

分担研究報告書

平成 21 年度厚生労働科学研究費補助金

「健康増進施策推進・評価のための健康・栄養モニタリングシステムの構築」

— 標本抽出方法及び新たな解析手法の検討 —

研究分担者 横山 徹爾（国立保健医療科学院人材育成部）

【研究要旨】

健康増進施策を効果的に推進するためには、住民の生活習慣病リスク因子等健康状態を高い精度で経時的にモニタリングして地域間および時点間の比較を行い、施策の評価と見直しにつなげていく必要があり、そのためには適切な標本抽出法を用いた十分なサンプルサイズでの健康・栄養調査を行い、適切な統計学的手法を用いてデータの分析・解釈を行う必要がある。本研究では、1. 健康・栄養調査の標本抽出のための新しい簡便な方法を提案し、実際の調査で適用を試みた。2. 健康・栄養調査結果を健康増進計画等の評価に活用するための統計処理を容易にする作業シートを作成し、実際に都道府県の調査担当者を対象とした研修の教材として活用した。3. 国民健康・栄養調査の標本数を検討するために必要な基本情報について整理した。

A. 研究目的

健康増進施策を効果的に推進するためには、国および都道府県等の地域別に、住民の生活習慣病リスク因子等健康状態を高い精度で経時的にモニタリングして地域間および時点間の比較を行い、施策の評価と見直しにつなげていく必要があり、そのためには適切な標本抽出法を用いた十分なサンプルサイズでの健康・栄養調査を行う必要がある。また、その調査結果に基づいて、標本誤差等を考慮した適切な統計学的手法を用いてデータの分析・解釈を行う必要がある。

本研究では、1. 健康・栄養調査の標本抽出方法について新しい方法を提案し、2. 健康・栄養調査結果を健康増進計画等の評価に活用するための統計処理を容易にする作業シートを作成し、3. 国民健康・栄養調査の標本数を検討するために必要な基本情報について整理する。

1. 標本抽出方法の検討

B 1. 研究方法

国民健康・栄養調査の標本抽出法は以下の通りである。まず、国民生活基礎調査のために、直近

の国勢調査での国勢調査区から、都道府県等を層とした層化クラスター抽出を行い、これを親標本とする。次に、親標本の国勢調査区を分割して約 20 世帯程度からなる単位区を作り、単位区を抽出単位とした無作為抽出を行い、選ばれた 300 単位区を国民健康・栄養調査の対象とする。都道府県健康・栄養調査でも、同様に単位区を抽出単位とする事が多く、一部の県では国勢調査区を抽出単位としたり、市町ごとに住民基本台帳から世帯を無作為抽出するなどの方法がとられることもある。

一般に、クラスター抽出は移動の手間を省くことができるという長所がある反面、全体の標本数が同じならば個人を単位として無作為抽出した場合に比べて推定精度が劣るという短所がある¹⁾。従って、可能ならばクラスターあたりの世帯数を減らし、クラスター数を増やすことが、推定精度向上のためには有利であり、国勢調査区を分割して世帯数を減らした単位区を抽出単位とするのはこの目的に適っている。しかし、地域によって移動の手間等は異なるので、クラスターあたりの世帯数を自由に変えられると便利である。都市部で

集合住宅が多い場合には、クラスターあたりの世帯数を減らして、クラスター数を増やすことで、集合住宅に該当する1クラスターが全て拒否するようなケースのリスク分散ができるかもしれない。小さなクラスターを作るためには、単位区をさらに分割するという方法もあり得るが、それだと当該年の国民生活基礎調査の単位区では不足する可能性もある。

そこで、市町村の協力を得て、住民基本台帳に基づき複数の世帯（世帯数は自由に設定できる）から成るクラスターを作成することを考える。図1のように、例えば、30クラスターを無作為抽出するためには、

- ① 住民基本台帳から、基準となる30世帯を無作為抽出する。
- ② 抽出された30世帯のそれぞれについて、住宅地図や番地等によって最も近いN世帯ずつを選ぶ。

という手順を踏めば、最新の居住状況を反映しつつ任意の世帯数からなるクラスターを必要だけ容易に抽出可能である。事前にクラスターを作成してあるわけではないので、厳密にはクラスター抽出と少し異なるが、近似的にクラスター抽出とみなして問題はないだろう。

実際に新潟県S市（人口約10万人）で行われた地域健康・栄養調査の標本抽出に、この方法を適用した。

C 1. 結果

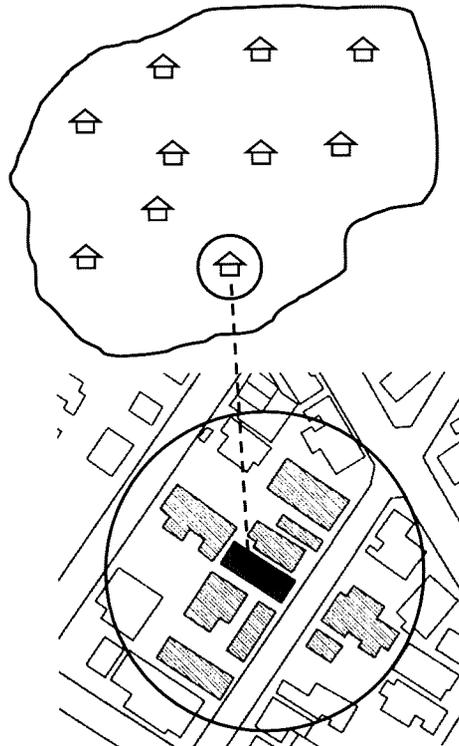
S市の世帯あたり人数を考慮しつつ、全体の集計で食塩摂取量の平均値の誤差率が3%以内となるように、必要な標本数を計320世帯（10世帯×32クラスター）とした。地区の偏りが生じないようにS市を11地区に層別し、各地区の人口に比例してクラスター数を決定し（表1）、まず上記①のように32世帯を無作為抽出し、次に②の手順で住宅地図で最も近い10世帯ずつを選び出した。全ての作業は市の職員だけで容易に行うことができた。

平成21年11月に調査が行われ、最終的な協力率は、栄養摂取状況63%、生活習慣調査70%、身体

状況調査47%であった。

図1. 簡便なクラスター抽出法

- ① 基準となる世帯をクラスターの数だけ無作為抽出



- ② 基準となる世帯に最も近いN世帯を無作為抽出

表1. 層化クラスター抽出による、地区別クラスター数

地区	人口比	クラスター数
A	50.4%	16
B	5.5%	2
C	2.4%	1
D	1.9%	1
E	5.2%	2
F	3.6%	1
G	3.6%	1
H	3.9%	1
I	9.1%	3
J	7.6%	2
K	6.8%	2
合計	100.0%	32

D 1. 考察

住民基本台帳に基づき、任意の世帯数からなるクラスターを無作為抽出する方法を提案し、実際に人口10万の地方都市における健康・栄養調査に適用した。本法の長所は、事前に設定した国勢調査区や単位区を必要とせず、最新の居住状況を反

映して、移動の手間等を勘案しつつ任意の世帯数からなるクラスターを抽出可能という点である。短所としては、住民基本台帳に基づいて無作為抽出するため、市区町村の協力が必要という点である。もし市区町村の協力が得られるならば、都道府県レベルの調査では、保健所管区ごとにあらかじめ市区町村を人口規模で確率比例抽出し、必要なクラスターを各市区町村で作成してもらう等の方法がとれるかも知れない。

2. 健康増進計画等の評価のための統計処理

B 2. 研究方法

健康・栄養調査の集計方法は都道府県によって様々であるため、国全体および他県との比較は容易ではない。また、健康増進計画等の評価に用いる際の統計処理にも定まったルールがなく、標本誤差を考慮した分析が十分に行われているとは言い難い面もある。これまでに健康・栄養調査の集計と統計処理に関する“ガイドライン”を作成したが²⁾、標本誤差を考慮した時点間・地域間の比較にはある程度の統計学的知識が必要であり、その計算は都道府県等の担当者には必ずしも容易ではない。そこで、健康増進計画等の数値目標の評価に必要な統計計算を容易にできるような作業シートを作成した。

C 2. 結果

作業シートは、MS エクセルで作成した。図 2 A のように、性・年齢階級別の推定値と標準誤差を入力するだけで、図 2 B のように、年齢調整と全体の標準誤差・95%信頼区間の計算、検定が行われる。同時に棒グラフと誤差棒も表示されるので、視覚的にも検討しやすい。クラスター抽出の場合には、標準誤差の計算がやや複雑であるが、専用の計算ソフトウェアをこれまでに開発して無料で公開している²⁾、その計算結果を作業シートに移せばよい。これらの図表を読み取って、目標達成状況に関する考察、目標達成に向けての今後の課題等を検討し、評価に活用することができる。

なお、この作業シートは、国立保健医療科学院

で行われた短期研修「健康・栄養調査の企画・運営・評価に関する研修」(平成 22 年 2 月 17~19 日)において、都道府県の健康・栄養調査担当者の教育に活用した。下記 URL よりダウンロード可能である。

<http://www.niph.go.jp/soshiki/jinzai/download/eiyocalc/hyokasheet.xls>

D 2. 考察

これまで、都道府県等の健康増進計画等の評価のための健康・栄養調査の分析では、標本誤差が十分に考慮されていないなど、統計学的に不十分な点もみられた。その理由として、必ずしも統計学の専門家でない担当者がデータを分析するための適切なツールおよびそれを使いこなすための人材育成システムが不足していた点があると思われる。今後は本作業シート、およびこれまでに開発してきた集計用ソフトが、分析ツールとして活用されることが期待される。また、人材育成面では、これらのツールを活用した研修等がますます充実することが望まれる。

3. 国民健康・栄養調査の標本数の検討

B 3. 方法

現行の国民健康・栄養調査の精度は、現在行われている政策目標の評価を全年齢計で行うのには耐えうらと思われるが、地域ブロック別や、性・年齢階級別に評価するためには不足している可能性があり³⁾、標本数を増やしたり、複数年のデータをプールして集計する等の検討が必要と思われる。そこで、最近の国民健康・栄養調査データに基づき、各種健康指標について、地域ブロック別、性・年齢階級別に、誤差率 3%、5%、10%で推定を行うために必要な全体の標本数(単位区数)を試算した。これらは、実際の国民健康・栄養調査における誤差率と単位区数に基づき、誤差率は単位区数の平方根に反比例することを仮定して計算した。

C 3. 結果

表 2 に計算結果を示した。例えば、“食塩 \geq 10g/

日の者の割合”を、全国の男性40代、50代、60代別に誤差率5%で推計するためには、全体で352～518単位区程度が必要というように読む。

D3. 考察

健康・栄養関連指標のように指標の種類によって個人差・地区差が大きく異なる場合、指標によって誤差率も大きく異なる。例えば、平均値の誤差率は、正規分布に近い主栄養素では小さく、分布の歪んだビタミン類では大きく、割合の誤差率は特に大きい。従って、調査設計の際にはどの指標を重視し、どのような活用を行うのかを考慮する必要がある。国民健康・栄養調査は、地域差および経時的な変化を、多様な健康・栄養関連指標についてモニタリングするために用いられており、“適切な誤差率”がどの程度であるかを一概に述べることはできない。重視すべき指標と本計算結果、および実現可能性とを勘案しながら、適切な標本数を検討していく必要があるだろう。

<文献>

1. 厚生統計協会編. よくわかる標本調査法－厚生統計で学ぶ標本設計の理論と実践－. 東京. 厚生統計協会(2004).
2. 横山徹爾、吉池信男、林芙美、宇田川孝子. 健康・栄養調査の精度向上を目指した企画・運営・評価の技術支援に関する研究. 厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業「都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討

(研究代表者：吉池信男)」平成20年度総括・分担研究報告書. 平成21年3月.

3. 横山徹爾、吉池信男. 国民健康・栄養調査による全国及び地域ブロック別の生活習慣病リスク因子のモニタリング精度. 厚生労働省科学研究費補助金循環器疾患等生活習慣病対策総合研究事業「都道府県等の生活習慣病リスク因子の格差及び経年モニタリング手法に関する検討(研究代表者：吉池信男)」平成20年度総括・分担研究報告書. 平成21年3月.

E. 健康危険情報

この研究において健康危険情報に該当するものはなかった。

F. 研究発表

学会発表

- 1) 横山徹爾、吉池信男. 健康・栄養調査等クラスター抽出法を用いた標本調査のための集計用PCソフトウェアの開発. 第68回日本公衆衛生学会総会. 2009年10月21日. 奈良.

G. 知的財産権の出願・登録状況 なし

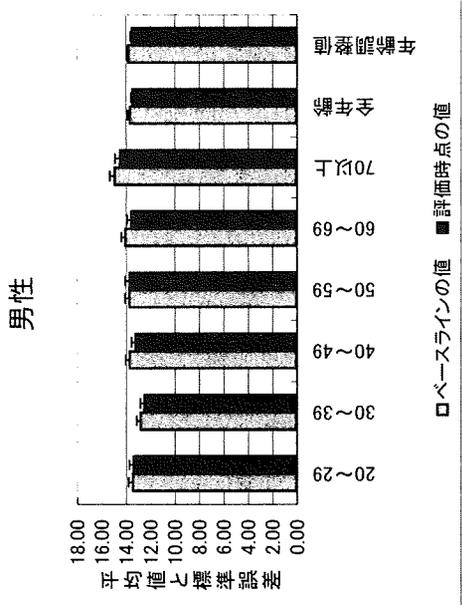
図2A. 目標達成度評価シート(入力欄)

↓↓↓水色の欄に入力↓↓↓(標準誤差が不明の場合は自動計算に任せる)

ベースラインの値

重み付けによる(性)年齢調整平均

年齢階級※1	人数	平均	標準偏差	標準偏差 誤差※2	標準人口	平均の重み付け和	重み付け和の 標準偏差 ²
男性							
20~29	100	13.50	3.10	0.31	15631	210981	23472665.63
30~39	120	12.87	2.97	0.27	18491	238014.3	25207655.54
40~49	110	13.75	3.15	0.30	15806	217318.3	22533193.31
50~59	105	13.80	3.14	0.31	19052	262917.6	34084046
60~69	110	14.10	3.11	0.30	15977	225275.7	22444945.92
70以上	90	14.98	3.40	0.36	18239	273251.2	42636530.5
全年齢	420	13.70	3.14	0.15	103196	1427758	170379036.9
年齢調整値	-	13.84	-	0.13	-	-	-
女性							
20~29	110	10.50	1.97	0.19	15631	164125.5	8636790.336
30~39	130	11.54	2.71	0.24	18491	213373.2	19285453.64
40~49	120	11.82	2.76	0.25	15806	186789	15899663.5
50~59	100	12.20	2.70	0.27	19052	232434.4	26461147.52
60~69	105	12.10	2.65	0.26	15977	193321.7	142273508.6
70以上	100	12.08	2.82	0.28	18239	220358.1	26385918.31
全年齢	460	11.20	2.64	0.12	103196	1210402	238942481.9
年齢調整値	-	11.73	-	0.15	-	-	-
男女計							
全年齢	880	12.29	2.95	0.10	-	-	-
年齢調整値	-	12.78	-	0.10	-	-	-



評価時点の値

重み付けによる(性)年齢調整平均

年齢階級※1	人数	平均	標準偏差	標準偏差 誤差※2	標準人口	平均の重み付け和	重み付け和の 標準偏差 ²
男性							
20~29	102	13.43	3.40	0.34	15631	209909.1	27624035.95
30~39	120	12.57	3.13	0.29	18491	232359.8	27862799.47
40~49	119	13.28	3.20	0.29	15806	209920.6	21498552.81
50~59	112	13.76	3.18	0.30	19052	262219.6	32854278.5
60~69	113	13.61	3.31	0.31	15977	217445.8	24814911.56
70以上	97	14.53	3.62	0.37	18239	265091.3	45020254.29
全年齢	663	13.47	3.14	0.12	103196	1396946	179674832.6
年齢調整値	-	13.54	-	0.13	-	-	-
女性							
20~29	110	10.36	2.24	0.21	15631	161928.6	11136214.18
30~39	133	11.21	2.82	0.24	18491	207331.7	20452179.23
40~49	123	11.36	3.04	0.27	15806	179487.8	18801347.45
50~59	100	12.00	2.95	0.30	19052	228628	31622185.36
60~69	110	11.88	2.68	0.26	15977	189849.4	136736912.3
70以上	109	11.86	2.90	0.28	18239	216304.4	25708557.18
全年齢	685	11.18	3.14	0.12	103196	1183530	244457395.7
年齢調整値	-	11.47	-	0.15	-	-	-
男女計							
全年齢	880	14.29	2.95	0.10	-	-	-
年齢調整値	-	12.50	-	0.10	-	-	-

