

調査結果

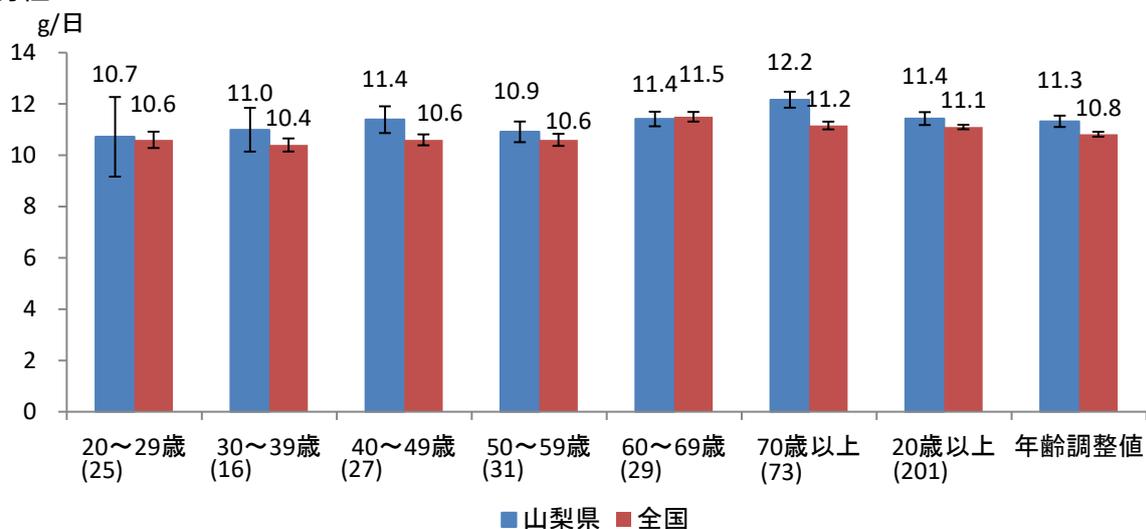
1 栄養摂取状況調査

1) 食塩摂取の状況

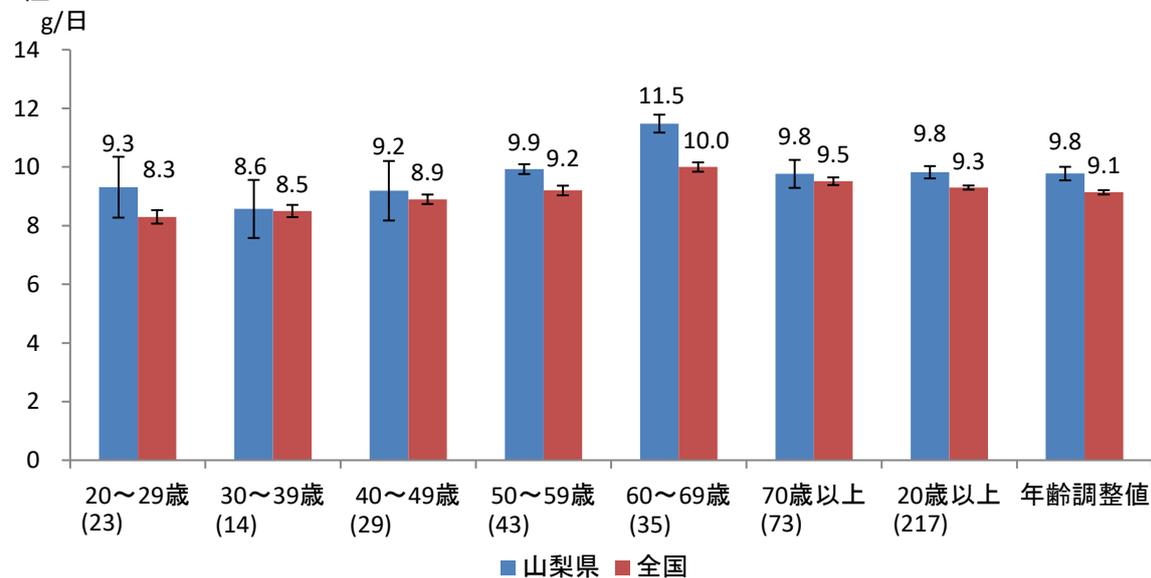
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値(20歳以上)は、男性11.4g、女性9.8gである。年齢階級別にみると、男性は70歳以上、女性は60歳代で最も高い。全国と比較すると、男女ともに全国より有意に多い。

