

第1部 県民栄養調査

調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象	1
3	調査項目	1
4	調査時期	4
5	調査員の構成	4
6	調査票の様式	4
7	調査方法	4
8	本書利用上の留意点	8
9	集計分析方法	10
10	その他	11

調査結果の概要

1	栄養摂取状況	27
2	身体状況	27
3	生活習慣の状況	28
4	食習慣の状況	28
5	栄養・食生活における課題と方向性	28

調査結果

1	栄養摂取状況調査、身体状況調査	
1)	食塩摂取の状況	
図1-1	食塩摂取量の平均値	29
図1-2	食塩の習慣的摂取量の分布	29
図1-3	食塩摂取量の年次比較	30
図1-4	食塩の食品群別摂取量（摂取量別）	31
図1-5	食塩の食品群別摂取量（性・年齢階級別）	31
2)	カリウム摂取の状況	
図2-1	カリウム摂取量の平均値	32
図2-2	カリウムの習慣的摂取量の分布	32
図2-3	カリウムの食品群別摂取量（摂取量別）	33
図2-4	カリウムの食品群別摂取量（性・年齢階級別）	33
3)	食物繊維摂取の状況	
図3-1	食物繊維摂取量の平均値	34
図3-2	食物繊維の習慣的摂取量の分布	34

図 3-3	食物繊維の食品群別摂取量（摂取量別）	35
図 3-4	食物繊維の食品群別摂取量（性・年齢階級別）	35
4)	野菜類摂取の状況	
図 4-1	野菜類（緑黄色野菜およびその他の野菜）摂取量の平均値	36
図 4-2	野菜類（緑黄色野菜およびその他の野菜）の習慣的摂取量の分布	36
図 4-3	野菜類（緑黄色野菜およびその他の野菜）摂取量の年次比較	37
5)	果物摂取の状況	
図 5-1	果実類（ジャムを除く）摂取量の平均値	38
図 5-2	果実類（ジャムを除く）の1日摂取量の分布	38
6)	飽和脂肪酸摂取の状況	
図 6-1	飽和脂肪酸摂取量の平均値	39
図 6-2	飽和脂肪酸エネルギー比率の習慣的摂取量の分布	39
図 6-3	飽和脂肪酸の食品群別摂取量（摂取量別）	40
図 6-4	飽和脂肪酸の食品群別摂取量（性・年齢階級別）	40
7)	肥満およびやせの状況	
図 7-1	体格の状況（BMI 範囲別人数の割合）	41
図 7-2	20～60 歳代男性の肥満の者の割合	42
図 7-3	40～60 歳代女性の肥満の者の割合	42
図 7-4	BMI の平均値の年次推移（年齢調整値）	42
図 7-5	低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合	42
図 7-6	低栄養傾向（BMI20 以下）の高齢者の割合の年次推移	42
8)	糖尿病、血圧、血清総コレステロール、血清 LDL コレステロールの状況	
図 8-1	「糖尿病が強く疑われる者」の割合	43
図 8-2	収縮期血圧が 140mmHg 以上の者の割合	43
図 8-3	収縮期血圧の平均値	43
図 8-4	血清総コレステロールが 240mg/dL 以上の者の割合	44
図 8-5	血清 LDL コレステロールが 160mg/dL 以上の者の割合	44
9)	歩行数の状況	
図 9-1	歩行数の平均値	45
図 9-2	習慣的歩行数の分布	45
図 9-3	歩行数の年次比較	46
10)	運動習慣の状況	
図 10-1	運動習慣のある者の割合（性・年齢階級別）	47
図 10-2	運動習慣のある者の割合（20～59 歳）	47
図 10-3	運動習慣のある者の割合（60 歳以上）	47