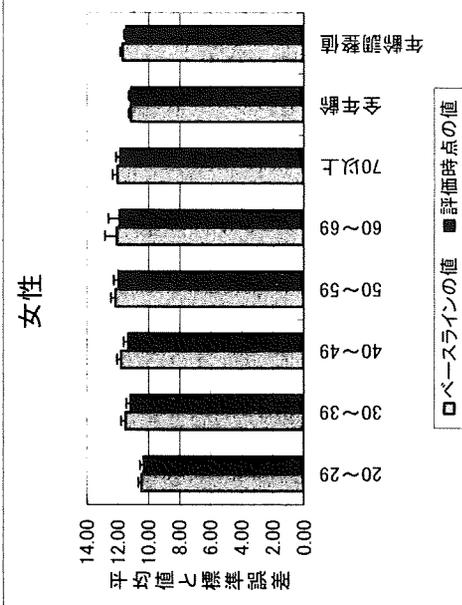
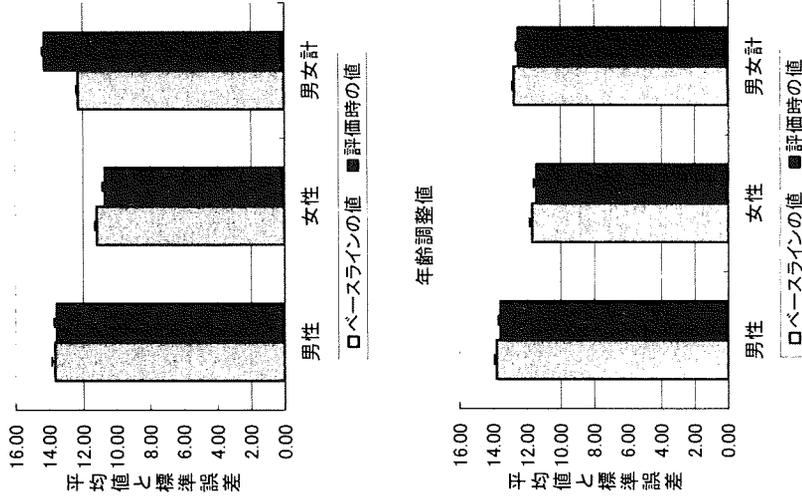


図2B. 目標達成度評価シート(計算結果欄)

目標達成度評価シート

計画名	〇〇県健康増進計画													
	栄養・食生活													
目標設定分野	食塩摂取量の減少													
目標課題	食塩摂取量の平均値													
ベースライン時点および調査法・人数	平成13年						〇〇県民栄養調査 1200人							
評価時点および調査法・人数	平成16年						〇〇県民栄養調査 1300人							
	男性						女性						男女計	
	平均	標準誤差	95%信頼区間	P値	平均	P値	平均	標準誤差	95%信頼区間	P値	平均	標準誤差	95%信頼区間	P値
目標値	10				8		9							
ベースラインの値	13.70	0.15	13.40, 14.00		11.20	0.12	10.95, 11.44		12.29	0.10	12.09, 12.48			
評価時の値	13.62	0.12	13.38, 13.86		10.74	0.12	10.50, 10.97		14.29	0.10	14.09, 14.48			
変化幅	-0.08	0.20	-0.47, 0.30	0.673	-0.46	0.17	-0.79, -0.13	0.007	2.00	0.14	1.72, 2.28	0.000		
ベースラインの年齢調整値	13.84	0.13	13.59, 14.08		11.73	0.15	11.44, 12.02		12.78	0.10	12.59, 12.97			
評価時の年齢調整値	13.62	0.13	13.36, 13.87		11.48	0.15	11.19, 11.77		12.55	0.10	12.35, 12.74			
変化幅	-0.22	0.18	-0.57, 0.14	0.225	-0.25	0.21	-0.66, 0.16	0.237	-0.23	0.14	-0.51, 0.04	0.092		
目標達成状況に関する考察														
目標達成に向けての今後の課題														
調査法の問題点														



年齢調整の基準人口は、2005年国勢調査人口(男女計)である。

表2. 国民健康・栄養調査で、地域ブロック別、性・年齢階級別に誤差率3%, 5%, 10%で推定するために全体に必要な単位区数

誤差率	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男女計	194	70	17	9054	3259	815	1636	589	147	686	247	62	1047	377	94	3963	1427	357	1577	568	142	1196	430	108	6718	2419	605	1236	445	111	<5	<5	<5	4489	1616	404	7840	2822	706
0-9歳	916	330	82	50784	18286	4571	15308	5111	1378	5594	2014	503	3066	1104	276	13154	4735	1184	8273	2978	745	6094	2194	548	36801	13284	3321	11146	4013	1003	1522	548	137	9163	3299	825	26274	9458	2385
10-19歳	1062	382	96	47618	17142	4286	17966	6468	1617	5307	1911	478	13751	4850	1238	10240	3686	922	4432	1596	398	8356	3008	752	31852	11487	2867	11129	4006	1002	19335	6960	1740	10864	3911	978	61791	22245	5581
20-29歳	740	266	67	44632	16068	4017	9561	3442	860	2617	942	235	24343	8764	2191	7970	2869	717	4876	1693	421	21477	7732	1933	7252	2611	653	9489	3416	854	5127	1846	461	25282	9101	2275			
30-39歳	1229	442	111	25111	9040	2280	4676	1683	421	6885	2407	602	13784	4982	1241	17198	6191	1548	12352	4447	1112	6265	2255	564	64462	23062	5766	38681	13889	3472	27242	9807	2452	11117	4002	1001	32404	11666	2916
40-49歳	979	352	88	31168	11221	2805	3935	1417	354	4053	1459	365	17326	6238	1559	13654	4915	1229	13352	4807	1202	5076	1827	457	25682	9022	2256	19579	7049	1762	18707	6735	1684	14237	5125	1281	26282	9456	1137
50-59歳	1439	518	130	43582	15860	3922	31130	11207	2802	6714	2447	604	20546	7397	1849	8853	3187	799	10263	3695	924	7031	2531	633	54810	19732	4933	23198	8350	2088	16529	5950	1488	22578	8128	2032	45097	16235	4059
60-69歳	777	280	70	32502	11701	2925	11425	4005	1001	3721	1339	321	17014	6156	1539	20252	7209	1802	9475	3411	853	3464	1247	312	7043	2536	634	13717	4938	1235	3910	1408	352	4153	1495	374			
70歳以上	210	76	19	9752	3511	878	3482	1254	313	814	293	73	3898	1403	351	689	248	62	1750	630	158	1133	408	102	10422	3752	938	1828	658	165	2004	721	180	2612	940	235	7323	2636	659
20歳以上(男女)	331	119	30	12040	4334	1084	2575	927	232	1581	569	142	4375	1575	394	2858	1029	257	2301	828	207	2167	780	195	18661	6718	1680	7474	2691	673	9420	3391	848	3510	1264	316	11185	4027	1007
40-74歳(男女)	153	55	14	8554	3079	770	2766	996	249	617	222	56	1639	590	148	774	279	70	1336	481	120	915	329	82	7857	2829	707	2345	844	211	1839	662	166	1576	567	142	4663	1751	438
計	99	36	9	4939	1778	444	978	352	88	562	202	51	2337	841	210	441	159	40	888	320	80	484	174	44	1262	454	114	377	136	34	2164	779	195	1703	613	153	2504	902	225
0-9歳	630	227	57	33482	12053	3013	4674	1683	421	3639	1310	327	10807	3891	973	5930	2135	534	4483	1614	403	3702	1333	333	8775	3159	790	7123	2564	641	6365	2292	573	8785	3163	791	20439	7358	1839
10-19歳	611	220	55	42857	15429	3857	1885	679	170	2215	797	199	34712	12496	3124	8960	3226	806	3997	1439	360	3027	1090	272	32864	11687	2967	4441	1599	400	2870	1033	258	11397	4103	1026	21431	7715	1929
20-29歳	393	141	35	26634	9588	2387	8161	2938	734	1533	552	138	5232	1863	471	1586	571	143	3096	1114	279	3042	1095	274	7407	2667	667	4620	1663	416	1725	621	155	3589	1285	321	16101	5796	1449
30-39歳	492	177	44	6026	2170	542	5337	1921	480	2507	902	226	3177	1144	286	12977	4672	1168	5553	1999	500	5521	1988	497	8041	2895	724	4791	1725	431	8826	3177	794	4882	1761	440	9454	3403	851
40-49歳	494	178	44	3963	1427	357	6912	2488	622	4259	1533	383	7550	2718	680	3523	1268	317	2162	778	195	1910	688	172	16535	5953	1488	5274	1899	475	15194	5470	1367	7161	2578	644	10065	3624	906
50-59歳	801	288	72	26691	9609	2402	21193	7630	1907	3458	1245	311	14269	5137	1284	6418	2311	578	11131	4007	1002	2211	796	199	89622	25864	6266	4067	1464	366	22298	8027	2007	3811	1372	343	31086	11162	2791
60-69歳	406	146	37	15496	5579	1395	3625	1305	326	2361	850	212	5525	1989	497	4659	1677	419	3666	1320	330	1792	645	161	2053	739	185	7025	2529	632	10627	3826	956	6381	2297	574	3675	1323	331
70歳以上	108	39	10	1768	636	159	2569	925	231	584	210	53	1548	557	139	1063	383	96	955	344	86	418	150	38	1451	522	131	1309	471	118	1871	674	168	1271	457	114	2886	1028	257
20歳以上(男女)	177	64	16	1046	377	94	4369	1573	393	1290	464	116	2531	911	228	1492	537	134	1509	543	136	766	276	69	2938	1058	264	1738	626	156	4820	1735	434	1775	639	160	3390	1220	305
40-74歳(男女)	82	29	7	972	350	87	1484	534	134	520	187	47	1016	366	91	858	309	77	775	279	70	306	110	28	527	190	47	1251	450	113	1101	396	99	1039	374	93	2215	797	199
男女計	83	30	7	4932	1776	444	844	304	76	308	111	28	831	299	75	928	334	84	836	301	75	538	194	48	1370	493	123	456	164	41	890	320	80	1714	617	154	2590	932	233
0-9歳	442	159	40	36807	12990	3223	5809	2091	523	3181	1145	286	3220	1159	290	3545	1276	319	2846	1025	256	2314	833	208	10865	3947	987	6351	2286	572	1971	709	177	6084	2190	548	18479	6652	1663
10-19歳	490	177	44	32044	11536	2884	4274	1539	385	1632	588	147	16639	5990	1497	7760	2794	698	2725	981	245	2839	1022	255	20566	7400	1850	4259	1533	383	22634	8148	2037	8970	2509	627	22808	8211	2053
20-29歳	319	115	29	22489	8085	2021	5857	2109	527	1228	442	110	4345	1584	391	2665	959	240	2915	1050	262	2643	951	238	7419	2671	668	2188	788	197	2024	729	182	2985	1068	267	8145	2932	733
30-39歳	382	137	34	7088	2552	638	3635	1308	327	1578	568	142	2950	1062	266	8631	3107	777	4962	1786	447	3609	1299	325	4994	1798	449	7911	2848	712	1961	706	176	3484	1254	314	9732	3504	876
40-49歳	405	146	36	6656	2396	599	3105	1118	279	2363	851	213	6387	2299	575	5466	1988	492	2722	980	245	2193	789	197	15515	5585	1396	3005	1082	270	17779	6401	1600	6680	2405	601	4543	1635	409
50-59歳	689	248	62	26305	9470	2367	20070	7225	1806	2635	949	237	12816	4614	1153	3164	1139	285	6765	2435	609	2331	839	210	80682	21846	5461	5490	1976	494	10742	3867	967	6690	2408	602	25087	9031	2258
60-69歳	371	134	33	19668	7081	1770	4659	1677	419	1849	665	166	5964	2147	537	6286	2283	566	3598	1295	324	1877	676	169	2517	906	226	3151	1134	284	7506	2702	676	2768	997	249	2743	988	247
70歳以上	103	37	9	3071	1106	276	2546	916	229	468	168	42	1284	462	116	542	195	49	979	350	88	450	162	41	3056	1100	275	885	319	80	1018	366	92	1131	407	102	3489	1256	314
20歳以上(男女)	155	56	14	2674	963	241	2827	1018	254	947	341	85	2118	763	191	1085	391	98	1193	432	108	926	333	83	4805	1730	432	1689	601	150	1864	671	168	1653	595	149	4547	1637	409
40-74歳(男女)	77	28	7	2221	800	200	1558	597	149	391	141	35	751	270	68	532	192	48	793	286	71	325	11																