図1-1 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

男性



女性



全国値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。

年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。

グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

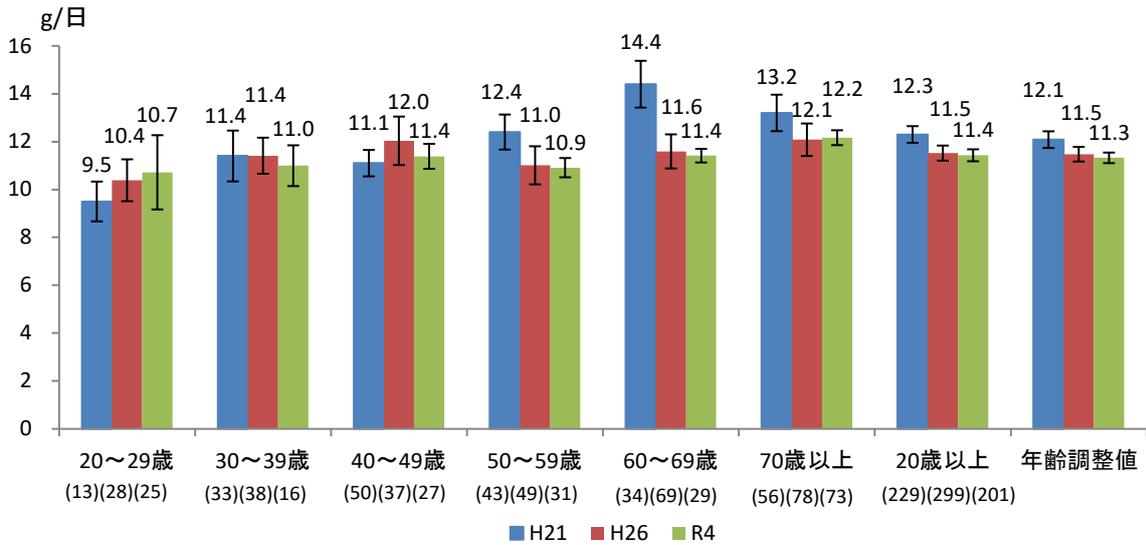
(参考)「健やか山梨21(第2次)」の1日当たりの食塩摂取量の目標

目標値:1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

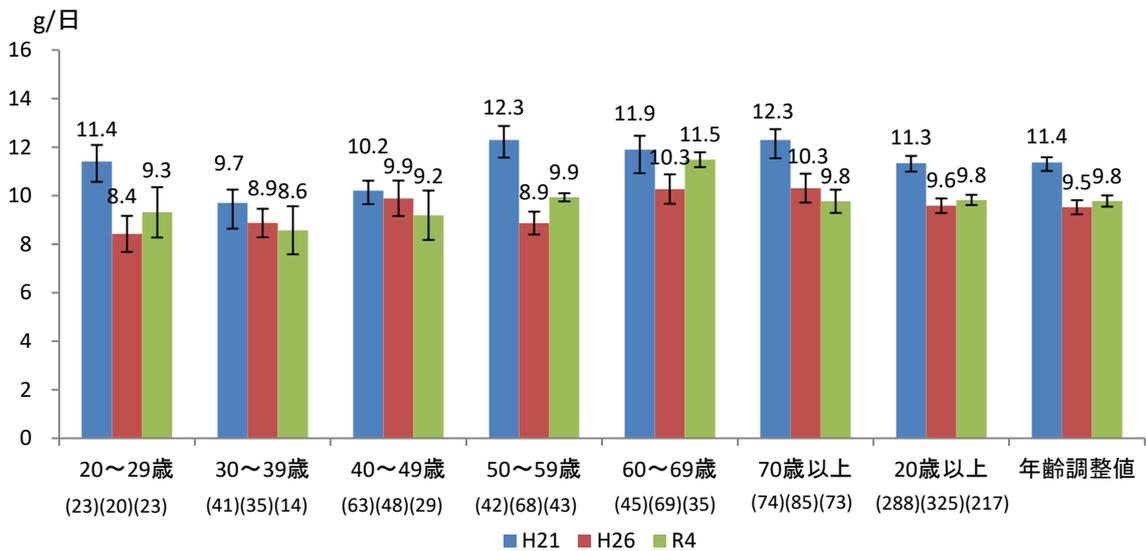
食塩摂取量(20歳以上)の年次比較をみると、男性では平成21年から平成26年、平成26年から令和4年ともに有意な増減はみられない。女性では平成21年から平成26年は有意に減少、平成26年から令和4年は有意な増減はみられない。

