

## 調査結果の概要

### 1. 栄養摂取状況

#### 1) 食塩摂取量

食塩を目標量以上摂取している人の割合は、男性 80.0%、女性 67.4%である。平成 21 年度調査と比較すると、男性の平均値は 12.1g から 11.5g に減少したが有意な差はみられなかった。女性の平均値は 11.4g から 9.5g に有意に減少した。年代別では、男性は 60 歳代、女性は 50 歳代、70 歳代で有意に減少したが、30～40 歳代は男女とも減少していなかった。30～40 歳代の人々がどのような食品から食塩を多く摂取をしているか分析を進めるとともに、効果的にアプローチすることが必要である。

食塩の食品群別摂取量をみると、男女とも食塩摂取が多い群のほうが特にしょうゆ、味噌、漬物等、調味料からの摂取が多かった。調味料からの食塩摂取がもっとも多い年齢階級は、男性では 40 歳代、女性では 60 歳代であった。調味料からの食塩摂取量を減らすよう、働きかけることが必要である。

#### 2) 野菜・果物、カリウム・食物繊維の摂取量

60 歳以上の野菜・果物摂取量は多いが、30～40 歳代の摂取量が少なく、年齢階級別にみると摂取量が異なっていた。野菜類摂取量が目標値 (350g) 未満の者の割合は、男性 49.4%、女性 61.2%、果物摂取量が目標量 (100g) 未満の者の割合は、男性 61.2%、女性 55.3%であった。

カリウム、食物繊維の摂取量は、野菜・果物の摂取量を反映しており、特に若年者は摂取量が少ない。カリウム摂取量および食物繊維摂取量が目標量未満の者は共に 7 割以上である。目標量未満の人の割合を減少させるとともに、30～40 歳代の摂取量を増加させる取り組みが必要である。

### 2. 身体状況

#### 1) BMI の状況

肥満およびやせの状況は、男女で特徴が異なっている。男性では 60～69 歳の肥満者の割合が 31.4%でもっとも多く、女性は 20～29 歳のやせの者の割合が 23.5%でもっとも多かった。また、BMI 20 以下の低栄養傾向の高齢者は、男性に比べて女性に多く、特に後期高齢者 (75 歳以上) に多い。高齢者に対して低栄養を予防し、適正な BMI を維持できるよう働きかけを行う必要がある。

#### 2) 糖尿病、血圧、コレステロールの状況

糖尿病が強く疑われる者の割合、収縮期血圧が 140mmHg 以上の者の割合は 70 歳以上がもっとも多く、収縮期血圧の平均値も 70 歳以上がもっとも高い結果であった。血清総コレステロール値、血清 LDL コレステロール値が基準値以上の者の割合は、50～59 歳の女性が最も多かった。若年からの生活習慣病予防を行うことが重要である。

#### 3) 歩行数、運動習慣の状況

歩行数が目標値未満の者の割合は、20～64 歳の男性が 71.9%、女性が 79.0%であった。平均値を平成 21 年度調査と比較すると、65 歳以上の男性は有意に増加したが、他は変

わらなかった。

運動習慣のある者の割合は、20～59歳の男性が24.6%、女性が12.9%で、60歳以上に比べて少なかった。歩数を増加させ、習慣的な運動を行うよう普及啓発をする必要がある。

### 3. 生活習慣の状況

1) COPD（慢性閉塞性肺疾患）・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度  
長期の喫煙により発症するCOPDについて内容を知っている者は11.0%、高齢者の栄養不良や身体活動低下が影響するロコモティブシンドロームについて内容を知っている者は10.3%であった。両項目ともに認知度が高いとは言えないことから、効果的な啓発が必要である。

2) 朝食欠食、適切な食事や運動の実践状況、休養状況

朝食をほとんど食べない者は、20歳代男性15.5%、30歳代24.8%で、平成21年度調査と比較すると、20歳代男性は減少したが、全体としては減少していない。

適切な食事や運動を実践している者は男女ともに60歳以降の者に多く、20～50歳代で低い。平成21年度調査と比較すると、特に男性における減少が顕著である。

睡眠による休養が十分にとれていない者は20.4%であった。

3) 生活習慣病のリスクを高める多量飲酒と喫煙状況

多量飲酒者は男性13.0%、女性7.8%で、平成21年度調査と比較すると、男性は顕著に減少しているが、女性の減少傾向は認められない。

喫煙者の割合は、男性35.5%、女性7.8%で、平成21年度調査と比較して20歳代男性は減少したが、男女ともに全国とほぼ同程度の喫煙率であった。一方で喫煙者におけるたばこを止めたいと思う者の割合は35.8%と全国に比べて割合が高いことから、禁煙支援の推進による喫煙者の低下が望まれる。

4) 食塩の多い料理を控える行動の実践状況

食塩の多い料理を控える行動を実践している者の割合は33.6%であり、40歳代までの者の実践割合が低率であることから、若年・中年期への働きかけが重要である。

### 4. 食習慣の状況

食塩の過剰摂取にかかわる食習慣のうち、味付けのある料理や漬物にさらに調味料をかける者の割合は男性47.2%、女性25.1%であった。このほか、麺類の汁を全部飲む、具の少ない汁物を1日2回以上摂る、漬物を1日3回以上摂るなど、食塩の過剰摂取にかかわる食習慣が認められることから、食習慣を見直す具体的な働きかけが必要である。

また、外食と家庭の味付けの濃さについては、外食の方が家庭の味付けよりも濃いと答えた者の割合は66.2%であることから、外食産業に対しての減塩の啓発が望まれる。

### 5. 栄養・食生活における課題と方向性

本県における喫緊の課題である食塩摂取量の減少については、調味料の適正使用、過剰摂取となる食習慣への注意喚起、外食産業への働きかけ等による低減活動の推進が望まれる。また、さらなる健康寿命の延伸をめざした高齢者への低栄養予防と若年期から生活習慣病を予防する適切な食事や身体活動についての普及啓発活動が必要である。