■全国で必要な単位数【工ネルギー】

年齢層	全国計			北海道			東北			関東東			関東西			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男女計	90	32	8	573	206	52	2245	808	202	288	104	26	1277	460	115	1839	662	166	552	199	50	550	198	49	2918	1051	263	677	244	61	4343	1563	391	1183	426	106	1178	424	106
0-9歳	61	22	5	1930	695	174	611	220	55	239	86	22	357	129	32	722	260	65	477	172	43	756	272	68	5336	1921	480	839	302	75	698	251	63	302	109	27	1619	583	146
10-19歳	98	35	9	3118	1123	281	2180	785	196	335	121	30	559	201	50	2089	745	186	756	272	68	551	198	50	1359	489	122	646	232	58	1707	615	154	1857	669	167	3471	1250	312
20-29歳	51	18	<5	2029	730	183	695	250	63	128	46	12	603	217	54	517	186	47	563	203	51	228	82	21	4607	1658	415	790	284	71	2235	805	201	550	198	49	3353	1207	302
30-39歳	52	19	<5	1362	490	123	420	151	38	319	115	29	710	255	64	530	191	48	280	101	25	393	141	35	1089	392	98	396	142	36	949	347	85	521	187	47	1121	404	101
40-49歳	40	14	<5	1136	409	102	203	73	18	164	59	15	447	161	40	657	236	59	307	111	28	157	56	14	1420	511	128	219	79	20	2130	767	192	893	321	80	1379	496	124
50-59歳	42	15	<5	878	316	79	1078	388	97	197	71	18	275	99	25	283	102	25	434	156	39	145	52	13	1084	383	96	244	88	22	358	129	32	140	50	13	2064	743	186
60-69歳	40	14	<5	957	344	86	432	156	39	215	77	19	592	213	53	282	105	26	216	78	19	243	87	22	848	305	76	286	103	26	1936	697	174	542	195	49	689	248	62
70歳以上	12	<5	<5	262	94	24	180	65	16	36	13	<5	115	42	10	112	40	10	122	44	11	42	15	<5	50	18	<5	83	30	7	175	63	16	203	73	18	1067	384	96
20歳以上(再掲)	16	6	<5	220	79	20	301	108	27	54	19	<5	208	75	19	156	56	14	141	51	13	68	25	6	352	127	32	133	48	12	587	211	53	190	68	17	1019	367	92
40-74歳(再掲)	10	<5	<5	173	62	16	135	48	12	38	14	<5	75	27	7	137	49	12	99	36	9	40	14	<5	445	160	40	67	24	6	140	50	13	138	50	12	743	267	67
男女計	63	23	6	5609	2019	505	477	172	43	244	88	22	574	207	52	431	155	39	847	305	76	358	129	32	253	91	23	178	64	16	1757	633	158	836	301	75	1801	576	144
0-9歳	48	17	<5	1727	622	155	573	206	52	276	100	25	236	85	21	306	110	28	525	189	47	223	80	20	1935	697	174	284	102	26	407	146	37	568	204	51	1201	432	108
10-19歳	66	24	6	1171	422	105	258	93	23	351	126	32	899	324	81	327	118	29	390	140	35	364	131	33	887	319	80	720	259	65	2106	758	190	1261	454	114	939	338	85
20-29歳	42	15	<5	984	354	89	985	355	89	161	58	14	822	296	74	482	173	43	292	105	26	115	42	10	1512	544	136	438	158	39	2331	839	210	647	233	58	1002	361	90
30-39歳	33	12	<5	1151	414	104	285	103	26	132	48	12	173	62	16	588	212	53	269	97	24	346	125	31	267	96	24	483	174	44	1153	415	104	577	208	52	1464	527	132
40-49歳	26	10	<5	473	170	43	216	78	19	267	96	24	234	84	21	188	68	17	144	52	13	150	54	14	971	349	87	202	73	18	434	156	39	361	130	32	671	241	60
50-59歳	37	13	<5	734	264	66	700	252	63	146	53	13	777	280	70	300	108	27	356	128	32	144	52	13	1975	711	178	400	144	36	2613	941	235	682	245	61	764	275	69
60-69歳	36	13	<5	624	224	56	197	71	18	178	64	16	372	134	33	254	91	23	189	68	17	219	79	20	499	180	45	752	271	68	1611	580	145	207	75	19	529	190	48
70歳以上	9	<5	<5	187	67	17	85	31	8	52	19	<5	141	51	13	45	16	<5	58	21	5	47	17	<5	253	91	23	102	37	9	272	98	24	169	61	15	229	82	21
20歳以上(再掲)	11	<5	<5	192	69	17	84	30	8	75	27	7	142	51	13	23	8	<5	53	19	<5	61	22	6	402	145	36	88	32	8	122	44	11	242	87	22	369	133	33
40-74歳(再掲)	8	<5	<5	100	36	9	65	23	6	51	18	<5	109	39	10	42	15	<5	53	19	<5	34	12	<5	180	65	16	109	39	10	173	62	16	163	59	15	200	72	18
男女計	41	15	<5	1239	446	112	724	261	65	197	71	18	655	236	59	582	209	52	278	100	25	239	86	22	408	147	37	426	154	38	850	306	76	581	209	52	938	338	84
0-9歳	36	13	<5	1203	433	108	538	194	48	133	48	12	214	77	19	338	122	30	289	104	26	236	85	21	4531	1631	408	415	150	37	271	97	24	270	97	24	1589	572	143
10-19歳	51	18	<5	607	219	55	885	319	80	173	62	16	504	181	45	1026	369	92	366	132	33	315	113	28	207	74	19	409	147	37	1483	534	133	1246	449	112	1154	415	104
20-29歳	30	11	<5	985	355	89	668	241	60	97	35	9	430	155	39	536	193	48	290	104	26	133	48	12	1466	528	132	340	123	31	994	358	89	413	149	37	733	264	66
30-39歳	30	11	<5	947	341	85	194	70	17	152	55	14	266	96	24	182	69	17	267	96	24	321	116	29	855	308	77	384	138	35	929	334	84	357	128	32	744	268	67
40-49歳	23	8	<5	587	211	53	110	40	10	126	45	11	298	107	27	350	126	32	164	59	15	119	43	11	761	274	69	149	54	13	949	342	85	442	159	40	542	195	49
50-59歳	26	9	<5	684	246	62	437	157	39	108	39	10	358	129	32	260	94	23	341	123	31	63	23	6	955	344	86	236	85	21	1014	365	91	245	88	22	1085	391	98
60-69歳	29	10	<5	723	260	65	241	87	22	156	56	14	369	133	33	309	75	19	109	39	10	231	83	21	61	22	6	277	100	25	801	288	72	272	98	25	495	178	45
70歳以上	7	<5	<5	200	72	18	85	31	8	31	11	<5	100	36	9	39	14	<5	69	25	6	31	11	<5	113	41	10	56	20	5	131	47	12	137	49	12	455	164	41
20歳以上(再掲)	10	<5	<5	144	52	13	99	36	9	47	17	<5	149	53	13	76	27	7	75	27	7	48	17	<5	248	89	22	68	25	6	151	54	14	160	58	14	470	169	42
40-74歳(再掲)	6	<5	<5	120	43	11	55	20	<5	30	11	<5	72	26	6	67	24	6	57	21	5	24	9	<5	337	121	30	60	22	5	175	63	16	111	40	10	343	124	31

■全国で必要な単位数【たんぼく質】

年齢層	全国計			北海道			東北			関東 I			関東 II			北陸			東海			近畿 I			近畿 II			中国			四国			北九州			南九州					
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%									
男	111	40	10	411	148	37	1955	704	176	372	134	33	1164	419	105	2822	1016	254	646	233	58	866	312	78	2430	875	219	942	339	85	814	293	73	692	249	62	3358	1209	302			
0-9歳	73	26	7	1653	595	149	210	76	19	315	114	28	701	252	63	429	155	39	619	223	56	546	196	49	5723	2060	515	2632	948	237	1398	503	126	387	139	35	2468	889	222			
10-19歳	131	47	12	814	293	73	4614	1661	415	548	197	49	612	220	55	1947	665	166	934	336	84	662	238	60	3323	1196	299	1123	404	101	1569	565	141	2220	799	200	4428	1594	398			
20-29歳	61	22	5	2563	923	231	892	321	80	170	61	15	1181	425	106	1006	362	91	397	143	36	202	73	18	554	199	50	1058	381	95	2336	841	210	969	349	87	3674	1323	331			
30-39歳	61	22	5	1532	552	138	415	149	37	471	170	42	733	264	66	632	228	57	309	111	28	294	106	26	813	293	73	567	204	51	676	243	61	542	195	49	1127	406	101			
40-49歳	51	18	<5	1334	480	120	804	290	72	192	69	17	341	123	31	737	265	66	673	242	61	186	67	17	363	131	33	412	148	37	1367	492	123	1547	557	139	749	269	67			
50-59歳	51	18	<5	1062	382	96	851	306	77	231	83	21	418	150	38	387	139	35	546	197	49	249	90	22	1498	539	135	696	251	63	688	248	62	299	108	27	1888	680	170			
60-69歳	53	19	<5	639	230	58	369	133	33	343	123	31	886	319	80	767	276	69	588	212	53	213	77	19	3900	1404	351	853	307	77	858	309	77	696	250	63	388	140	35			
70歳以上	13	<5	<5	239	86	21	247	89	22	51	18	<5	6	22	6	255	92	23	131	47	13	29	10	<5	132	47	12	221	79	20	250	90	22	302	109	27	685	246	62			
20歳以上(男)	18	7	<5	281	101	25	252	91	23	94	34	8	125	45	11	384	138	35	147	53	13	57	21	5	611	220	55	306	110	28	379	136	34	291	105	26	708	255	64			
40-74歳(男)	12	<5	<5	196	70	18	159	57	14	58	21	5	39	14	<5	280	101	25	137	49	12	29	11	<5	433	156	39	192	69	17	304	110	27	176	63	16	478	172	43			
女	110	40	10	1547	4157	1039	1310	472	118	427	154	38	1645	592	148	1162	418	105	1284	462	116	352	127	32	878	316	79	1076	387	97	1076	387	97	2312	832	208	1672	602	150	3246	1169	292
0-9歳	61	22	5	1560	562	140	302	109	27	368	132	33	641	231	58	980	209	52	335	121	30	193	70	17	2728	982	246	1522	548	137	498	179	45	974	351	88	1160	417	104			
10-19歳	99	36	9	2001	720	180	924	333	83	369	133	33	1352	487	122	988	356	89	701	252	63	590	212	53	1512	544	136	1362	490	123	2272	818	204	1057	380	95	1857	669	167			
20-29歳	54	19	<5	1694	610	152	1758	633	158	221	79	20	732	263	66	653	235	59	401	144	36	151	54	14	1115	401	100	1216	438	109	1788	644	161	510	183	46	1367	492	123			
30-39歳	50	18	<5	1923	692	173	515	185	46	199	72	18	357	128	32	247	89	22	318	114	29	557	201	50	347	125	31	1077	388	97	1117	402	101	1375	495	124	2247	809	202			
40-49歳	35	13	<5	866	312	78	225	81	20	335	121	30	175	63	16	506	182	46	206	74	18	234	84	21	1639	590	148	326	117	29	278	100	25	403	145	36	343	123	31			
50-59歳	55	20	<5	2238	806	201	1009	363	91	236	85	21	617	222	55	504	181	45	590	212	53	235	84	21	1731	623	156	677	244	61	2509	903	226	1174	423	106	495	178	45			
60-69歳	43	15	<5	1171	422	105	324	117	29	316	114	28	230	83	21	320	115	29	464	167	42	305	110	27	335	121	30	843	303	76	616	222	55	373	134	34	512	184	46			
70歳以上	12	<5	<5	318	115	29	150	54	14	76	27	7	122	44	11	244	88	22	117	42	11	58	21	5	442	159	40	209	75	19	238	86	21	162	58	15	103	37	9			
20歳以上(女)	16	6	<5	216	78	19	104	38	9	113	41	10	140	50	13	241	87	22	132	47	12	99	36	9	846	304	76	146	53	13	123	44	11	339	122	31	206	74	19			
40-74歳(女)	12	<5	<5	310	112	28	110	40	10	73	26	7	97	35	9	259	93	23	112	40	10	44	16	<5	382	137	34	270	97	24	270	97	24	178	64	16	102	37	9			
男女計	62	22	6	1772	638	160	926	333	83	281	101	25	1008	363	91	899	323	81	461	166	41	324	117	29	998	359	90	494	178	44	1203	433	108	637	229	57	2914	1049	262			
0-9歳	45	16	<5	966	348	87	235	85	21	183	66	16	445	160	40	229	82	21	337	121	30	195	70	18	4343	1563	391	1758	633	158	724	260	65	464	167	42	1828	658	165			
10-19歳	69	25	6	718	258	65	2001	720	180	252	91	23	460	166	41	950	342	85	367	132	33	389	140	35	978	352	88	574	207	52	1617	582	145	1134	408	102	2722	980	245			
20-29歳	37	13	<5	1161	418	105	991	357	89	134	48	12	474	171	43	834	300	75	281	101	25	126	45	11	432	156	39	672	242	60	953	343	86	428	154	39	1079	388	97			
30-39歳	37	13	<5	1693	610	152	187	67	17	234	84	21	332	119	30	344	124	31	211	76	19	328	118	29	812	292	73	783	282	70	676	243	61	368	132	33	740	266	67			
40-49歳	29	10	<5	811	292	73	393	142	35	162	58	15	132	48	12	641	231	58	331	119	30	153	55	14	357	128	32	198	71	18	602	217	54	561	202	51	239	86	21			
50-59歳	35	13	<5	1575	567	142	368	133	33	174	63	16	370	133	33	316	114	28	472	170	42	141	51	13	1020	367	92	466	168	42	780	281	70	474	170	43	829	299	75			
60-69歳	34	12	<5	857	309	77	207	75	19	260	94	23	361	130	32	335	121	30	362	130	33	197	71	18	887	319	80	591	213	53	210	76	19	374	135	34	332	119	30			
70歳以上	9	<5	<5	280	101	25	122	44	11	49	18	<5	67	24	6	222	80	20	107	38	10	27	10	<5	222	80	20	153	55	14	198	71	18	153	55	14	153	55	14	251	90	23
20歳以上(男女)	13	<5	<5	217	78	20	93	33	8	81	29	7	93	34	8	283	102	26	113	41	10	60	22	5	590	212	53	161	58	14	120	43	11	242	87	22	292	105	26			
40-74歳(男女)	9	<5	<5	218	78	20	68	24	6	49	18	<5	43	16	<5	235	85	21	106	38	10	24	9	<5	387	139	35	174	63	16	314	113	28	116	42	10	212	76	19			

■ 全国で必要な単位数数【脂質】

調査年	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男	195	70	18	985	354	89	1755	632	158	602	217	54	3711	1336	334	5073	1826	457	953	343	86	1181	425	106	1535	553	138	2220	799	200	77	28	7	1322	476	119	2806	1010	253
0-9歳	107	39	10	6788	2444	611	742	267	67	382	137	34	956	344	86	754	271	68	855	308	77	1084	390	98	6570	2385	591	820	295	74	1912	688	172	554	200	50	2245	808	202
10-19歳	185	66	17	3948	1421	355	2272	818	204	503	181	45	834	300	75	2531	911	228	2538	914	228	1324	477	119	3702	1333	333	662	238	60	3094	1114	278	3601	1236	324	2759	993	248
20-29歳	111	40	10	7997	2679	720	1222	440	110	257	93	23	1193	430	107	4016	1446	361	1095	394	99	517	186	46	3375	1215	304	2326	837	209	3311	1192	298	1218	439	110	7161	2578	644
30-39歳	106	38	10	1391	501	125	1916	690	172	616	222	55	1832	659	165	302	109	27	628	226	57	926	333	83	3284	1182	296	2571	925	231	1346	484	121	615	221	55	1410	508	127
40-49歳	87	31	8	3422	1232	308	396	143	36	306	110	28	556	200	50	572	206	51	590	212	53	579	208	52	4272	1538	384	700	252	63	12456	4484	1121	1806	650	163	2862	1030	258
50-59歳	103	37	9	2561	922	230	2150	774	193	592	213	53	792	285	71	424	153	38	926	333	83	577	208	52	2273	818	205	2022	728	182	1585	571	143	415	149	37	3287	1183	296
60-69歳	106	38	10	1511	544	136	584	210	53	533	192	48	2015	725	181	1328	478	120	470	169	42	526	189	47	6360	2290	572	1372	494	123	5151	1854	464	2503	901	225	1487	535	134
70歳以上	31	11	<5	377	136	34	325	117	29	78	28	7	358	129	32	170	61	15	318	115	29	190	68	17	212	76	19	424	153	38	462	166	42	665	239	60	1581	569	142
20歳以上(男)	34	12	<5	499	180	45	302	109	27	110	39	10	359	129	32	205	74	18	354	128	32	265	95	24	1074	387	97	615	221	55	2134	768	192	495	178	45	1061	382	95
40-74歳(男)	26	9	<5	334	120	30	321	115	29	69	25	6	402	145	36	175	63	16	236	85	21	182	66	16	428	154	38	330	119	30	600	216	54	406	146	36	1191	429	107
女	139	50	13	8716	3138	784	934	336	84	618	222	56	1275	459	115	501	180	45	1722	620	155	1033	372	93	1434	516	129	723	260	65	2341	843	211	1939	698	174	4474	1611	403
0-9歳	106	38	10	3186	1147	287	664	239	60	498	179	45	1114	401	100	717	258	65	795	286	72	641	231	58	6865	2471	618	456	164	41	3647	1313	328	1072	386	96	2649	954	238
10-19歳	159	57	14	3009	1083	271	522	188	47	852	307	77	1178	424	106	1270	457	114	1343	484	121	1045	376	94	3100	1116	279	723	260	65	7150	2574	644	1781	641	160	2294	826	206
20-29歳	87	31	8	2585	931	233	2378	856	214	302	109	27	1876	675	169	1110	400	100	412	148	37	439	158	39	642	231	58	1126	405	101	2404	865	216	1218	439	110	2330	443	111
30-39歳	95	34	9	2344	844	211	996	359	90	337	121	30	567	204	51	1476	531	133	1097	395	99	860	310	77	4290	1545	386	1276	459	115	2481	893	223	1423	512	128	2506	902	226
40-49歳	68	24	6	1513	545	136	620	223	56	390	141	35	755	272	68	303	109	27	599	216	54	648	233	58	2066	744	186	745	268	67	2808	1011	253	742	267	67	1011	364	91
50-59歳	98	35	9	1345	484	121	1483	534	133	374	135	34	763	275	69	1012	364	91	1543	555	139	540	194	49	7923	2852	713	1035	372	93	3442	1239	310	1189	428	107	1300	468	117
60-69歳	91	33	8	2066	744	186	1050	378	94	461	166	41	580	209	52	554	199	50	855	308	77	536	193	48	516	186	46	1960	706	176	2572	926	231	1129	407	102	1836	661	165
70歳以上	25	9	<5	409	147	37	321	116	29	101	36	9	314	113	28	137	49	12	233	84	21	211	76	19	890	320	80	206	74	19	817	294	74	481	173	43	460	166	41
20歳以上(男)	31	11	<5	680	245	61	303	109	27	147	53	13	305	110	27	130	47	12	294	106	26	262	94	24	2667	960	240	191	69	17	358	129	32	763	275	69	403	145	36
40-74歳(男)	22	8	<5	283	102	26	276	99	25	105	38	9	239	86	22	73	26	7	195	70	18	157	56	14	723	260	65	164	59	15	369	133	33	425	153	38	439	158	40
男女計	96	35	9	1657	597	149	503	181	45	446	161	40	2055	740	185	1435	517	129	515	185	46	654	235	59	714	257	64	1463	527	132	1301	468	117	1076	387	97	2542	915	229
0-9歳	64	23	6	3477	1252	313	599	216	54	219	79	20	685	246	62	621	223	56	456	164	41	336	121	30	6265	2255	564	544	196	49	714	257	64	344	124	31	2465	888	222
10-19歳	103	37	9	2026	729	182	668	241	60	342	123	31	437	157	39	1449	522	130	1104	398	99	851	307	77	819	295	74	366	132	33	2091	753	188	2114	761	190	1722	620	155
20-29歳	60	21	5	3199	1152	288	1190	428	107	176	64	16	765	275	69	1230	443	111	515	186	46	327	118	29	1060	382	95	1026	369	92	1646	593	148	603	217	54	2038	734	183
30-39歳	70	25	6	1460	526	131	201	72	18	320	115	29	623	224	56	590	212	53	700	252	63	695	250	63	3846	1385	346	1467	528	132	1780	641	160	622	224	56	1177	424	106
40-49歳	53	19	<5	1889	680	170	302	109	27	215	77	19	445	160	40	171	62	15	358	129	32	462	166	42	2050	738	185	532	192	48	5675	2043	511	948	341	85	1067	384	96
50-59歳	70	25	6	1538	554	138	1117	402	101	337	121	30	319	115	29	577	208	52	979	353	88	415	149	37	2962	1066	267	1225	441	110	1175	423	106	301	108	27	1765	635	159
60-69歳	67	24	6	1496	539	135	486	175	44	351	126	32	712	256	64	580	209	52	377	136	34	511	184	46	1195	430	108	1373	494	124	1034	372	93	1038	374	93	1490	536	134
70歳以上	21	8	<5	324	117	29	163	59	15	67	24	6	262	94	24	86	31	8	213	77	19	173	62	16	338	122	30	254	91	23	458	165	41	442	159	40	688	248	62
20歳以上(男)	25	9	<5	454	163	41	123	44	11	99	36	9	256	92	23	101	36	9	276	99	25	219	79	20	1434	516	129	238	86	21	721	260	65	548	197	49	379	136	34
40-74歳(男)	19	7	<5	192	69	17	190	68	17	63	23	6	262	94	24	93	33	8	180	65	16	141	51	13	571	206	51	178	64	16	529	190	48	315	114	28	581	209	52