図1-2 食塩摂取量の年次比較

男性



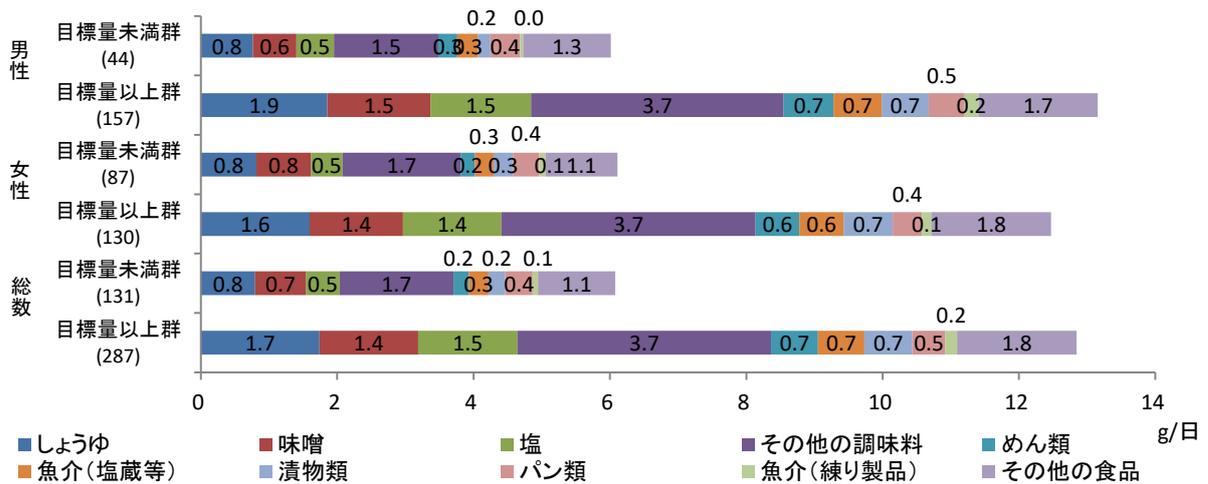
女性



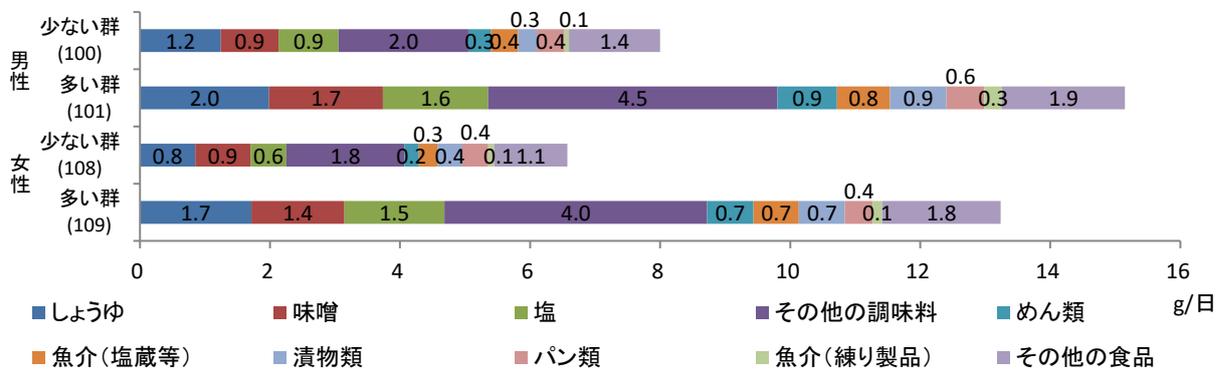
全国のは、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

食塩の食品群別摂取量を目標量未満群と目標量以上群で比較すると、しょうゆ、味噌、塩、その他の調味料からの摂取量が、総数の目標量未満群は3.7gであるのに対し、目標量以上群は8.4gである。