2 生活習慣調査・食習慣調査

(1) 年齢調整値と年次推移

1) COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度

図 1-1 COPD を知っている者の割合…………… 48

図 1-2 COPD の内容を知っている者の割合…………… 48

2) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

図 2-1 ロコモティブシンドロームを知っている者の割合…………… 48

図 2-2 ロコモティブシンドロームの内容を知っている者の割合…………… 48

3) 朝食欠食状況

図 3 朝食をほとんど食べない者の割合…………… 49

4) 食事バランスガイドの認知状況

図 4 食事バランスガイドを知っている者の割合…………… 49

5) 適切な食事や定期的な運動の実践状況

図 5 適切な食事や定期的な運動を実践している人の割合…………… 50

6) 睡眠による休養状況

図 6 睡眠による休養が十分にとれていない者の割合…………… 50

7) 生活習慣病のリスクを高める多量飲酒者の割合

図 7 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合…………… 51

8) 喫煙者の状況

図 8-1 喫煙している者の割合…………… 52

図 8-2 習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと
思う者の割合…………… 52

9) 受動喫煙の状況

図 9 受動喫煙により不快な思いをしている者の割合…………… 53

10) 咀嚼良好者の割合

図 10 咀嚼良好者の割合…………… 53

11) 外食と家庭の味付けの濃さの比較

図 11 外食の味付けのほうが家庭よりも濃いと答えた者の割合…………… 54

12) 食塩の多い料理を控える行動の実践状況

図 12 食塩の多い料理を控える行動を実践している者の割合…………… 54

13) 味付けのある料理や漬物に調味料をかける者の割合

図 13 味付けのある料理や漬物に調味料をかける者の割合…………… 54

(2) 単純集計結果

1) 健康への認識と実践状況及び睡眠と休養の状況

図 1-1 適切な食事や定期的な運動の実践状況（生活習慣：問 12）…………… 55

図 1-2 自分の体型に対する認識（生活習慣：問 13）…………… 55

図 1-3 BMI の適正範囲を知らない者の割合（生活習慣：問 14）…………… 56

図 1-4	平均睡眠時間（生活習慣：問 15）	56
図 1-5	睡眠による休養状況（生活習慣：問 16）	57
2)	COPD 及びロコモティブシンドロームの認知状況	
図 2-1	COPD の認知度（生活習慣：問 1）	58
図 2-2	ロコモティブシンドロームの認知度（生活習慣：問 2）	58
3)	健診の受診状況	
図 3-1	健診等を受診しなかった者の割合（生活習慣：問 17）	59
図 3-2	健診受診者の糖尿病検査未受診者の割合（生活習慣：問 17-1）	59
4)	飲酒・喫煙に関する状況	
図 4-1	飲酒の摂取頻度（生活習慣：問 27）	60
図 4-2	飲酒する日の飲酒量（生活習慣：問 27-1）	60
図 4-3	現在習慣的に喫煙している者の割合（生活習慣：問 28）	61
図 4-4	1日の喫煙本数（生活習慣：問 28-1）	61
図 4-5	現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合（生活習慣：問 28-2）	61
図 4-6	受動喫煙による不快な思いをした経験のある者の割合 （生活習慣：問 29）	62
図 4-7	受動喫煙で不快な思いをした場所（生活習慣：問 29-1）	63
図 4-8	受動喫煙防止策を望む場所（生活習慣：問 30）	63
5)	歯及び口腔・咀嚼の状況	
図 5-1	自分の歯の本数（生活習慣：問 18）	63
図 5-2	自分の歯の本数（年齢階級別Ⅰ・再掲）（生活習慣：問 18）	63
図 5-3	自分の歯の本数（年齢階級別Ⅱ・再掲）（生活習慣：問 18）	63
図 5-4	自分の歯が 27 本以下の者の入れ歯やブリッジなどによる抜けた歯 の補充状況（生活習慣：問 19）	64
図 5-5	歯ぐきの状態（生活習慣：問 20）	64
図 5-6	咀嚼の状況（生活習慣：問 21）	65
図 5-7	自分の歯で左右の奥歯をかみしめることができる者の割合 （生活習慣：問 22）	65
図 5-8	過去 1 年間に歯石除去や歯面の清掃を受けた者の割合 （生活習慣：問 23）	66
図 5-9	歯間清掃器具などの使用状況（生活習慣：問 24）	66
図 5-10	歯科検診を受診している者の割合（生活習慣：問 25）	67
図 5-11	歯科検診の受診者の受診先（生活習慣：問 25-1）	67
図 5-12	歯みがきの個人指導を受けた状況（生活習慣：問 26）	67
図 5-13	歯みがきの個人指導を受けた場所（生活習慣：問 26-1）	67

6) 朝食の摂取状況	
図 6-1 朝食の欠食頻度別の割合 (生活習慣：問 3)	68
図 6-2 朝食の欠食習慣が始まった時期 (生活習慣：問 3-1)	68
7) 外食および家庭における市販惣菜・市販弁当・出前の利用状況	
図 7-1 外食をする者の割合 (生活習慣：問 4)	69
図 7-2 家庭における市販惣菜・市販弁当・出前の利用状況 (生活習慣：問 6)	69
8) 食品選択の状況	
図 8-1 食事バランスガイドの認知状況 (生活習慣：問 10)	70
図 8-2 外食や食品購入時の栄養成分表示の参考状況 (生活習慣：問 5)	70
図 8-3 食塩の多い料理を控える行動の実践状況 (生活習慣：問 7)	71
図 8-4 食品選択の際に重視している項目 (生活習慣：問 8)	71
図 8-5 現在の自分の食事についての評価 (生活習慣：問 11)	72
図 8-6 食品の選択行動への経済的な影響 (生活習慣：問 9)	72
9) 世帯の年間収入	
図 9 世帯の年間収入 (過去 1 年間) (生活習慣：問 31)	73
10) 食習慣の状況	
図 10-1 外食と比べた時の家庭の味付けの濃さ (食習慣：問 12)	74
図 10-2 味付きの主食の摂取頻度 (食習慣：問 1)	74
図 10-3 麺類の摂取頻度 (食習慣：問 2)	75
図 10-4 麺類の汁の摂取状況 (食習慣：問 3)	75
図 10-5 塩蔵品の魚の摂取頻度 (食習慣：問 4)	76
図 10-6 魚卵の摂取頻度 (食習慣：問 5)	76
図 10-7 魚の練り製品の摂取頻度 (食習慣：問 6)	77
図 10-8 肉加工品の摂取頻度 (食習慣：問 7)	77
図 10-9 みそ汁、スープなどの汁物の摂取頻度 (食習慣：問 8)	78
図 10-10 漬物の摂取頻度 (食習慣：問 9)	78
図 10-11 梅干しの摂取頻度 (食習慣：問 10)	79
図 10-12 味付けのある料理や漬物に調味料をかける頻度 (食習慣：問 11)	79
図 10-13 野菜料理の摂取頻度 (食習慣：問 13)	80
図 10-14 野菜の煮物の摂取頻度 (食習慣：問 14)	80
図 10-15 野菜のおひたし、野菜の和え物、野菜の酢の物の摂取頻度 (食習慣：問 15)	81
図 10-16 野菜炒めもの、野菜の揚げ物、野菜ソテーの摂取頻度 (食習慣：問 16)	81
図 10-17 野菜の多い汁物や野菜スープの摂取頻度 (食習慣：問 17)	82

図 10-18	野菜サラダの摂取頻度（食習慣：問 18）	82
図 10-19	果物の 1 日当たりの摂取量（食習慣：問 19）	83
図 10-20	旬の時期の果物の 1 日当たりの摂取量（食習慣：問 20）	83