■全国で必要な単位区数【炭水化物】

年齢・性別	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男女計	88	32	8	1167	420	105	3149	1134	283	305	110	27	604	217	54	831	299	75	646	232	58	549	198	49	3721	1340	335	324	117	29	10751	3870	968	1971	709	177	1493	537	134
男	76	28	7	1515	545	136	1024	369	92	313	113	28	567	204	51	1373	494	124	566	204	51	1025	369	92	4675	1647	412	1034	372	93	653	235	59	559	201	50	1364	491	123
10-19歳	114	41	10	6751	2430	608	3494	1258	314	369	133	33	556	200	50	3018	1086	272	841	303	76	513	185	46	1002	361	90	1259	453	113	1138	410	102	1420	511	128	5244	1888	472
20-29歳	61	22	5	1057	380	95	693	249	62	191	69	17	423	152	38	679	244	61	498	179	45	333	120	30	6815	2454	613	652	235	59	3024	1088	272	787	283	71	4088	1472	368
30-39歳	66	24	6	1005	362	90	1258	453	113	364	131	33	682	137	34	1097	395	99	477	172	43	261	94	24	1964	707	177	454	164	41	1726	621	155	649	234	58	2542	915	229
40-49歳	50	18	<5	1022	368	92	317	114	29	232	83	21	684	246	62	571	206	51	348	125	31	298	107	27	301	108	27	446	160	40	525	189	47	648	233	58	1463	527	132
50-59歳	54	19	<5	1070	385	96	1325	477	119	205	74	18	563	203	51	642	231	58	449	162	40	209	75	19	1451	522	131	231	83	21	197	71	18	232	83	21	1713	617	154
60-69歳	47	17	<5	1321	476	119	815	294	73	209	75	19	265	95	24	227	82	20	196	70	18	293	105	26	481	173	43	351	126	32	3048	1087	274	423	152	38	1215	437	109
70歳以上	15	5	<5	351	126	32	252	91	23	48	17	<5	155	56	14	260	93	23	104	38	9	62	22	6	228	82	21	99	36	9	150	54	14	129	47	12	1140	410	103
20歳以上(再掲)	24	9	<5	291	105	26	535	192	48	78	28	7	351	126	32	295	106	27	150	54	14	85	31	8	418	150	38	110	40	10	355	128	32	206	74	18	1441	519	130
40-49歳(再掲)	14	5	<5	329	119	30	179	64	16	54	19	<5	124	45	11	349	126	31	86	31	8	54	19	<5	622	224	56	97	35	9	175	63	16	135	48	12	829	298	75
男女計	63	23	6	3032	1092	273	466	168	42	178	64	16	438	158	39	535	193	48	921	332	83	421	152	38	333	120	30	488	176	44	1636	569	147	929	335	84	999	360	90
0-9歳	63	23	6	1405	506	126	1264	455	114	273	98	25	468	168	42	331	119	30	786	283	71	392	141	35	1163	419	105	683	246	61	347	125	31	703	253	63	1250	450	112
10-19歳	76	28	7	2104	757	189	332	120	30	380	137	34	1391	501	125	354	127	32	520	187	47	321	115	29	2158	777	194	904	325	81	4432	1596	399	1415	509	127	1005	362	90
20-29歳	47	17	<5	976	351	88	855	308	77	213	77	19	548	197	49	905	326	81	356	128	32	193	70	17	2489	896	224	328	118	30	2534	912	228	606	218	55	977	352	88
30-39歳	40	14	<5	1175	423	106	515	185	46	134	48	12	241	87	22	722	260	65	196	71	18	277	100	25	919	331	83	779	280	70	1112	400	100	680	245	61	1512	544	136
40-49歳	33	12	<5	757	272	68	445	160	40	347	125	31	300	108	27	239	86	21	220	79	20	121	44	11	929	334	84	151	54	14	200	72	18	401	144	36	1104	397	99
50-59歳	42	15	<5	876	315	79	641	231	58	154	56	14	1034	372	93	375	135	34	278	100	25	157	56	14	1374	495	124	607	219	55	3102	1117	279	933	336	84	1074	387	97
60-69歳	42	15	<5	987	355	89	290	105	26	186	67	17	492	177	44	276	99	25	165	59	15	335	121	30	1978	712	178	684	239	60	1392	501	125	141	51	13	609	219	55
70歳以上	10	<5	<5	219	79	20	155	56	14	62	22	6	164	59	15	74	26	7	48	17	<5	47	17	<5	208	75	19	129	46	12	324	117	29	101	36	9	295	106	27
20歳以上(再掲)	13	<5	<5	290	105	26	219	79	20	82	30	7	206	74	19	46	17	<5	50	18	<5	63	23	6	166	60	15	165	59	15	102	37	9	138	50	12	553	199	50
40-49歳(再掲)	9	<5	<5	112	40	10	136	49	12	58	21	5	148	53	13	81	29	7	43	15	<5	39	14	<5	122	44	11	142	51	13	329	118	30	100	36	9	238	86	21
男女計	41	15	<5	1249	450	112	1044	376	94	158	57	14	262	94	24	327	118	29	365	131	33	317	114	29	263	95	24	251	90	23	764	275	69	943	339	85	670	241	60
0-9歳	48	17	<5	1110	400	100	947	341	85	186	67	17	394	142	35	560	201	50	377	136	34	435	157	39	3917	1410	363	490	176	44	285	102	26	445	160	40	1280	461	115
10-19歳	58	21	5	530	191	48	1354	488	122	199	72	18	762	274	69	1499	539	135	465	167	42	263	95	24	201	72	18	756	272	68	1387	499	125	1140	410	103	1488	536	134
20-29歳	34	12	<5	606	218	55	669	241	60	144	52	13	270	97	24	907	326	82	273	98	25	193	70	17	2263	815	204	227	82	20	777	280	70	555	200	50	947	341	85
30-39歳	34	12	<5	727	262	65	588	212	53	167	60	15	139	50	13	396	143	36	295	106	27	190	68	17	847	305	76	483	174	43	932	335	84	445	160	40	1290	464	116
40-49歳	27	10	<5	450	162	40	203	73	18	184	66	17	423	152	38	340	122	31	164	59	15	161	58	15	406	146	37	159	57	14	224	81	20	341	123	31	726	261	65
50-59歳	33	12	<5	641	231	58	503	181	45	108	39	10	671	241	60	497	179	45	309	111	28	95	34	9	971	350	87	242	87	22	1091	393	98	403	145	36	1142	411	103
60-69歳	34	12	<5	855	308	77	412	148	37	151	54	14	321	116	29	107	38	10	86	31	8	262	94	24	128	46	12	250	90	22	1505	542	135	180	65	16	765	275	69
70歳以上	9	<5	<5	232	84	21	145	52	13	39	14	<5	127	46	11	101	36	9	50	18	<5	41	15	<5	259	93	23	61	22	6	170	61	15	82	30	7	543	196	49
20歳以上(再掲)	14	<5	<5	203	73	18	227	82	20	61	22	5	236	85	21	120	43	11	60	22	5	50	18	<5	193	70	17	90	32	8	116	42	10	114	41	10	779	280	70
40-49歳(再掲)	9	<5	<5	178	64	16	111	40	10	40	14	<5	106	38	10	166	60	15	42	15	<5	36	13	<5	396	142	36	93	34	8	223	80	20	91	33	8	409	147	37

■ 全国で必要な単位区数【脂肪エネルギー比%】

年齢区分	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男	58	21	5	320	115	29	634	228	57	294	106	26	565	203	51	1194	430	107	391	141	35	327	118	29	404	145	36	748	269	67	2069	745	186	654	235	59	1798	647	162
0-9歳	42	15	<5	1389	500	125	479	173	43	156	56	14	647	233	58	689	248	62	234	84	21	452	163	41	123	44	11	551	198	50	983	354	88	406	146	37	292	105	26
10-19歳	70	25	6	2919	1051	263	2286	823	206	231	83	21	734	264	66	1303	469	117	589	212	53	495	178	45	568	201	50	435	157	39	891	321	80	748	269	67	666	240	60
20-29歳	46	17	<5	3053	1099	275	666	240	60	155	56	14	161	58	14	2075	747	187	295	106	27	266	96	24	976	351	88	968	348	87	1231	443	111	404	145	36	1575	567	142
30-39歳	52	19	<5	393	142	35	2639	950	237	240	86	22	742	267	67	699	252	63	312	112	28	250	90	23	1112	400	100	1052	379	95	622	224	56	300	108	27	1306	470	118
40-49歳	40	16	<5	1285	463	116	323	116	29	119	43	11	277	100	25	354	127	32	343	123	31	381	137	34	1935	697	174	329	118	30	4478	1612	403	546	196	49	840	302	76
50-59歳	43	18	<5	964	347	87	691	249	62	234	84	21	646	233	58	449	162	40	347	125	31	362	130	33	1328	478	120	954	344	86	1382	501	125	332	120	30	1023	368	92
60-69歳	56	20	5	347	125	31	870	313	78	184	66	17	903	325	81	471	169	42	277	100	25	176	63	16	4366	1572	393	669	241	60	1780	641	160	1452	523	131	1628	586	147
70歳以上	16	6	<5	161	58	15	208	75	19	46	16	<5	208	75	19	318	114	29	104	37	9	112	40	10	404	146	36	231	83	21	263	95	24	232	84	21	360	130	32
20歳以上(男)	19	7	<5	333	120	30	397	143	36	58	21	5	222	80	20	293	105	26	177	64	16	122	44	11	413	149	37	243	88	22	676	243	61	247	89	22	381	137	34
40-74歳(男)	15	5	<5	243	88	22	187	67	17	44	16	<5	284	102	26	401	144	36	69	25	6	95	34	9	254	91	23	288	104	26	378	136	34	174	63	16	281	101	25
女	47	17	<5	516	186	46	285	103	26	202	73	18	383	138	34	256	92	23	544	196	49	355	128	32	727	262	65	644	232	58	484	174	44	704	253	63	821	295	74
0-9歳	46	16	<5	323	116	29	580	209	52	140	51	13	800	288	72	139	50	12	306	110	28	402	145	36	2926	1053	263	755	272	68	1901	684	171	458	165	41	510	184	46
10-19歳	63	23	6	829	298	75	452	163	41	273	98	25	331	119	30	901	324	81	642	231	58	476	171	43	3558	1281	320	253	91	23	2880	1037	259	526	189	47	875	315	79
20-29歳	33	12	<5	570	205	51	968	348	87	147	53	13	408	147	37	765	275	69	276	99	25	226	81	20	177	64	16	485	175	44	191	69	17	168	60	15	526	190	47
30-39歳	45	16	<5	601	216	54	486	175	44	131	47	12	524	189	47	472	170	42	440	158	40	260	94	23	4430	1595	399	1253	451	113	574	206	52	516	186	46	577	208	52
40-49歳	43	15	<5	1015	365	91	491	177	44	175	63	16	298	107	27	178	64	16	312	112	28	299	108	27	763	275	69	268	97	24	1476	531	133	320	115	29	399	144	36
50-59歳	45	16	<5	1315	474	118	739	266	66	179	65	16	349	126	31	135	48	12	392	141	35	282	102	25	1408	507	127	750	270	67	281	101	25	621	224	56	977	352	88
60-69歳	12	<5	<5	157	57	14	248	89	22	41	15	<5	122	44	11	107	38	10	103	37	9	87	31	8	322	116	29	101	36	9	459	165	41	132	48	12	263	95	24
70歳以上	15	5	<5	330	119	30	298	107	27	56	20	5	133	48	12	131	47	12	127	46	11	116	42	10	1112	400	100	143	52	13	89	32	8	237	85	21	168	60	15
20歳以上(女)	11	<5	<5	136	49	12	192	69	17	42	15	<5	117	42	11	89	32	8	97	35	9	72	26	6	283	102	26	121	44	11	570	205	51	111	40	10	223	80	20
男女計	32	12	<5	206	74	19	239	86	21	155	56	14	364	131	33	365	132	33	252	91	23	255	92	23	291	105	26	479	173	43	166	60	15	563	203	51	779	281	70
0-9歳	28	10	<5	613	221	55	421	151	38	93	33	8	497	179	45	315	113	28	164	59	15	262	94	24	461	166	41	361	130	32	363	131	33	252	91	23	305	110	27
10-19歳	39	14	<5	953	343	86	484	174	44	142	51	13	424	153	38	772	278	69	419	151	38	340	122	31	916	330	82	284	102	26	536	193	48	323	116	29	537	193	48
20-29歳	22	8	<5	904	325	81	553	199	50	100	36	9	119	43	11	647	233	58	197	71	18	101	36	9	41	15	<5	287	103	26	221	79	20	107	39	10	722	260	65
30-39歳	32	12	<5	423	152	38	361	130	33	124	45	11	361	130	32	397	143	36	271	98	24	174	63	16	2296	827	207	970	349	87	430	155	39	262	94	24	483	174	44
40-49歳	24	9	<5	880	317	79	246	89	22	92	33	8	180	65	16	134	48	12	135	49	12	251	90	23	687	247	62	158	57	14	2424	873	218	328	118	29	408	147	37
50-59歳	32	11	<5	423	152	38	346	125	31	115	41	10	270	97	24	330	119	30	367	132	33	286	92	23	1521	548	137	481	173	43	236	85	21	328	118	30	726	261	65
60-69歳	35	13	<5	572	206	52	581	209	52	110	40	10	358	129	32	176	63	16	180	65	16	172	62	15	533	192	48	594	214	53	238	86	21	621	223	56	1086	391	98
70歳以上	11	<5	<5	128	46	12	128	46	11	32	11	<5	147	53	13	160	58	14	73	26	7	87	31	8	235	84	21	131	47	12	211	76	19	138	50	12	260	94	23
20歳以上(男女)	13	<5	<5	247	89	22	170	61	15	43	15	<5	142	51	13	116	42	10	111	40	10	93	33	8	642	231	58	129	46	12	194	70	17	210	76	19	195	70	18
40-74歳(男女)	11	<5	<5	136	49	12	128	46	12	34	12	<5	170	61	15	186	67	17	68	24	6	73	26	7	216	78	19	161	58	14	342	123	31	111	40	10	221	80	20