図1-3 食塩の食品群別摂取量(摂取量別)
 <目標量(8g)で2群に区分>

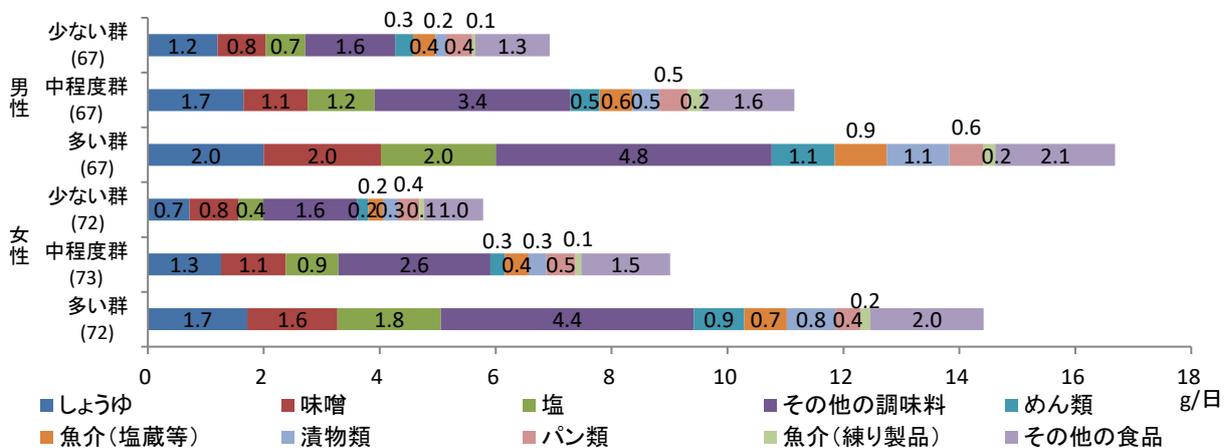


<中央値で2群に区分>



* 少ない群および多い群については、男性は中央値11.25gで2区分、女性は中央値8.99gで2区分

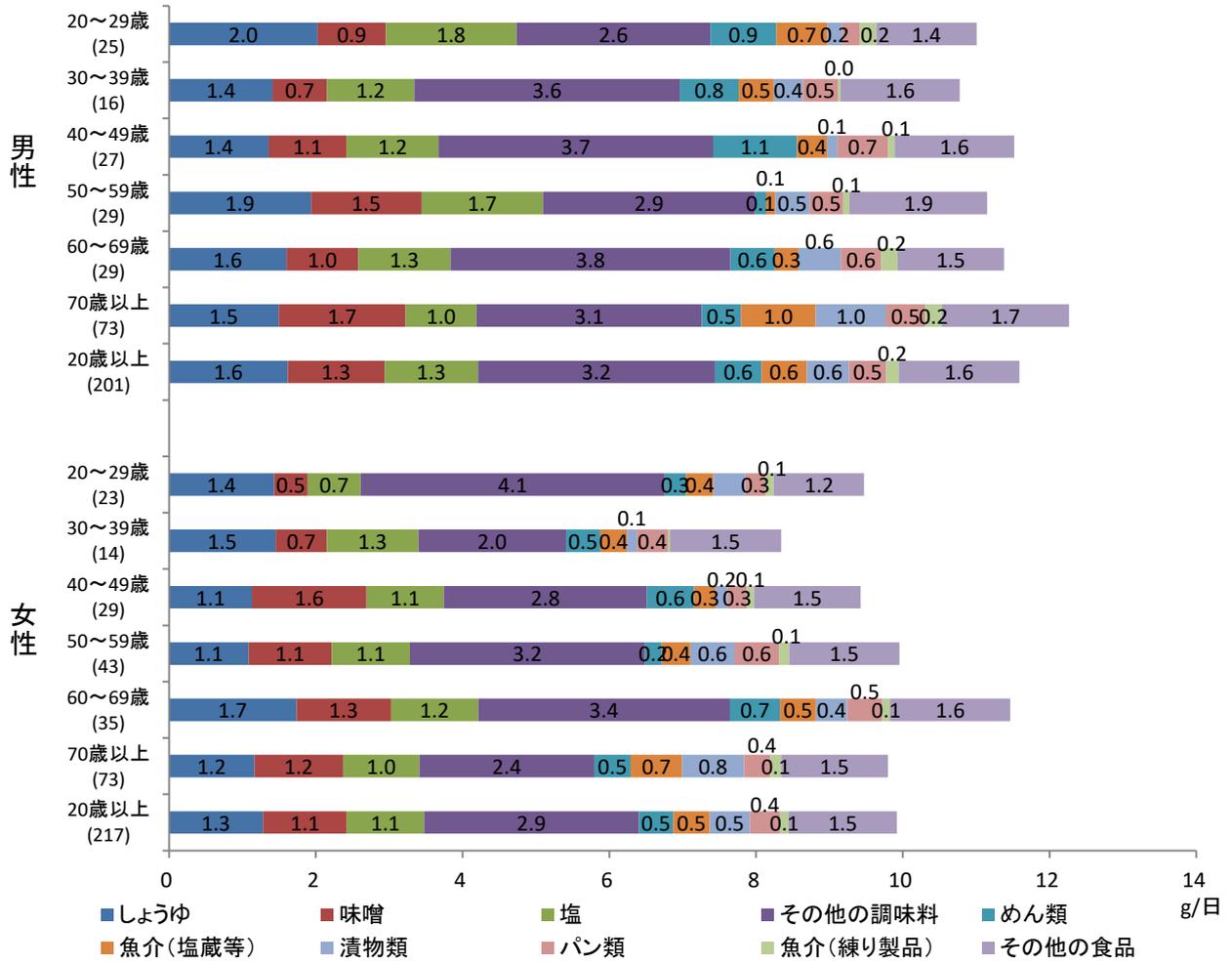
<3分位で3区分>



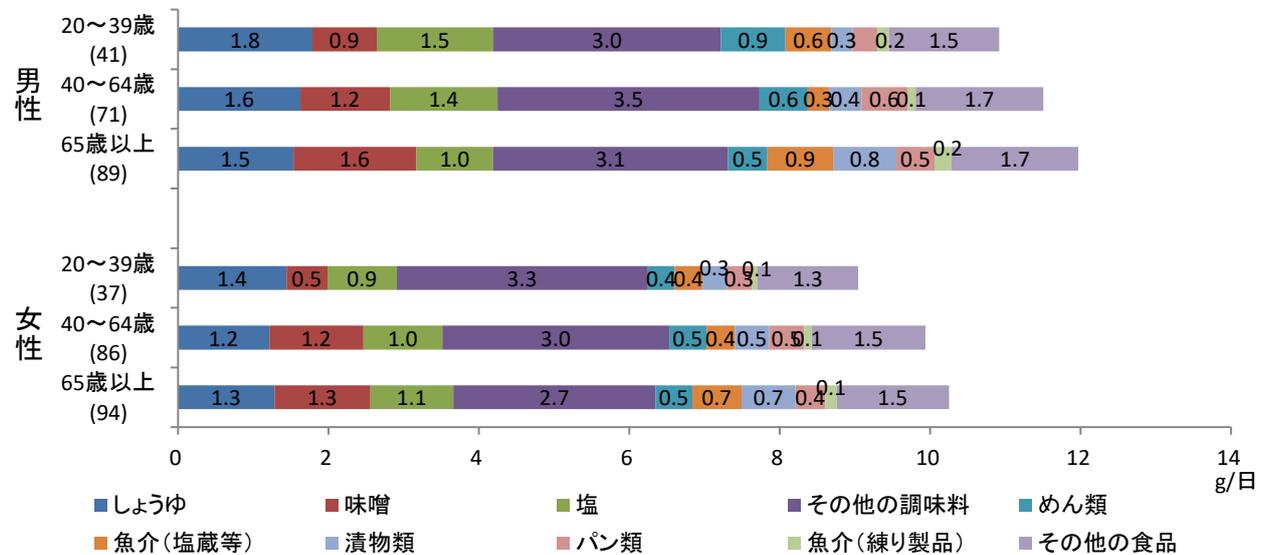
* 少ない群、中程度群、多い群については、男性は9.15g、13.04gで3区分、女性は7.53g、11.25gで3区分

食塩の食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、調味料からの食塩摂取がもっとも多いのは、男性では50～59歳で、女性では60～69歳である。

図1-4 食塩の食品群別摂取量(性・年齢階級別)
 <性・年齢階級別>



<性・年齢3区分別>

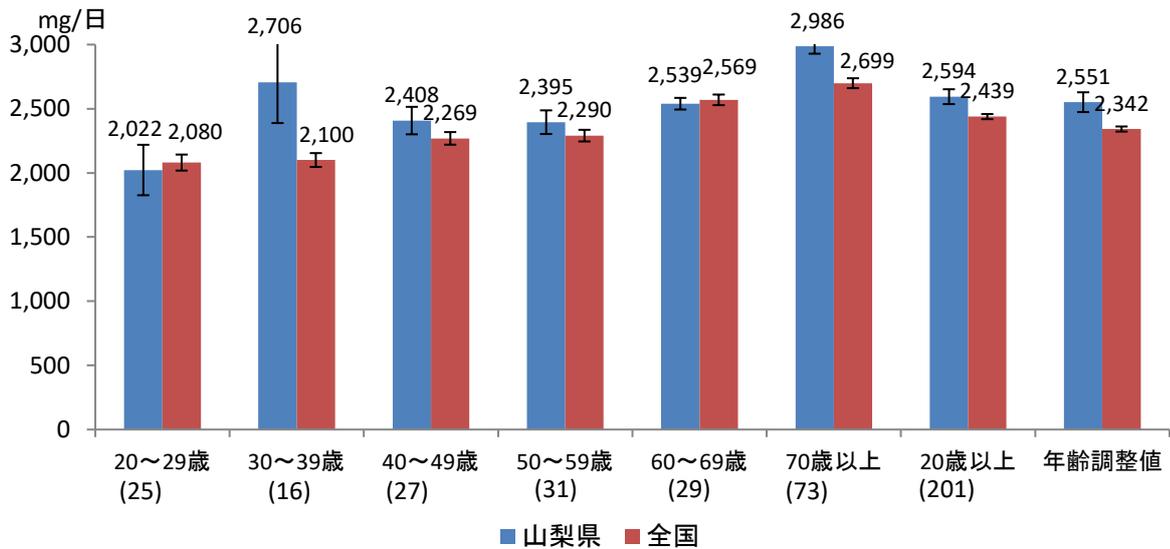


2)カリウム摂取の状況

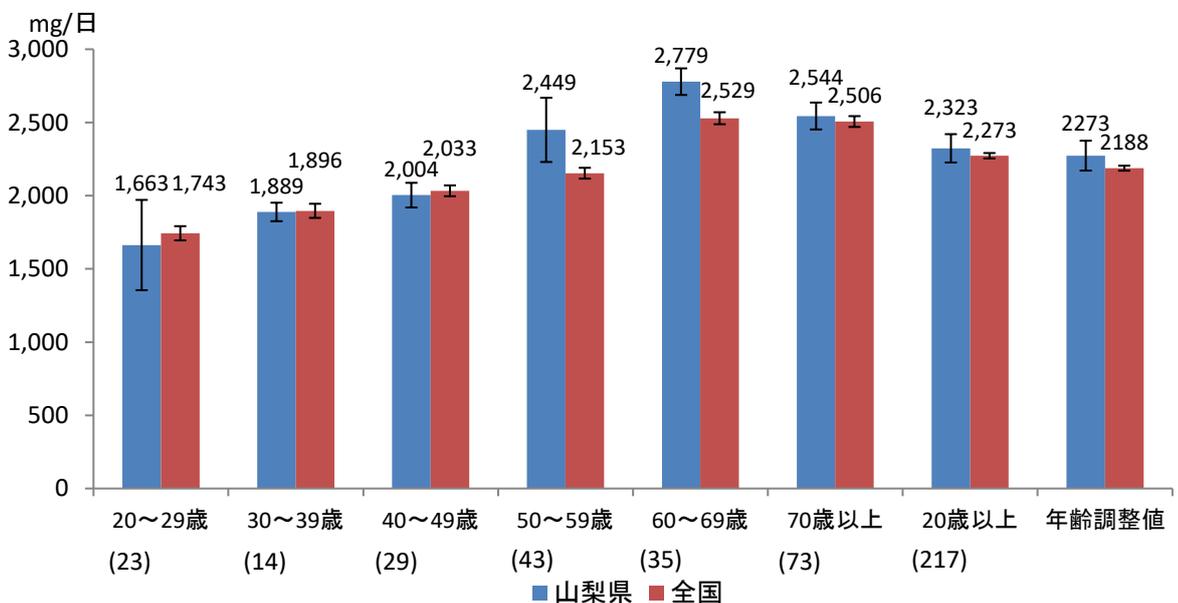
1人1日当たりのカリウムの平均値(20歳以上)は、男性2,594mg、女性2,323mgである。全国と比較すると、男性は全国より有意に多く、女性は有意な差はみられない。

図2-1 カリウム摂取量の平均値

男性



女性



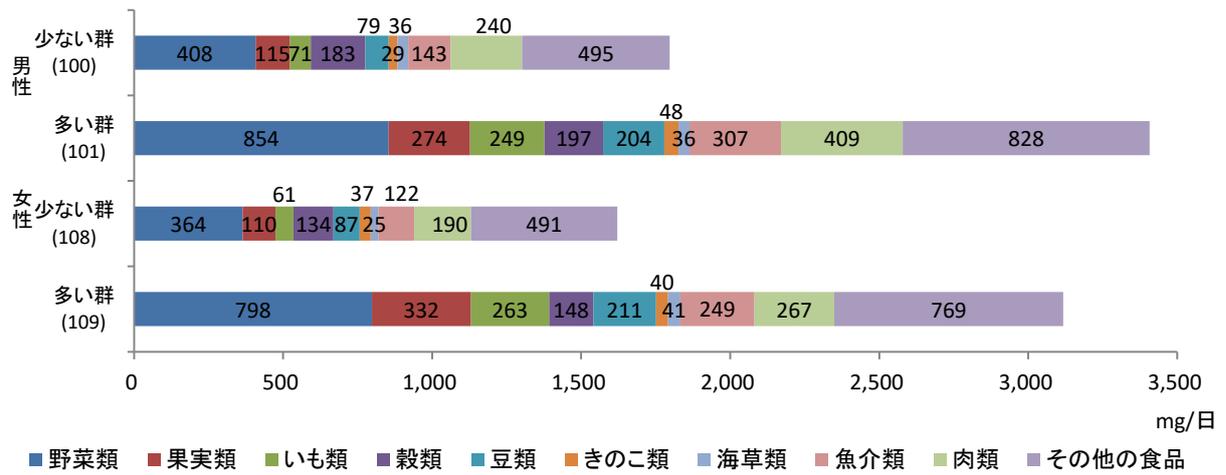
全国の値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の1日当たりの目標
目標量: 男性18歳以上3,000mg以上、女性18歳以上2,600mg以上