■ 全国で必要な単位数数【食塩】

誤差率	全国計			北海道			東北			関東 I			関東 II			北陸			東海			近畿 I			近畿 II			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男	166	60	15	2809	1011	253	4257	1533	383	579	208	52	1830	659	165	2334	840	210	1080	389	97	1287	463	116	3939	1418	354	578	208	52	3175	1143	286	2104	757	189	5282	1905	476
0-9歳	107	39	10	3708	1335	334	1185	427	107	249	90	22	373	134	34	774	279	70	861	310	77	2514	905	226	3557	1281	320	2027	730	182	1354	488	122	2013	725	181	1946	701	175
10-19歳	158	57	14	9097	3275	819	2598	935	234	814	293	73	481	173	43	2155	776	194	974	351	88	1024	369	92	5223	1880	470	1291	465	116	5032	1811	453	2168	780	195	5647	2033	508
20-29歳	92	33	8	3651	1314	329	841	303	76	222	80	20	1614	581	145	1471	529	132	652	235	59	435	156	39	3027	1090	272	2805	1010	252	4235	1525	381	951	342	86	8087	2904	726
30-39歳	104	38	9	1634	588	147	513	185	46	222	224	56	1023	368	92	1043	376	94	504	182	45	689	248	62	3902	1405	351	1734	624	156	506	182	46	2106	758	190	648	233	58
40-49歳	67	24	6	2210	796	199	529	190	48	298	107	27	516	186	46	608	219	55	370	133	33	351	126	32	8618	2382	596	1290	465	116	1818	654	164	1516	546	136	998	345	86
50-59歳	91	33	8	5780	2081	520	1741	627	157	446	161	40	880	317	79	943	339	85	529	190	48	492	177	44	5173	1862	466	713	257	64	1186	427	107	1309	471	118	2000	720	180
60-69歳	66	24	6	2681	965	241	546	197	49	437	157	39	806	290	73	565	203	51	619	223	56	294	106	26	1056	380	95	217	78	20	518	186	47	722	260	65	1520	547	137
70歳以上	19	7	<5	1035	372	93	276	99	25	80	29	7	206	74	19	178	64	16	117	42	11	100	36	9	431	155	39	224	81	20	42	15	<5	388	140	35	594	214	53
20歳以上(男性)	26	9	<5	1393	501	125	245	88	22	114	41	10	269	97	24	213	77	19	127	46	11	187	67	17	1427	514	128	548	197	49	122	44	11	512	184	46	581	209	52
40-74歳(男性)	20	7	<5	949	342	85	366	132	33	84	30	8	177	64	16	248	89	22	128	46	11	123	44	11	375	135	34	312	112	28	117	42	11	290	105	26	488	176	44
女	155	56	14	11765	4235	1059	2030	731	183	515	185	46	1673	602	151	660	238	59	1391	501	125	814	293	73	8001	2880	720	681	245	61	1445	520	130	2115	761	190	4683	1690	422
0-9歳	90	32	8	3209	1155	289	771	278	69	382	138	34	963	347	87	448	161	40	821	295	74	885	246	62	1531	551	138	1524	549	138	929	334	84	983	354	88	1242	447	112
10-19歳	157	57	14	5064	1823	456	942	339	85	864	311	78	2789	1004	251	1320	475	119	733	264	66	658	237	59	6989	2509	627	1146	413	103	3864	1391	348	2712	976	244	4990	1796	449
20-29歳	91	33	8	2124	765	191	1839	662	165	325	117	29	919	331	83	923	332	83	1027	370	92	362	130	33	3580	1289	322	1940	698	175	1271	457	114	1227	442	110	1334	480	120
30-39歳	81	29	7	2018	726	182	912	328	82	297	107	27	878	316	79	1031	371	93	383	138	34	1218	438	110	2518	906	227	967	348	87	2402	865	216	1086	391	98	2694	970	242
40-49歳	72	26	7	846	305	76	809	291	73	545	196	49	461	166	41	1190	429	107	254	91	23	333	120	30	2624	945	236	674	243	61	307	110	28	1107	399	100	913	329	82
50-59歳	98	35	9	7358	2649	662	1654	595	149	318	115	29	1389	500	125	889	320	80	770	277	69	257	92	23	9778	3520	860	1724	621	155	2229	803	201	732	264	66	2522	908	227
60-69歳	68	24	6	5512	1984	496	715	257	64	232	84	21	347	125	31	1086	391	98	690	249	62	297	107	27	3891	1401	350	279	100	25	696	251	63	2177	784	196	412	148	37
70歳以上	23	8	<5	954	343	86	461	166	41	99	36	9	270	97	24	285	95	24	139	50	13	84	30	8	1012	364	91	264	95	24	173	62	16	459	165	41	284	102	26
20歳以上(女性)	29	10	<5	1087	391	98	551	198	50	164	59	15	366	132	33	142	51	13	131	47	12	108	39	10	2017	726	181	358	129	32	338	122	30	524	189	47	450	162	41
40-74歳(女性)	21	8	<5	801	288	72	346	125	31	110	39	10	199	72	18	291	105	26	134	48	12	82	30	7	754	271	68	413	149	37	292	105	26	350	126	32	299	107	27
男女計	107	38	10	3611	1300	325	1809	651	163	362	130	33	1290	465	116	832	299	75	888	320	80	738	266	66	5625	2097	524	370	133	33	1064	383	96	1640	591	148	2817	1014	254
0-9歳	61	22	5	2377	856	214	531	191	48	202	73	18	363	131	33	435	157	39	492	177	44	887	319	80	1763	635	159	1650	594	149	936	337	84	935	336	84	1221	440	110
10-19歳	103	37	9	5131	1847	462	1854	667	167	406	146	37	930	335	84	1037	373	93	510	183	46	619	223	56	3260	1174	293	884	318	80	4615	1661	415	1725	621	155	4876	1755	439
20-29歳	61	22	6	1836	661	165	1102	397	99	193	69	17	693	250	62	1045	376	94	677	244	61	271	97	24	1066	384	96	1361	490	122	1426	513	128	795	286	72	2233	804	201
30-39歳	55	20	<5	1020	367	92	614	221	55	266	96	24	665	239	60	584	200	50	273	98	25	598	215	54	660	238	59	1218	439	110	361	130	33	1022	368	92	644	232	58
40-49歳	48	17	<5	901	324	81	400	144	36	267	96	24	404	145	36	577	208	52	193	69	17	245	88	22	3855	1388	347	622	224	56	757	272	68	996	358	90	316	114	28
50-59歳	67	24	6	5995	2158	540	1384	498	125	244	88	22	730	263	66	551	198	50	507	182	46	147	53	13	6914	2489	622	854	307	77	497	179	45	795	286	72	1390	500	125
60-69歳	51	18	<5	3466	1248	312	482	174	43	211	76	19	438	158	39	622	224	56	503	181	45	253	91	23	1581	569	142	126	45	11	624	225	56	1033	372	93	560	202	50
70歳以上	17	6	<5	986	355	89	349	126	31	65	23	6	181	65	16	168	61	15	107	39	10	72	26	6	482	173	43	183	66	16	90	33	8	344	124	31	364	131	33
20歳以上(女性)	21	8	<5	1080	389	97	341	123	31	104	37	9	246	89	22	114	41	10	102	37	9	101	36	9	1278	480	115	388	140	35	68	25	6	378	136	34	423	152	38
40-74歳(女性)	17	6	<5	819	295	74	310	112	28	75	27	7	132	48	12	232	84	21	113	41	10	75	27	7	339	122	31	327	118	29	171	62	15	250	90	23	329	119	30

■全国で必要な単位数数【カリウム】

設置率一	全国計				北海道				東北				関東一				関東二				北陸				東海				近畿一				近畿二				中国				四国				北九州				南九州			
	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%	3%	5%	10%	10%								
男	140	50	13	2026	730	182	3089	1112	278	686	247	62	1264	455	114	2815	1013	253	1021	368	92	694	250	62	737	265	66	1449	522	130	1644	592	148	556	200	50	1534	552	138													
0-9歳	86	31	8	1617	562	146	767	276	69	368	133	33	815	293	73	1276	459	115	773	278	70	1015	366	91	1294	466	116	3514	1285	316	451	162	41	541	195	49	945	340	85													
10-19歳	144	52	13	6866	2472	618	6658	2397	599	654	235	59	1219	439	110	1194	430	107	741	267	67	968	348	87	646	232	58	873	314	79	12389	860	215	2815	1013	253	2903	1045	261													
20-29歳	79	28	7	2482	894	223	787	283	71	361	130	33	1026	369	92	3223	1160	290	448	161	40	256	92	23	2598	935	234	1261	454	114	1965	707	177	1106	398	100	2592	933	233													
30-39歳	84	30	8	1519	547	137	722	260	65	609	219	55	1080	389	97	479	172	43	479	172	43	589	212	53	3506	1262	316	572	206	52	1628	586	146	660	245	61	1386	499	125													
40-49歳	80	29	7	2794	1006	251	1649	594	148	668	297	24	659	237	59	967	348	87	948	341	85	286	103	26	1083	390	97	657	236	59	858	309	77	1806	650	163	1241	447	112													
50-59歳	72	26	6	1207	434	109	1481	533	133	291	105	26	651	234	59	576	207	52	913	329	82	318	115	29	767	276	69	901	324	81	2133	768	192	1099	396	99	801	288	72													
60-69歳	66	24	6	972	350	87	656	236	59	467	168	42	475	171	43	346	124	31	574	207	52	626	226	56	2157	776	194	502	181	45	1508	543	136	917	330	82	1441	519	130													
70歳以上	17	6	<5	488	176	44	326	117	29	93	33	8	92	33	8	370	133	33	123	44	11	99	36	9	299	107	27	165	60	15	393	141	35	317	114	29	411	148	37													
20歳以上(男)	22	8	<5	367	132	33	575	207	52	122	44	11	210	76	19	356	128	32	137	49	12	74	27	7	816	294	73	264	95	24	386	139	35	311	112	28	570	205	51													
40-74歳(男)	16	6	<5	522	188	47	257	93	23	97	35	9	58	21	5	485	175	44	122	44	11	81	29	7	345	124	31	162	58	15	269	97	24	197	71	18	231	83	21													
女	96	35	9	6154	2215	554	1615	581	145	576	207	52	1441	519	130	721	259	65	717	258	65	482	174	43	1265	455	114	1545	556	139	1980	713	178	1168	420	105	2085	750	188													
0-9歳	106	38	10	2363	851	213	1329	478	120	567	204	51	1657	597	149	598	215	54	929	335	84	324	117	29	6204	2234	558	2253	811	203	1733	624	156	773	278	70	918	330	83													
10-19歳	179	64	16	3735	1345	336	1806	650	163	735	265	66	2349	846	211	2463	887	222	1436	517	129	899	324	81	557	200	50	2057	740	185	3624	1305	326	1159	417	104	3109	1119	280													
20-29歳	77	28	7	790	284	71	1377	496	124	413	149	37	286	103	26	1513	545	136	608	219	55	431	155	39	1542	555	139	1104	397	99	3103	1117	279	530	191	48	2387	859	215													
30-39歳	81	29	7	1752	631	158	626	225	56	309	111	28	645	232	58	1343	484	121	624	225	56	934	336	84	863	311	78	1639	590	148	2827	1018	254	800	288	72	2201	792	198													
40-49歳	50	18	<5	1297	467	117	580	209	52	403	145	36	467	168	42	193	70	17	286	103	26	351	126	32	1219	439	110	475	171	43	1290	465	116	490	176	44	734	264	66													
50-59歳	73	26	7	1231	443	111	1423	512	128	313	113	28	952	343	86	1212	436	109	868	312	78	250	90	22	775	279	70	619	223	56	7082	2550	637	1067	384	96	724	261	65													
60-69歳	64	23	6	1736	625	156	530	191	48	437	157	39	367	132	33	668	241	60	520	187	47	518	187	47	1236	445	111	634	228	57	1900	684	171	536	193	48	1121	404	101													
70歳以上	17	6	<5	338	122	30	307	111	28	122	44	11	119	43	11	415	149	37	120	43	11	83	30	7	213	77	19	152	55	14	423	152	38	100	36	9	199	72	18													
20歳以上(女)	22	8	<5	267	96	24	412	148	37	141	51	13	238	86	21	213	77	19	148	53	13	120	43	11	313	113	28	199	72	18	332	120	30	156	56	14	496	179	45													
40-74歳(女)	16	6	<5	275	99	25	306	110	28	117	42	11	96	35	9	384	138	35	118	43	11	70	25	6	329	119	30	233	84	21	430	155	39	98	35	9	201	72	18													
男女計	56	20	5	2465	888	222	1177	424	106	282	102	25	890	320	80	845	304	76	448	161	40	340	122	31	216	78	19	578	208	52	1362	498	124	548	197	49	1370	493	123													
0-9歳	62	22	6	1177	424	106	832	300	75	323	116	29	806	290	73	634	228	57	397	143	36	482	173	43	2658	957	239	2195	790	198	521	188	47	441	159	40	711	256	64													
10-19歳	97	35	9	2538	914	228	2208	795	199	401	144	36	1142	411	103	1168	420	105	509	183	46	707	254	64	150	54	14	975	351	88	3005	1082	270	1245	448	112	1069	385	96													
20-29歳	55	20	<5	694	250	62	726	261	65	289	104	26	332	119	30	2412	868	217	387	139	35	250	90	22	565	203	51	882	318	79	940	338	85	440	158	40	1019	367	92													
30-39歳	51	18	<5	1513	545	136	492	177	44	328	118	30	521	188	47	606	218	55	276	99	25	467	168	42	388	140	35	911	328	82	1312	472	118	434	156	39	855	308	77													
40-49歳	39	14	<5	1237	445	111	633	228	57	242	87	22	370	133	33	215	77	19	391	141	35	232	84	21	524	189	47	312	112	28	579	208	52	606	218	55	517	186	47													
50-59歳	45	16	<5	1091	383	98	653	235	59	206	74	19	527	190	47	773	278	70	671	242	30	180	65	16	648	233	58	421	152	38	1485	535	134	664	239	60	533	192	48													
60-69歳	52	19	<5	1106	398	100	360	129	32	379	136	34	286	103	26	394	142	35	378	136	34	509	183	46	1009	363	91	433	156	39	1087	391	98	450	162	40	1131	407	102													
70歳以上	13	<5	<5	354	127	32	187	67	17	89	32	8	71	26	6	325	117	29	97	35	9	79	28	7	226	81	20	124	45	11	361	130	33	140	51	13	219	79	20													
20歳以上(男女)	16	6	<5	254	92	23	306	110	28	109	39	10	154	55	14	193	69	17	95	34	9	75	27	7	430	155	39	185	67	17	202	73	18	177	64	16	442	159	40													
40-74歳(男女)	13	<5	<5	341	123	31	156	56	14	92	33	8	41	15	<5	378	136	34	95	34	9	64	23	6	322	116	29	163	59	15	309	111	28	99	36	9	161	58														