カリウムの食品群別摂取量をみると、男女とも多い群に比べ少ない群のほうが野菜類、果実類、いも類等の摂取が少ない。

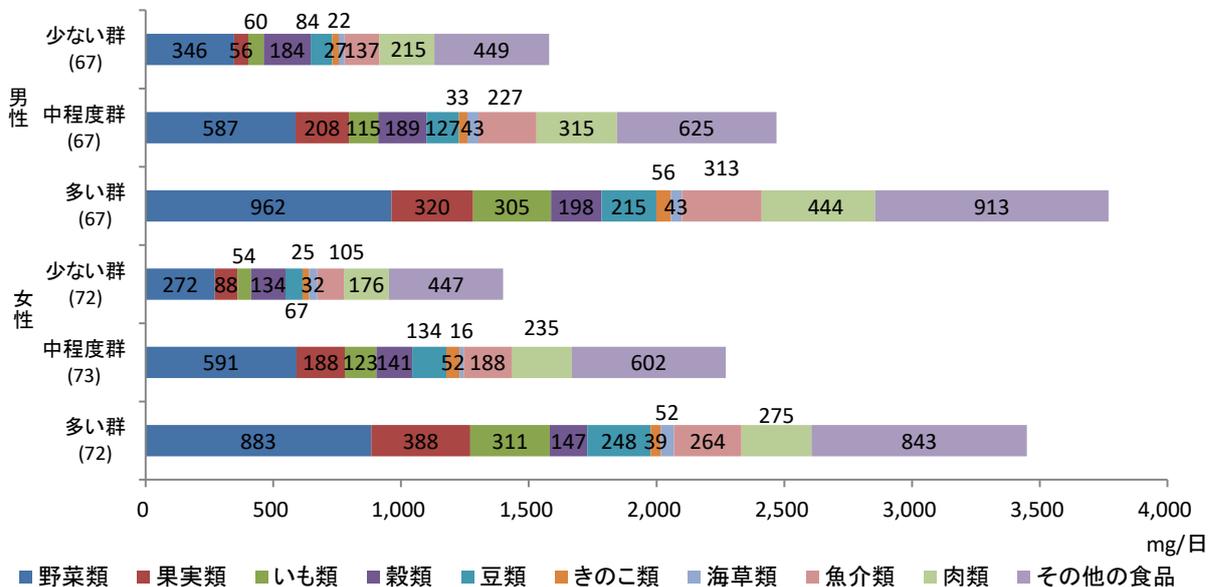
図2-2 カリウムの食品群別摂取量(摂取量別)