■全国で必要な単位数【カルシウム】

年齢・性別	全国計					北海道					東北					関東Ⅰ					関東Ⅱ					北陸					東海					近畿Ⅰ					近畿Ⅱ					中国					四国					北九州					南九州				
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%																							
男	264	95	24	2157	777	194	5313	1913	478	955	344	86	2771	997	249	5547	1997	499	1088	392	98	1414	509	127	609	219	55	2648	953	238	6223	2240	560	1721	620	155	4627	1666	416																										
0-9歳	189	68	17	13149	4734	1183	1509	543	136	629	226	57	1388	500	125	3392	1221	305	1333	480	120	3595	1294	324	2843	1023	256	5856	2108	527	717	258	65	684	246	62	2622	944	236																										
10-19歳	278	100	25	12172	4382	1095	5988	2156	539	1606	578	145	5811	2092	523	4124	1485	371	712	256	64	1441	519	130	13472	4850	1213	1928	694	174	4787	1723	431	1569	565	141	4922	1772	443																										
20-29歳	174	63	16	9466	3408	852	1636	589	147	471	169	42	3214	1157	289	3287	1183	296	1430	515	129	827	298	74	10844	3904	976	2588	932	233	759	273	68	3900	1404	351	5550	1998	500																										
30-39歳	219	79	20	4411	1688	397	4299	1548	387	1048	377	94	1677	604	151	4826	1737	434	1610	579	145	2553	919	230	5936	2137	534	2361	850	212	1400	504	126	2148	773	193	1426	513	128																										
40-49歳	129	47	12	5362	1930	483	3044	1096	274	521	188	47	1731	623	156	1394	502	125	1219	439	110	470	169	42	2576	927	232	677	244	61	3874	1395	349	1486	535	134	3551	1278	320																										
50-59歳	122	44	11	2083	750	188	1562	562	141	513	185	46	1216	438	109	1688	611	153	1454	524	131	487	175	44	2709	975	244	3433	1236	309	1078	388	97	265	96	24	4384	1578	395																										
60-69歳	144	52	13	976	351	88	656	236	59	469	169	42	1045	376	94	1099	396	99	2109	759	190	834	300	75	2575	927	232	3782	1362	340	2132	768	192	3067	1104	276	2270	817	204																										
70歳以上	40	14	<5	479	173	43	651	234	59	160	57	14	203	73	18	862	310	78	467	168	42	191	69	17	1196	431	108	969	349	87	757	273	68	657	237	59	962	346	87																										
20歳以上(再掲)	48	17	<5	613	221	55	982	353	88	230	83	21	490	176	44	1266	456	114	520	187	42	186	67	17	2542	915	229	872	314	79	657	236	59	287	103	26	1199	432	108																										
40-74歳(再掲)	38	14	<5	840	302	76	649	234	58	143	51	13	231	83	21	1009	363	91	370	133	33	191	69	17	1127	406	101	1179	424	106	579	208	52	351	126	32	752	271	68																										
計	199	72	18	1827	658	164	1863	671	168	1190	428	107	3553	1279	320	1810	652	163	1544	556	139	782	282	70	1417	510	127	4764	1715	429	4602	1657	414	3451	1242	311	3035	1093	273																										
0-9歳	210	75	19	2722	980	245	1800	648	162	947	341	85	2811	1012	253	813	293	73	2161	778	195	1147	413	103	24189	8708	2177	3910	1407	352	8475	3051	763	1678	604	151	2278	820	205																										
10-19歳	288	104	26	5771	2078	519	2232	803	201	930	335	84	4055	1460	365	3728	1342	335	3540	1275	319	1511	544	136	4617	1662	416	1842	663	166	8476	3051	763	1632	588	147	9927	3574	893																										
20-29歳	164	59	15	4312	1552	388	2099	756	189	913	329	82	1979	712	178	1526	549	137	1440	518	130	842	303	76	531	191	48	2321	835	209	4047	1457	364	1385	498	125	1631	587	147																										
30-39歳	174	63	16	8423	3032	758	421	151	38	549	198	49	938	338	84	2087	751	188	1427	514	128	1827	658	164	2892	1041	280	2788	996	249	4066	1484	366	1437	517	129	10771	3878	969																										
40-49歳	86	31	8	2459	885	221	583	210	52	591	213	53	961	346	86	221	79	20	363	131	33	716	258	64	4221	1520	380	1283	462	116	3704	1333	333	824	297	74	1790	644	161																										
50-59歳	111	40	10	2274	819	205	1196	430	108	402	145	36	1492	537	134	1543	555	139	1822	656	164	548	197	49	4082	1469	367	2794	1006	251	1926	693	173	1255	452	113	989	356	89																										
60-69歳	117	42	11	1986	715	179	909	327	82	846	305	76	645	232	58	964	347	87	2326	837	209	824	297	74	6958	2505	626	949	342	85	723	280	65	707	254	64	1614	581	145																										
70歳以上	32	11	<5	992	357	89	176	63	16	139	50	12	257	93	23	634	228	57	431	155	39	188	68	17	2659	957	239	466	168	42	470	169	42	201	72	18	976	351	88																										
20歳以上(再掲)	38	14	<5	1087	384	96	176	63	16	155	56	14	321	116	29	336	121	30	341	123	31	259	93	23	4364	1571	393	779	280	70	479	172	43	432	156	39	1342	483	121																										
40-74歳(再掲)	28	10	<5	831	299	75	146	53	13	108	39	10	238	86	21	386	139	35	361	130	33	136	49	12	2131	767	192	638	230	57	385	139	35	306	110	28	865	312	78																										
男女計	112	40	10	818	295	74	2554	920	230	417	150	37	2484	887	222	1815	653	163	750	270	67	523	188	47	992	357	89	791	285	71	4834	1740	435	1263	455	114	2441	879	220																										
0-9歳	127	46	11	6145	2212	553	1101	396	99	466	168	42	1464	527	132	1231	443	111	919	331	83	1913	669	172	6092	2481	620	4468	1609	402	1225	441	110	737	265	66	2146	773	193																										
10-19歳	176	63	16	5116	1842	460	2736	985	246	888	248	62	3894	1402	350	2566	924	231	1391	501	125	1061	382	96	4142	1491	373	1583	570	142	6013	2165	541	918	331	83	5245	1888	472																										
20-29歳	115	41	10	3490	1256	314	1279	461	115	517	186	47	1945	700	175	1328	478	120	1008	363	91	621	224	56	2435	877	219	1271	458	114	2576	927	232	1470	529	132	1025	369	92																										
30-39歳	127	46	11	4590	1652	413	1123	404	101	568	204	51	590	212	53	1673	602	151	1217	438	110	1487	535	134	3378	1216	304	2018	727	182	589	212	53	844	304	76	4437	1597	399																										
40-49歳	65	23	6	2674	963	241	1008	363	91	324	117	29	798	287	72	460	165	41	473	170	43	384	138	35	897	323	81	659	237	59	2934	1056	264	864	311	78	1711	616	154																										
50-59歳	83	30	7	1746	628	157	986	355	89	343	123	31	712	256	64	1441	519	130	1264	455	114	381	137	34	3302	1189	297	2336	841	210	956	344	86	461	166	41	1870	673	168																										
60-69歳	93	34	8	853	307	77	542	195	49	528	190	48	522	188	47	789	277	69	1354	488	122	605	218	54	5089	1832	458	1809	651	163	751	270	68	757	273	68	1733	624	156																										
70歳以上	28	10	<5	530	191	48	190	88	17	119	43	11	148	53	13	690	248	62	400	144	36	152	55	14	1703	613	153	597	215	54	433	156	39	312	112	28	770	277	69																										
20歳以上(再掲)	33	12	<5	677	244	61	275	99	25	148	53	13	266	96	24	642	231	58	360	130	32	157	57	14	2946	1061	265	735	265	66	365	131	33	259	93	23	1128	406	102																										
40-74歳(再掲)	25	9	<5	552	199	50	216	78	19	89	32	8	154	55	14	599	216	54	326	117	29	125	45	11	1452	523	131	690	248	62	397	143	36	255	92	23	684	246	62																										

■ 全国で必要な単位数数【鉄】

年齢層	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男女計	165	59	15	1823	656	164	3553	1279	320	518	187	47	922	332	83	2258	813	203	1213	437	109	1131	407	102	509	183	46	201	72	18	3694	1330	332	3830	1379	345	3249	1170	292
0-9歳	135	49	12	2198	791	198	728	262	66	576	207	52	394	142	35	702	253	63	792	285	71	1499	540	135	2656	956	239	8535	3073	768	1408	507	127	726	261	65	3404	1226	306
10-19歳	175	63	16	7495	2698	675	4634	1740	435	832	299	75	1133	408	102	2303	829	207	462	166	42	1408	507	127	216	78	19	1411	508	127	2986	1075	269	2641	951	238	7299	2628	657
20-29歳	91	33	8	4831	1739	435	449	162	40	318	114	29	1521	548	137	2771	998	249	497	179	45	398	143	36	3407	1227	307	932	335	84	1059	381	95	1948	701	175	3361	1210	303
30-39歳	121	44	11	3562	1282	321	1049	378	94	982	354	88	1388	500	125	338	122	30	459	165	41	1391	501	125	2819	1015	254	887	319	80	905	326	81	895	322	81	864	311	78
40-49歳	78	28	7	3427	1234	308	1597	575	144	281	101	25	626	225	56	1099	396	99	854	307	77	411	148	37	3031	1091	273	505	182	45	2399	864	216	1157	417	104	791	285	71
50-59歳	70	25	6	2239	806	202	1170	421	105	256	92	23	704	253	63	870	313	78	611	220	55	328	118	29	2385	858	215	1030	371	93	2019	727	182	544	196	49	2613	941	235
60-69歳	70	25	6	1022	368	92	793	286	71	437	157	39	422	152	38	1286	463	116	684	246	62	483	174	43	2214	797	199	904	325	81	837	301	75	796	286	72	1200	432	108
70歳以上	21	8	<5	413	149	37	224	81	20	96	34	9	149	54	13	622	224	56	204	74	18	107	39	10	710	256	64	212	76	19	795	286	72	254	91	23	783	282	70
20歳以上(男)	29	10	<5	397	143	36	355	128	32	161	58	14	190	68	17	590	212	53	199	72	18	156	56	14	1952	703	176	446	160	40	1054	379	95	186	67	17	1031	371	93
40-74歳(男)	21	8	<5	341	123	31	182	65	16	121	44	11	119	43	11	664	239	60	217	78	20	107	39	10	905	326	81	380	137	34	870	313	78	134	48	12	490	176	44
男女計	150	54	13	7939	2858	715	2000	720	180	863	311	78	1644	592	148	1528	550	138	1261	454	114	505	182	45	2312	832	208	1229	443	111	1990	716	179	1579	569	142	1348	485	121
0-9歳	125	45	11	708	255	64	3388	1220	305	562	202	51	1218	439	110	589	212	53	1123	404	101	461	166	41	3078	1108	277	3188	1148	287	823	296	74	1051	378	95	548	197	49
10-19歳	181	65	16	2420	871	218	1499	540	135	681	245	61	1647	593	148	2137	769	192	2048	737	184	1117	402	101	1058	381	95	1729	623	156	5797	2087	522	1264	455	114	3569	1285	321
20-29歳	111	40	10	1919	691	173	1919	691	173	473	170	43	801	288	72	1724	621	155	1004	361	90	697	251	63	1223	440	110	2403	865	216	6761	2434	609	517	186	46	1924	693	173
30-39歳	349	126	31	5432	1955	489	1058	381	95	903	325	81	409	147	37	359	129	32	483	174	43	861	310	77	606	218	55	28309	10191	2548	5513	1985	496	704	253	63	32575	11727	2932
40-49歳	83	30	7	1328	478	120	490	176	44	558	201	50	1996	719	180	271	97	24	543	196	49	389	140	35	1154	416	104	466	168	42	2639	950	238	525	189	47	399	143	36
50-59歳	152	55	14	2139	770	193	1279	460	115	430	155	39	1002	361	90	1527	550	137	889	320	80	287	103	26	1111	400	100	1817	654	164	3019	1087	272	10091	3633	908	1255	452	113
60-69歳	63	23	6	1719	619	155	621	224	56	423	152	38	268	96	24	461	166	42	580	209	52	517	186	46	1783	642	160	1107	399	100	695	250	63	98	35	9	1021	368	92
70歳以上	29	11	<5	431	155	39	166	60	15	142	51	13	278	100	25	388	140	35	240	86	22	126	45	11	675	243	61	1167	420	105	832	300	75	380	137	34	675	243	61
20歳以上(女)	46	16	<5	228	82	21	213	77	19	213	77	19	520	187	47	311	112	28	201	72	18	116	42	10	951	342	86	2092	753	188	215	77	19	932	335	84	1246	448	112
40-74歳(女)	29	10	<5	347	125	31	184	66	17	147	53	13	220	79	20	355	128	32	275	99	25	109	39	10	718	259	65	1248	449	112	1171	422	105	350	126	32	495	178	45
男女計	84	30	8	1686	607	152	1320	475	119	461	166	41	595	214	54	822	296	74	657	237	59	509	183	46	1670	601	150	270	97	24	1179	424	106	2191	789	197	872	314	78
0-9歳	87	31	8	1093	393	98	1292	465	116	402	145	36	471	169	42	399	144	36	659	237	59	464	167	42	1909	687	172	4903	1765	441	587	211	53	561	202	50	1331	479	120
10-19歳	121	43	11	2746	989	247	2078	748	187	422	152	38	810	292	73	1566	564	141	825	297	74	1020	367	92	141	51	13	1071	386	96	3512	1264	316	1363	491	123	3016	1086	271
20-29歳	70	25	6	1262	454	114	685	247	62	291	105	26	691	249	62	2325	837	209	507	183	46	424	153	38	1158	417	104	1262	454	114	3589	1292	323	634	228	57	1171	421	105
30-39歳	137	49	12	3050	1098	275	392	141	35	637	229	57	547	197	49	205	74	18	288	104	26	732	264	66	996	358	90	10671	3805	951	1221	440	110	486	175	44	10007	3603	901
40-49歳	53	19	<5	1294	466	116	764	275	69	277	100	25	771	278	69	483	174	43	442	159	40	317	114	29	1427	514	128	299	108	27	2083	750	188	447	161	40	177	64	16
50-59歳	73	26	7	1669	601	150	774	279	70	252	91	23	516	186	46	1027	370	92	526	189	47	207	75	19	1492	537	134	1058	381	95	1370	493	123	3141	1131	283	1148	413	103
60-69歳	50	18	<5	1111	400	100	598	215	54	313	113	28	216	78	19	616	222	55	502	181	45	406	146	36	1155	416	104	686	247	62	268	97	24	299	108	27	926	333	83
70歳以上	19	7	<5	365	131	33	133	48	12	93	34	8	153	55	14	481	173	43	198	71	18	100	36	9	449	162	40	464	167	42	757	273	68	157	56	14	452	163	41
20歳以上(男)	25	9	<5	228	82	21	186	67	17	147	53	13	243	88	22	423	152	38	150	54	13	100	36	9	1104	398	99	793	285	71	470	169	42	246	89	22	610	220	55
40-74歳(男)	20	7	<5	284	102	26	115	41	10	113	41	10	121	44	11	473	170	43	221	80	20	89	32	8	615	222	55	603	217	54	987	355	89	132	47	12	274	99	25