<中央値で2群に区分>



* 多い群および少ない群については、男性は中央値2,459mgで2区分、女性は中央値2,307mgで2区分

<3分位で3区分>

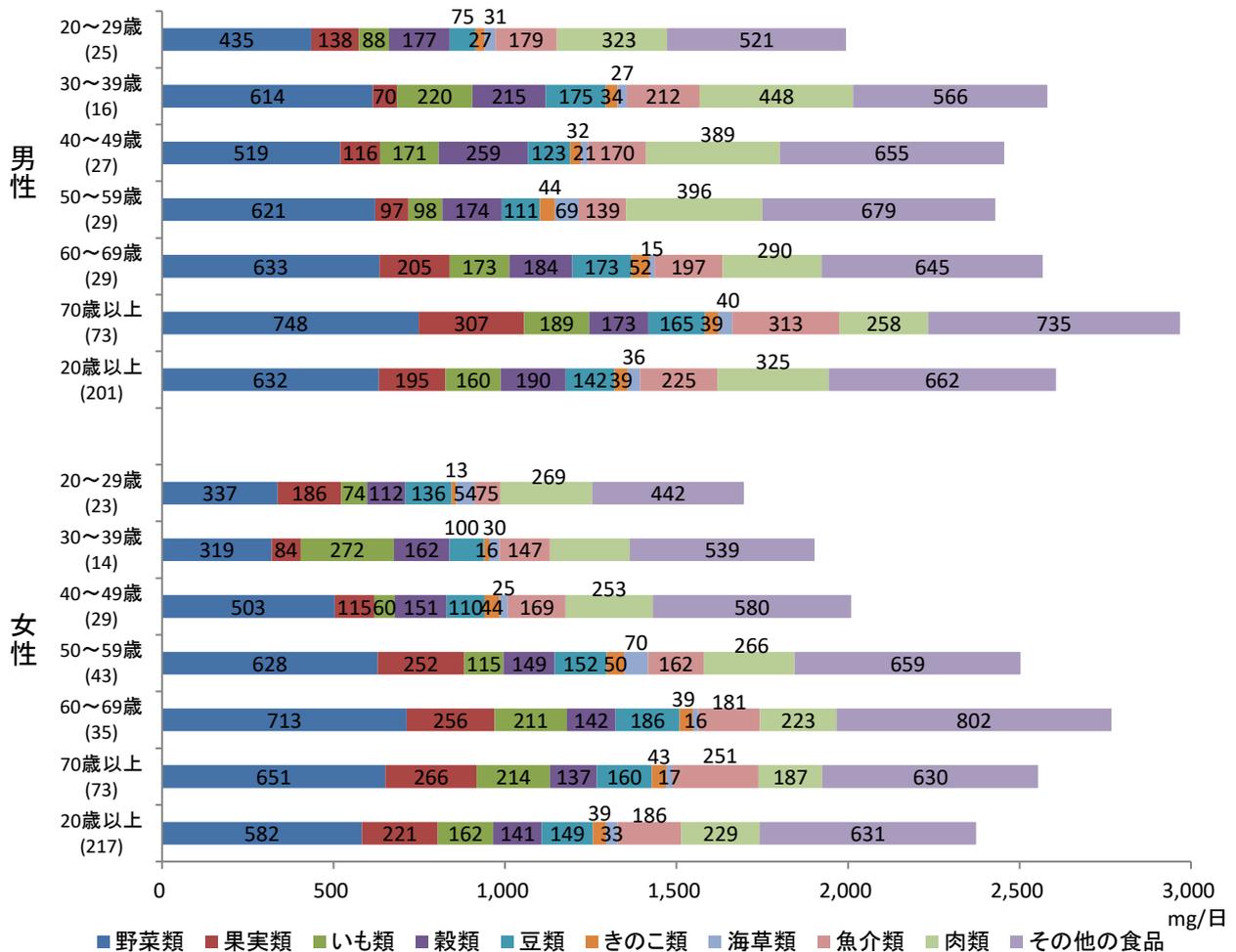


* 多い群、中程度群、少ない群については、男性は2,038mg、2,917mgで3区分、女性は1,836mg、2,601mgで3区分

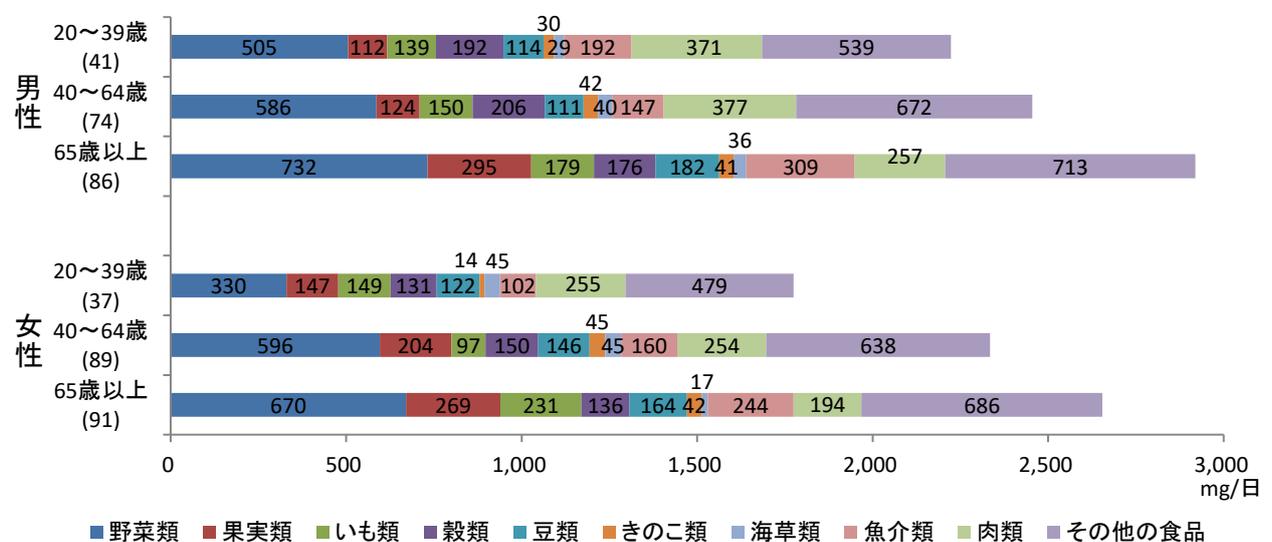
カリウムの食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、男性では70歳以上、女性では60～69歳がもっとも多い。特に野菜類、果実類からの摂取が多い。

図2-3 カリウムの食品群別摂取量(性・年齢階級別)

<性・年齢階級別>



<性・年齢3区分別>

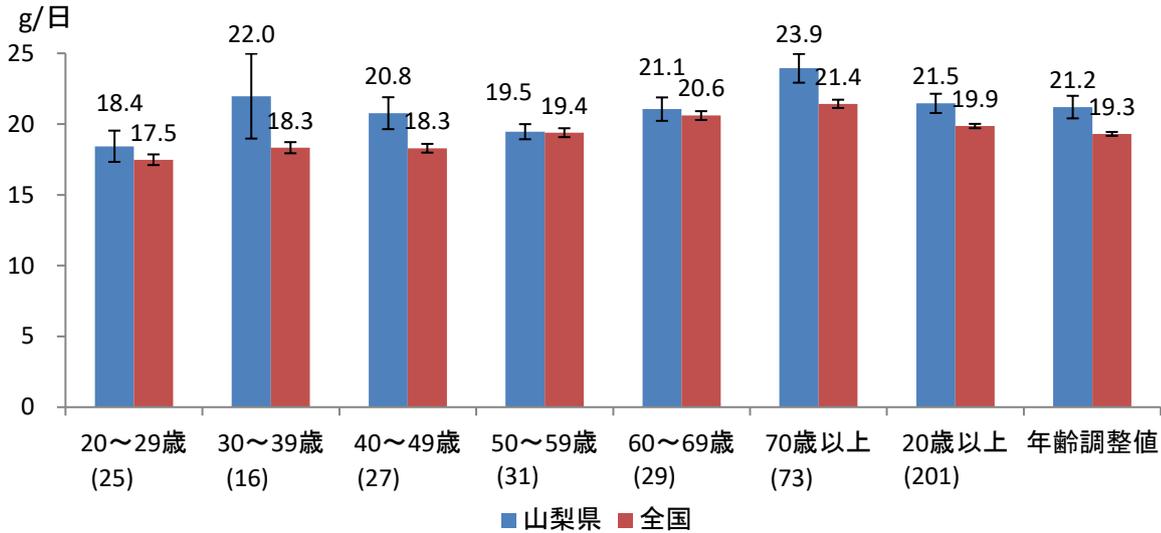


3) 食物繊維摂取の状況

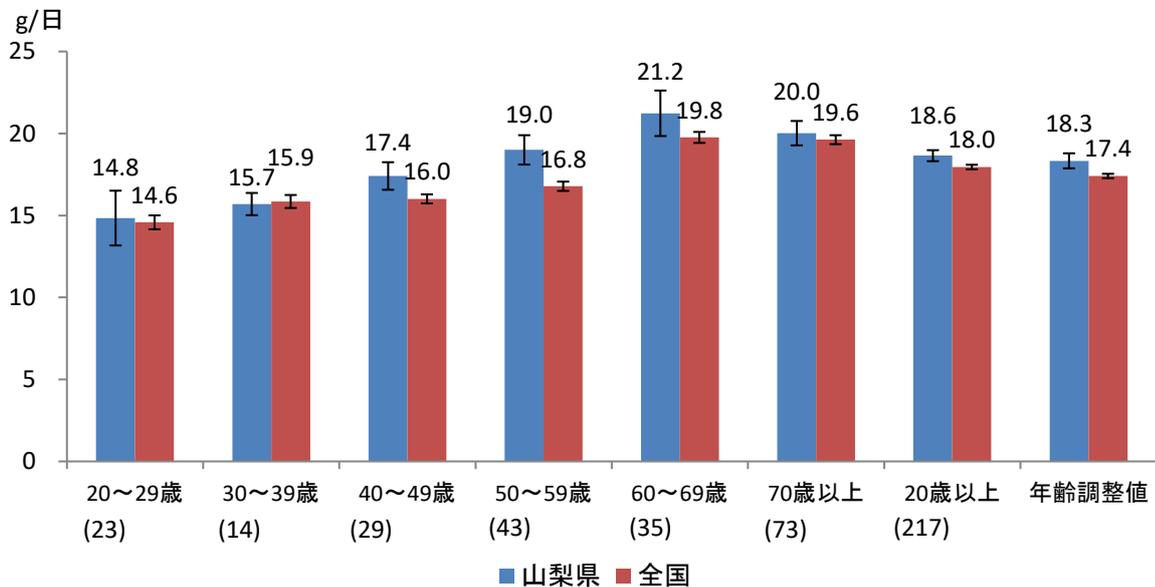
1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値(20歳以上)は、男性21.5g、女性18.6gである。全国と比較すると、男性は全国より有意に多く、女性は有意に多い傾向である。