■全国で必要な単位数【ビタミンA(レチノール当量)】

性別・年齢	全国計			北海道			東北			関東 I			関東 II			北陸			東海			近畿 I			近畿 II			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
総差率一	1614	561	145	6871	2473	618	11786	4236	1059	7949	2861	715	12815	8213	2053	20942	7503	1876	30689	1105	276	18419	6631	1658	14856	5348	1337	4197	1511	378	36534	13152	3288	24450	8802	2200	4147	1493	373
男	534	192	48	10314	3713	928	3024	1088	272	3934	1416	354	1934	696	174	2132	768	192	3764	1355	339	3046	1097	274	2311	832	208	17724	6381	1595	1219	439	110	3807	1371	343	1840	662	166
0-9歳	953	343	86	9635	3541	865	17500	6300	1575	2427	874	218	4162	1498	375	31200	11232	2808	2089	752	188	8737	3145	786	14143	5091	1273	3872	1394	348	6434	2316	579	8186	2947	737	16672	6722	1681
10-19歳	1159	417	104	16784	2442	611	10883	3738	934	3363	1211	303	5193	1869	467	28612	8500	2125	2771	987	249	9700	3492	873	17847	6425	1606	15959	5745	1436	5854	2107	527	57913	20849	5212			
20-29歳	1574	567	142	8906	3206	802	33885	12202	3051	8283	2982	746	12890	4221	722	26892	969	242	5257	1892	473	15830	5699	1425	5810	2092	523	5909	2127	532	22488	8096	2024	20882	7517	1879	23049	8298	2074
30-39歳	538	194	48	11690	4208	1052	3029	1091	273	3578	1288	322	4831	1739	435	4675	1663	421	4870	1753	438	4882	1758	439	373	134	34	2614	941	235	27713	9977	2494	2349	846	211	10389	3740	935
40-49歳	893	322	80	54878	19756	4939	3021	1088	272	2633	948	237	2280	821	205	9916	3570	892	2192	789	197	3085	1111	278	829	298	75	11547	4157	1039	20742	7467	1867	23085	8314	2079	2814	1013	253
50-59歳	510	184	46	12748	989	247	3480	1253	313	5342	1923	481	1788	644	161	3297	1187	297	3440	1238	310	1338	482	120	8612	3100	775	1035	373	93	3355	1208	302	5473	1970	493	20665	7490	1872
60-69歳	190	68	17	10467	3768	942	2483	894	223	704	253	63	683	246	61	4868	1572	393	1092	393	98	1523	548	137	3178	1144	286	2214	797	199	3792	1365	341	2669	961	240	7070	2545	636
70歳以上	290	104	26	16461	5926	1481	4269	1537	384	1293	466	116	1300	468	117	2055	740	185	1302	469	117	2297	827	207	3989	1436	359	4040	1454	364	4488	1616	404	5227	1882	470	9837	3541	885
10-74歳(平均)	167	60	15	7357	2648	662	1580	569	142	663	239	60	838	302	75	4132	1488	372	896	322	81	1776	639	160	1636	589	147	1634	588	147	2396	863	216	2069	745	186	4879	1793	448
女	836	301	75	6205	2234	558	3663	1319	330	7631	2747	687	3013	1085	271	6106	2198	550	3529	1270	318	1457	525	131	4864	1751	438	3800	1368	342	4345	1564	391	2899	1044	261	26800	9648	2412
0-9歳	764	275	69	8207	2954	739	7792	2805	701	5853	2107	527	23239	8366	2092	3293	1185	296	1630	587	147	1063	383	96	9762	3514	879	3272	1178	295	10818	3894	974	7478	2692	673	3490	1257	314
10-19歳	791	285	71	8891	3201	800	5340	1922	481	4487	1615	404	6774	2439	610	77929	10054	2514	3742	1347	337	2524	909	227	12303	4429	1107	12877	4636	1159	32254	11971	2993	4447	1601	400	15991	5757	1439
20-29歳	1162	418	105	86489	31136	7784	4975	1791	448	3347	1205	301	15401	5544	1386	46429	16714	4179	1522	548	137	10382	3737	934	6854	2467	617	2748	989	247	1880	677	169	4140	1490	373	13202	4753	1188
30-39歳	952	343	86	5295	1906	477	1850	666	167	9306	3350	838	1679	604	151	5922	2132	533	1836	661	165	2065	743	186	4953	1783	446	1430	515	129	3529	1271	318	2743	988	247	25506	9182	2296
40-49歳	368	133	33	4424	1593	398	2360	850	212	1293	465	116	1603	577	144	11018	3967	992	1095	394	99	1008	363	91	13965	5027	1257	1295	466	117	23095	8314	2079	13829	4978	1245	8697	3131	783
50-59歳	686	247	62	52362	18850	4713	3598	1295	324	3467	1248	312	1419	511	128	3164	1139	285	1551	558	140	2296	827	207	17887	6439	1610	16066	5791	1448	11988	4316	1079	20444	7360	1840	3143	1131	283
60-69歳	526	189	47	4128	1486	372	3766	1356	339	1513	545	136	1389	500	125	1786	643	161	2916	1050	262	1435	517	129	9655	3476	869	15487	5575	1394	3190	1148	287	17790	6404	1601	4715	1697	424
70歳以上	176	63	16	19083	6870	1718	708	255	64	628	226	56	1138	410	102	4895	1762	441	380	137	34	808	291	73	4373	1574	394	2202	793	198	803	289	72	5208	1875	469	1196	431	108
10-74歳(平均)	178	64	16	12405	4466	1116	929	335	84	1289	457	114	543	195	49	3117	1122	281	588	205	51	753	271	68	7038	2534	633	1762	634	159	1521	547	137	3854	1387	347	2407	866	217
計	156	56	14	15666	5640	1410	794	286	72	644	232	58	1874	674	169	3858	1389	347	389	140	35	581	209	52	3112	1120	280	1957	704	176	668	241	60	4187	1507	377	1781	641	160
男女計	727	262	65	5341	1923	481	5008	1803	451	4274	1539	385	11189	4028	1007	11074	3987	997	1524	549	137	5996	2159	540	8052	2899	725	1656	596	149	4724	1701	425	14880	5357	1339	14286	5157	1289
0-9歳	363	131	33	5395	1942	486	2197	791	198	2435	877	219	6163	2219	555	1977	712	178	1639	590	148	1308	471	118	3005	1082	270	7408	2667	667	4534	1632	408	4761	1714	428	1624	585	146
10-19歳	570	205	51	4837	1741	435	2279	820	205	1814	653	163	3769	1357	339	28320	10195	2549	1809	651	163	3116	1122	280	9861	3550	888	6637	2389	597	7278	2620	655	4595	1654	414	15285	5503	1376
20-29歳	659	309	77	54907	19767	4942	4918	1771	443	2640	950	238	6836	2461	615	34555	12440	3110	1378	496	124	9363	3371	843	2042	735	184	6540	2354	589	2540	914	229	3355	1208	302	26210	9436	2359
30-39歳	813	293	73	3611	1300	325	11468	4128	1032	5984	2154	539	2429	875	219	2991	1077	269	2563	923	231	7000	2520	630	5729	2062	516	1395	502	126	7829	2818	705	10666	3840	960	17114	6161	1540
40-49歳	271	98	24	4973	1790	448	1924	693	173	1122	404	101	2677	964	241	5516	1986	486	1364	491	123	1712	616	154	8066	2904	726	1347	485	121	6457	2325	581	6456	2324	581	7738	2786	696
50-59歳	565	203	51	54107	19478	4870	2850	1026	257	1992	717	179	1222	440	110	2584	930	233	864	311	78	1860	669	167	6673	2402	601	7363	2651	663	9965	3587	897	16944	6100	1525	2318	834	209
60-69歳	284	102	26	1963	707	177	2726	981	245	2123	764	191	843	304	76	1560	561	140	2049	738	184	973	350	88	8240	2967	742	5380	1930	482	2529	911	228	6346	2285	571	6766	2436	609
70歳以上	141	51	13	14859	5385	1346	847	305	76	451	162	41	718	259	65	4611	1660	415	531	191	48	900	324	81	3512	1264	316	1652	595	149	1562	562	141	3141	1131	283	2535	913	228
10-74歳(平均)	164	59	15	14101	5077	1269	1582	570	142	815	293	73	764	275	69	2399	864	216	573	206	52	885	319	80	5604	2017	504	1546	557	139	2244	808	202	3912	1408	352	3981	1433	358
計	128	46	12	11426	4113	1028	659	237	59	452	163	41	1223	440	110	3937	1417	354	460	166	41	938	338	84	2251	810	203												

■全国で必要な単位数数【ピタミンC】

調査票一	全国計			北海道			東北			関東東			関東西			北陸			東海			近畿I			近畿II			中国			四国			北九州			南九州		
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%						
男	597	215	54	24889	8960	2240	5595	2014	504	3173	1142	286	11288	4064	1016	15140	5450	1363	4340	1563	391	1832	660	165	2170	781	195	1131	407	102	8707	3135	784	2054	739	185	6185	2227	557
0-9歳	1669	601	150	4754	1711	428	26662	9598	2400	1278	460	115	5037	1813	453	9542	3435	859	29172	10522	2625	8857	3189	797	5451	1962	491	19584	7050	1763	14828	5338	1334	6042	2175	544	3165	1139	285
10-19歳	800	288	72	18360	6610	1652	30512	10984	2746	5743	2068	517	3645	1312	328	7115	2561	640	4296	1546	387	1659	597	149	2122	764	191	2881	1037	259	11497	4139	1035	6968	2508	627	10570	3805	951
20-29歳	1208	435	109	6735	2424	606	2564	923	231	8422	3032	758	2946	1061	265	12285	4423	1106	2274	819	205	2404	865	216	54794	19726	4931	5315	1913	478	6666	2400	600	18430	6635	1659	4969	1789	447
30-39歳	896	323	81	9245	3328	832	14894	5362	1340	6421	2312	578	2494	1079	2245	1002	361	90	2757	993	248	2465	887	222	21876	7875	1968	5821	2096	524	9314	3353	838	5259	1893	473	2841	1023	256
40-49歳	533	192	48	8599	3095	774	13626	4905	1226	3043	1095	274	4743	1708	274	8825	3177	794	2315	833	208	3303	1189	297	2560	921	230	2400	864	216	17228	6202	1551	2157	776	194	3509	1283	316
50-59歳	651	234	59	14146	1492	373	4516	1626	406	3804	1370	342	1232	444	111	17952	6456	1614	3320	1195	299	2386	859	215	3381	1217	304	15055	5413	1353	23938	8618	2154	3220	1159	290	3859	1389	347
60-69歳	515	185	46	3965	1427	357	3342	1203	301	6041	2175	544	2812	1012	253	1474	531	133	6048	2177	544	1807	650	163	2468	888	222	6512	2345	586	4001	1440	360	3532	1272	318	10828	3898	975
70歳以上	151	54	14	2241	807	202	2374	855	214	1054	379	95	854	307	77	2675	963	241	888	320	80	760	273	68	1615	581	145	3136	1129	282	9704	3493	873	1076	387	97	1699	612	153
20歳以上(男)	229	82	21	2465	887	222	4755	1712	428	1381	497	124	1449	522	130	7479	2892	673	708	255	64	1020	367	92	2696	970	243	5390	1940	485	11813	4253	1063	1383	498	124	1171	612	105
40-74歳(男)	148	53	13	2741	987	247	2912	1048	262	887	319	80	1109	399	100	2033	732	183	1569	565	141	620	223	56	1549	557	139	2862	1030	258	9299	3347	837	988	356	89	1237	445	111
女	891	321	80	4472	1610	402	4633	1668	417	9507	3422	856	4147	1493	373	4861	1750	437	2885	1039	260	4150	1494	374	13430	4835	1209	2932	1055	264	6509	2343	586	10020	3607	902	4657	1677	419
0-9歳	904	325	81	6629	2386	597	4468	1608	402	3974	1431	358	9540	3362	841	10504	3782	945	2353	847	212	13562	4882	1221	20467	7364	1841	15875	5715	1429	22421	8071	2018	5227	1882	470	5861	2110	527
10-19歳	2254	812	203	26657	9596	2399	3292	1185	296	9219	3319	830	2971	1070	267	32951	11862	2966	27254	9811	2453	9235	3325	831	13387	4819	1205	10154	3655	914	32277	11980	2995	2894	1042	260	2805	1010	252
20-29歳	1229	442	111	31480	11333	2833	11620	4183	1046	3520	1267	317	11989	4309	1077	7024	2529	632	16701	6013	1503	4816	1734	433	6045	2176	544	27925	10053	2513	8247	2969	742	11904	4286	1071	3726	1341	335
30-39歳	2065	743	186	4968	1788	447	33772	12158	3039	4269	1537	384	2670	961	240	13662	4990	1248	26825	9693	2423	34544	12436	3109	3094	1114	278	3671	1321	330	7868	2768	692	1361	490	122	2473	890	223
40-49歳	477	172	43	14663	527	132	9481	3413	853	4288	1544	386	1267	456	114	5941	2139	535	2557	920	230	3252	1171	293	4067	1464	366	1769	644	161	4172	1502	375	3093	1113	278	9303	3349	837
50-59歳	496	179	45	12050	4338	1084	2139	770	193	4166	1500	375	685	247	62	3998	1439	360	4088	1472	368	2057	740	185	5851	2106	527	1262	454	114	2402	865	216	14017	5046	1261	6946	2500	625
60-69歳	173	62	16	2510	903	226	2650	954	238	770	277	69	438	158	39	1361	490	122	2262	814	204	1233	444	111	2472	890	222	3138	1130	282	2092	753	188	3427	1234	308	12408	867	217
70歳以上	237	85	21	826	297	74	4901	1764	441	1064	383	96	777	280	70	2510	904	226	3465	1248	312	1941	699	175	3317	1194	299	2230	803	201	1796	647	162	2088	752	188	2351	846	212
20歳以上(女)	149	54	13	2086	751	188	2400	864	216	745	268	67	555	200	50	1336	481	120	1855	668	167	990	356	89	2284	815	204	3013	1085	271	1564	563	141	2458	885	221	1817	654	164
男女計	422	152	38	9264	3335	854	3843	1384	346	3665	1319	330	6745	2428	607	7023	2528	632	2026	729	182	1417	510	128	3945	1420	355	1267	456	114	9097	3275	819	3502	1261	315	3412	1228	307
0-9歳	814	293	73	3884	1398	350	12700	4572	1143	1756	632	158	4385	1578	395	9386	3379	845	10892	3849	962	8668	3121	780	5955	2144	536	12774	4599	1150	22704	8173	2043	2549	918	229	1998	719	180
10-19歳	1064	383	96	23568	8485	2121	13145	4732	1183	5912	2128	532	1814	653	163	19050	6858	1714	8519	3067	767	4633	1668	417	3416	1230	307	6146	2213	553	12855	4628	1157	2891	1041	260	3164	1139	285
20-29歳	799	288	72	18633	6708	1677	4388	1580	395	4093	1473	368	4863	1751	438	8062	2902	726	8667	3120	780	2547	917	229	2822	4508	1127	10275	3699	925	3014	1085	271	7211	2596	649	2623	944	236
30-39歳	980	353	88	5057	1821	455	21746	7829	1957	3299	1188	297	7347	2645	661	5858	2109	527	10579	3808	952	16410	5908	1477	8479	3052	763	2191	789	197	4461	1606	401	2425	873	218	1873	674	169
40-49歳	346	124	31	14488	536	134	7805	2810	702	2560	921	230	1719	619	155	5959	2145	536	1799	648	162	2524	908	227	2457	885	221	1528	550	138	5502	1981	495	1724	621	155	3937	1417	354
50-59歳	355	128	32	2280	821	205	3879	1397	349	1871	674	168	2047	737	184	8854	2467	617	2094	754	188	1587	571	143	9142	3291	823	11507	4143	1036	16588	5972	1493	4021	1448	362	4729	1702	426
60-69歳	170	133	33	3818	1375	344	2175	783	196	3727	1342	335	1150	414	104	2624	945	236	2888	1040	260	1266	456	114	3463	1247	312	2630	947	237	2885	1039	260	6826	2457	614	7887	2839	710
70歳以上	326	45	11	1250	450	112	2133	768	192	670	241	60	429	154	39	1402	505	126	1260	454	113	845	304	76	1180	425	106	2961	1066	286	4686	1687	422	1453	523	131	1789	644	161
20歳以上(男女)	167	60	15	1020	367	92	3892	1401	350	793	285	71	814	293	73																								

■全国で必要な単位数【野菜類(25-38)】

区分	全国計				北海道				東北				関東 I				関東 II				北陸				東海				近畿 I				近畿 II				中国				四国				北九州				南九州			
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%													
男女別	467	168	42	3582	1289	322	7744	2788	697	2640	950	238	2502	901	225	6959	2505	626	3844	1384	346	2869	961	240	579	208	52	2690	969	242	35094	12634	3158	6965	2507	627	8934	3216	804													
男	225	81	20	5194	1870	467	1633	588	147	814	293	73	1043	376	94	3170	1141	285	3779	1360	340	2802	1009	252	1228	442	110	7476	2691	673	1940	698	175	3303	1189	297	2701	972	243													
0-9歳	405	146	36	25467	9168	2292	17063	6143	1536	1946	700	175	3639	1310	328	4262	1534	384	3179	1144	286	1876	675	169	960	346	86	1728	622	156	11461	4126	1032	6531	2351	588	4000	1440	360													
10-19歳	226	81	20	10425	3753	938	1379	496	124	1035	373	93	3388	1220	305	5609	2019	505	1126	405	107	1189	428	107	12095	4354	1089	1875	675	169	6713	2417	604	3316	1194	328	5139	1850	463													
20-29歳	202	73	18	8964	3227	807	3377	1216	304	884	318	80	1016	366	91	2591	933	233	1524	549	137	2408	867	217	4343	1563	391	3235	1165	291	1150	414	104	3563	1283	321	1480	533	133													
30-39歳	200	72	18	10553	3799	950	1365	491	123	868	313	78	1608	579	145	4793	1725	431	1406	506	127	1223	440	110	4117	1482	370	2668	961	240	1728	622	156	1950	702	175	4348	1565	391													
40-49歳	181	65	16	4551	1638	410	1198	431	108	487	175	44	2984	1074	269	1814	653	163	1639	590	148	684	246	62	1718	619	155	3380	1217	304	6792	2445	611	8056	2900	725	3567	1284	321													
50-59歳	144	52	13	2981	1073	268	1023	368	92	954	343	86	1229	443	111	1649	594	148	905	326	81	974	351	88	1494	538	134	2007	722	181	363	131	33	2092	753	188	4408	1587	397													
60-69歳	39	14	<5	1698	611	153	474	170	43	175	63	16	456	164	41	318	115	29	312	112	28	278	100	25	251	90	23	309	111	28	859	237	59	759	273	68	1338	482	120													
70歳以上(併集)	54	19	<5	1921	691	173	649	234	58	230	83	21	500	180	45	567	204	51	435	157	39	299	108	27	1827	658	164	915	329	82	1443	519	130	874	315	79	1939	668	174													
40-74歳(併集)	40	14	<5	1652	595	149	537	193	48	204	73	18	358	129	32	550	198	50	349	126	31	246	89	22	89	32	8	219	79	20	426	153	38	769	277	69	1021	368	92													
計	349	126	31	3719	1339	335	1727	622	155	2425	873	218	5967	2148	537	2981	1073	268	1115	401	100	2182	785	196	5967	2148	537	2866	1032	258	5213	1877	469	5056	1820	455	2401	864	216													
0-9歳	247	89	22	4032	1451	363	5096	1835	459	1288	464	116	2261	814	203	1470	529	132	2890	1040	260	1454	523	131	9162	3298	825	3114	1121	280	2875	963	241	2227	802	200	852	307	77													
10-19歳	377	136	34	9812	3532	883	3960	1425	356	1568	564	141	3679	1325	331	1549	558	139	4499	1620	405	1989	716	179	24845	8944	2236	6344	2284	571	15126	5445	1361	2273	818	205	3726	1341	335													
20-29歳	210	75	19	2281	821	205	2037	733	183	1020	367	92	1625	585	146	4461	1606	402	2274	819	205	1015	365	91	7456	2684	671	2827	1018	254	2322	836	209	1988	716	179	4776	1719	430													
30-39歳	206	74	19	3249	1170	292	2707	975	244	783	282	70	1007	362	91	2511	904	226	1599	575	144	3054	1099	275	684	246	62	2321	835	209	7304	2630	657	3494	1258	314	3179	1144	286													
40-49歳	130	47	12	2780	1001	250	550	198	50	926	333	83	1117	402	101	1629	586	147	914	329	82	682	246	61	2359	849	212	1896	663	171	2338	842	210	1169	421	105	5274	1899	475													
50-59歳	158	57	14	2466	888	222	2045	736	184	482	173	43	2637	1021	255	2554	920	230	1486	535	134	1094	394	98	346	124	31	684	246	62	1793	646	161	3019	1087	272	4323	1556	389													
60-69歳	132	47	12	2663	959	240	820	295	74	628	226	57	870	313	78	1615	581	145	1478	532	133	1178	424	106	190	68	17	2039	734	184	2218	799	200	2154	775	194	1439	518	130													
70歳以上(併集)	44	16	<5	743	268	67	184	66	17	233	84	21	443	159	40	755	272	68	389	140	35	284	102	26	135	49	12	321	116	29	844	304	76	592	213	53	1115	401	100													
20歳以上(併集)	55	20	<5	1321	476	119	340	122	31	281	101	25	511	184	46	758	273	68	359	129	32	400	144	36	191	69	17	321	115	29	898	323	81	605	218	54	2265	816	204													
40-74歳(併集)	45	16	<5	819	295	74	252	91	23	294	106	26	399	144	36	843	303	76	436	157	39	235	84	21	201	72	18	410	148	37	618	222	56	578	208	52	891	321	80													
男女計	220	79	20	2024	729	182	2601	936	234	1187	427	107	2540	915	229	3731	1343	336	1488	536	134	1616	582	145	1901	684	171	591	213	53	5064	1823	456	4605	1658	414	1869	673	168													
0-9歳	130	47	12	2801	1008	252	1606	578	145	599	216	54	1004	361	90	1454	524	131	1438	518	129	1582	569	142	1572	566	142	2812	1012	253	1515	545	136	1987	715	179	1007	363	91													
10-19歳	194	70	17	13777	4960	1240	3252	1171	293	807	290	73	2318	834	209	1521	548	137	1870	673	168	1268	456	114	4427	1594	398	3140	1130	283	10656	3836	959	1602	577	144	15885	571	143													
20-29歳	148	53	13	2621	944	236	974	351	88	736	265	66	1474	531	133	4041	1455	364	1296	467	117	833	300	75	2432	876	219	1076	387	97	1580	569	142	2076	747	187	3275	1179	295													
30-39歳	131	47	12	3145	1132	283	1876	675	169	509	183	46	546	196	49	554	199	50	1309	471	118	2062	742	186	646	233	58	1044	376	94	1758	633	158	2805	1010	252	1121	403	101													
40-49歳	102	37	9	2518	906	227	736	265	66	674	243	61	967	348	87	1020	367	92	655	236	59	576	207	52	2610	940	235	1231	443	111	1119	403	101	884	318	80	3521	1288	317													
50-59歳	110	40	10	2538	914	228	1407	507	127	311	112	28	2430	875	219	1236	445	111	915	329	82	634	228	57	914	329	82	1286	463	116	906	326	82	3400	1224	306	2173	782	196													
60-69歳	104	37	9	2315	833	208	477	172	43	598	215	54	724	261	65	880	317	79	703	253	63	864	311	78	409	147	37	1529	550	138	1065	383	96	1602	577	144	2261	814	203													
70歳以上(併集)	33	12	<5	798	287	72	145	52	13	159	57	14	385	138	35	314	113	28	239	86	22	139	50	13	208	75	19	728	262	65	547	197	49	944	340	85																
20歳以上(併集)	40	15	<5	928	334	83	329	118	30	198	71	18	450	162	41	259	93	23	323	116	29	266	96	24	374	135	34	409	147																							

■ 全国で必要な単位数【果実類(39-45)】

年齢	全国計			北海道			東北			関東Ⅰ			関東Ⅱ			北陸			東海			近畿Ⅰ			近畿Ⅱ			中国			四国			北九州			南九州					
	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%	3%	5%	10%									
0-9歳	1008	363	91	21924	7893	1973	42462	15286	3822	2596	935	234	5091	1833	458	4962	1786	447	9789	3524	881	5220	1879	470	5613	2021	505	8557	3080	770	37147	13373	3343	41233	14844	3711	20695	7450	1863			
10-19歳	1850	666	166	127753	45991	11498	27483	9894	2473	10197	3671	918	6552	2359	590	2752	9991	2498	4900	1764	441	19476	7011	1753	6463	2327	582	53459	18245	4811	40400	14544	3636	19660	7078	1769	24741	8907	2227			
20-29歳	6290	2264	566	289714	102857	25714	59437	21397	5349	13719	4939	1235	33016	11886	2971	39865	14388	3597	72398	26027	6507	12097	4355	1089	102653	36955	9239	41973	15110	3778	243248	87569	21892	37572	13526	3381	92106	33158	8290			
30-39歳	1994	718	179	83590	30092	7523	24484	8814	2204	7539	2714	679	32496	11699	2925	18949	6101	1525	13327	4798	1199	9562	3442	861	86491	24657	6164	28100	9396	2349	12361	4450	1112	31872	11474	2869	28025	104481	26120			
40-49歳	1688	607	152	10322	3716	929	25943	9340	2335	6534	2280	570	28529	9550	2388	5621	2024	506	14563	5243	1311	10147	3653	913	81540	24354	7339	31724	11421	2855	19108	6879	1720	13545	4876	1219	41791	15045	3761			
50-59歳	1262	454	114	47160	16978	4244	33887	12203	3051	5511	1984	499	68219	3355	819	22932	8241	2060	5534	1992	494	6718	2418	605	71108	2559	640	3188	1148	287	37228	13402	3350	7647	2753	668	64613	23261	5815			
60-69歳	683	246	61	47127	2566	641	12613	4541	1135	2494	898	224	13206	4754	1189	5536	1993	498	4766	1716	429	3402	1225	306	45144	16252	4063	10102	3637	909	38043	13685	3424	6695	2410	603	12199	4391	1098			
70歳以上	711	256	64	11917	4290	1073	21808	7851	1963	4015	1445	361	7184	2886	647	2530	911	228	5371	1934	483	4523	1628	407	10186	3667	917	8309	2991	748	9290	3344	836	13155	4736	1184	5291	1905	476			
20歳以上(男)	304	109	27	4762	1714	429	8922	3212	803	1550	558	139	4266	1536	384	3748	1349	337	2025	729	182	1328	478	119	9133	3288	822	3795	1366	342	6045	2176	544	3706	1334	334	2304	1045	261			
40-74歳(男)	349	126	31	3639	1310	327	10739	3866	966	1767	636	159	5310	1912	478	1541	555	139	1726	621	155	1596	574	144	14034	5032	1263	3844	1384	346	7135	2568	642	3830	1379	745	7388	2660	665			
計	252	91	23	5466	1968	492	7883	2838	709	1306	470	118	3141	1131	283	2431	875	219	1510	544	136	1339	482	121	6156	2216	554	3521	1267	317	7094	2550	638	2793	1006	251	2756	992	248			
0-9歳	1199	432	108	47560	17122	4280	20554	7400	1850	4137	1489	372	10811	3892	973	9674	3483	871	4682	1685	421	9546	3437	859	76784	27642	6911	8873	3194	799	24536	8833	2208	18665	6719	1680	22504	8101	2025			
10-19歳	1211	436	109	6354	2287	572	11405	4106	1026	4386	1579	395	8716	3138	784	9250	3330	832	6794	2446	611	14399	5184	1296	39098	14071	3518	53395	19222	4806	62592	22533	5633	96111	3460	865	20229	7283	1821			
20-29歳	2456	884	221	179077	64468	16117	28973	10394	2599	6766	2436	609	29176	10503	2626	25956	9107	2277	14696	5290	1323	16477	5932	1483	18986	8202	1701	45330	16391	4098	68291	24585	6146	23543	8475	2119	8235	2965	741			
30-39歳	1064	383	96	16045	5776	1444	47721	17180	4295	4175	1503	376	5364	1931	483	26514	9545	2386	7528	2710	678	9884	3594	899	8910	3607	802	6889	2480	620	7922	2852	713	10304	3710	927	13385	4822	1206			
40-49歳	899	324	81	16145	5812	1453	21706	7814	1954	3907	1406	352	7318	2635	659	11246	4049	1012	3732	1343	336	6051	2178	545	6177	2224	556	19686	7087	1772	9236	3325	831	10021	3608	902	19586	7051	1763			
50-59歳	485	175	44	3195	1150	288	5258	1893	473	2737	985	246	6131	2207	552	7494	2698	674	2210	796	199	2521	907	227	12385	4663	1166	3872	1394	348	6584	2370	593	7703	2773	693	21977	7912	1978			
60-69歳	397	143	36	9747	3509	877	4502	1621	405	2404	866	216	4484	1614	404	2764	995	249	3377	1216	304	1948	701	175	5931	2135	534	6379	2297	574	38879	13986	3499	8994	3238	809	4412	1588	397			
70歳以上	529	190	48	13027	4690	1172	7248	2609	652	2752	991	248	5427	1954	488	1926	693	173	6224	2241	560	3686	1320	330	25800	9288	2322	10649	3834	958	14421	5192	1298	5514	1985	496	4790	1724	431			
20歳以上(男)	172	62	15	3899	1404	351	2920	1051	263	891	321	80	2790	1004	251	2083	750	187	1184	426	107	1050	378	99	860	310	77	4167	1500	375	7058	2541	635	898	323	81	3371	1214	303			
40-74歳(男)	187	67	17	3616	1302	325	2740	987	247	828	298	75	3475	1251	313	2736	985	246	1079	388	97	1101	396	99	1101	396	99	860	310	77	4167	1500	375	7058	2541	635	898	323	81	3371	1214	303
計	142	51	13	2693	969	242	2012	724	181	700	252	63	2588	932	233	1519	547	137	829	299	75	999	360	90	3206	1154	289	2740	986	247	6741	2427	607	837	301	75	2092	753	188			
男女計	654	235	59	27147	9773	2443	19877	7192	1798	2088	752	188	5353	1927	482	3949	1422	355	2454	884	221	4889	1760	440	35351	12727	3182	5841	2103	526	24158	8697	2174	14786	5323	1331	19546	7036	1759			
0-9歳	913	329	82	48713	17537	4384	6001	2161	540	5238	1886	471	4794	1726	431	13019	4687	1172	3112	1120	280	10289	3697	924	9265	3335	834	28375	10215	2554	34942	12579	3145	7824	2817	704	14551	5238	1310			
10-19歳	2517	906	226	189718	61098	15275	34368	12373	3093	4847	1745	436	15350	5526	1381	24985	8995	2249	33454	12043	3011	10424	3753	938	11729	4222	1056	40619	14623	3656	82167	29580	7395	16019	5767	1442	19701	7092	1773			
20-29歳	848	305	76	14988	5399	1350	27081	9749	2437	3207	1154	289	8875	3195	799	13267	4776	1194	6100	2196	549	7259	2613	653	6531	2351	588	5059	1821	455	10089	3632	908	8941	3219	805	21755	7632	1958			
30-39歳	784	282	71	8208	2955	739	22028	7930	1983	3125	1125	281	8479	3052	763	6568	2364	591	5461	1966	492	4357	1569	392	38595	13894	3474	17943	6459	1615	8371	3014	753	7847	2825	706	14752	5311	1328			
40-49歳	319	115	29	3651	1279	320	3896	1403	351	1814	653	163	5253	1891	473	1908	687	172	2890	1040	260	1736	625	156	5713	2057	514	4855	1748	242	14777	5320	1330	5714	2057	514	19182	6906	1726			
50-59歳	529	190	48	9099	3276	819	11276	4059	1015	2540	951	238	4803	1729	432	10884	3918	980	2003	721	180	3046	1096	274	7958	2865	716	2685	967	242	14777	5320	1330	5714	2057	514	19182	6906	1726			
60-69歳	319	115	29	3651	1279	320	3896	1403	351	1814	653	163	5253	1891	473	1908	687	172	28																							