図3-1 食物繊維摂取量の平均値

男性



女性



全国値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。

年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。

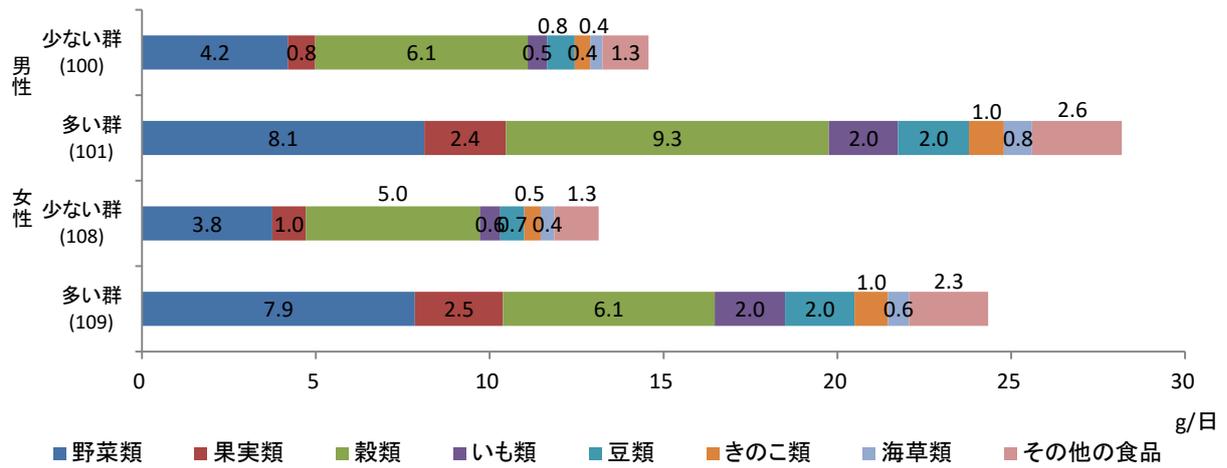
グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

(参考)「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の1日当たりの目標
 目標量: 男性18～64歳 21g以上、女性18～64歳 18g以上
 男性65歳以上 20g以上、女性65歳以上 17g以上

食物繊維の食品群別摂取量をみると、男女とも、多い群に比べ少ない群のほうが野菜類、果実類、穀類、いも類等の摂取が少ない。

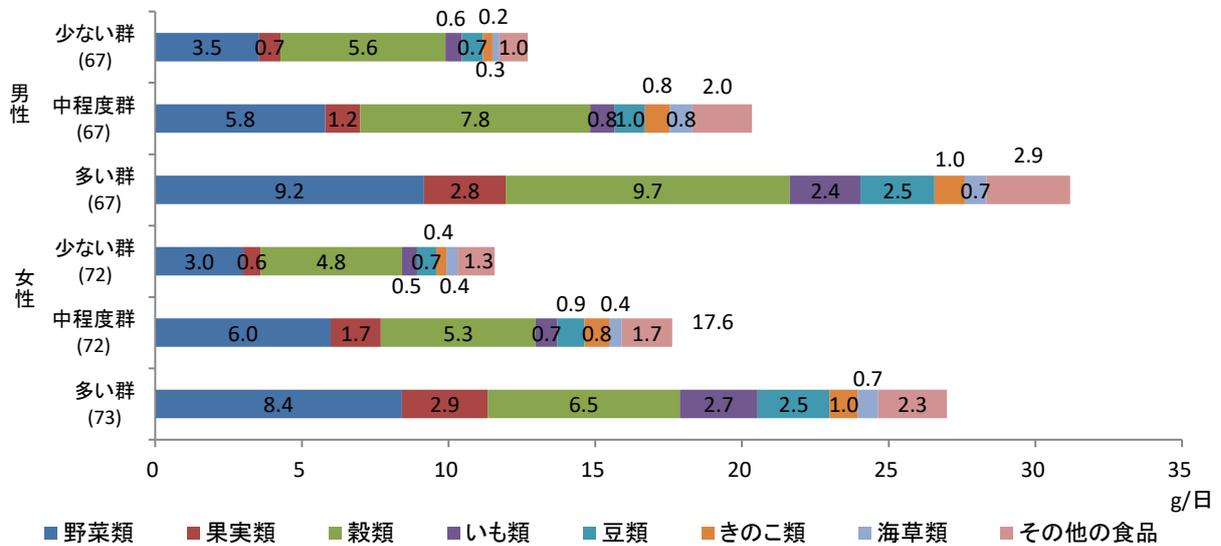
図3-2 食物繊維の食品群別摂取量(摂取量別)

<中央値で2群に区分>



* 多い群および少ない群については、男性は中央値20.56gで2区分、女性は中央値17.41gで2区分

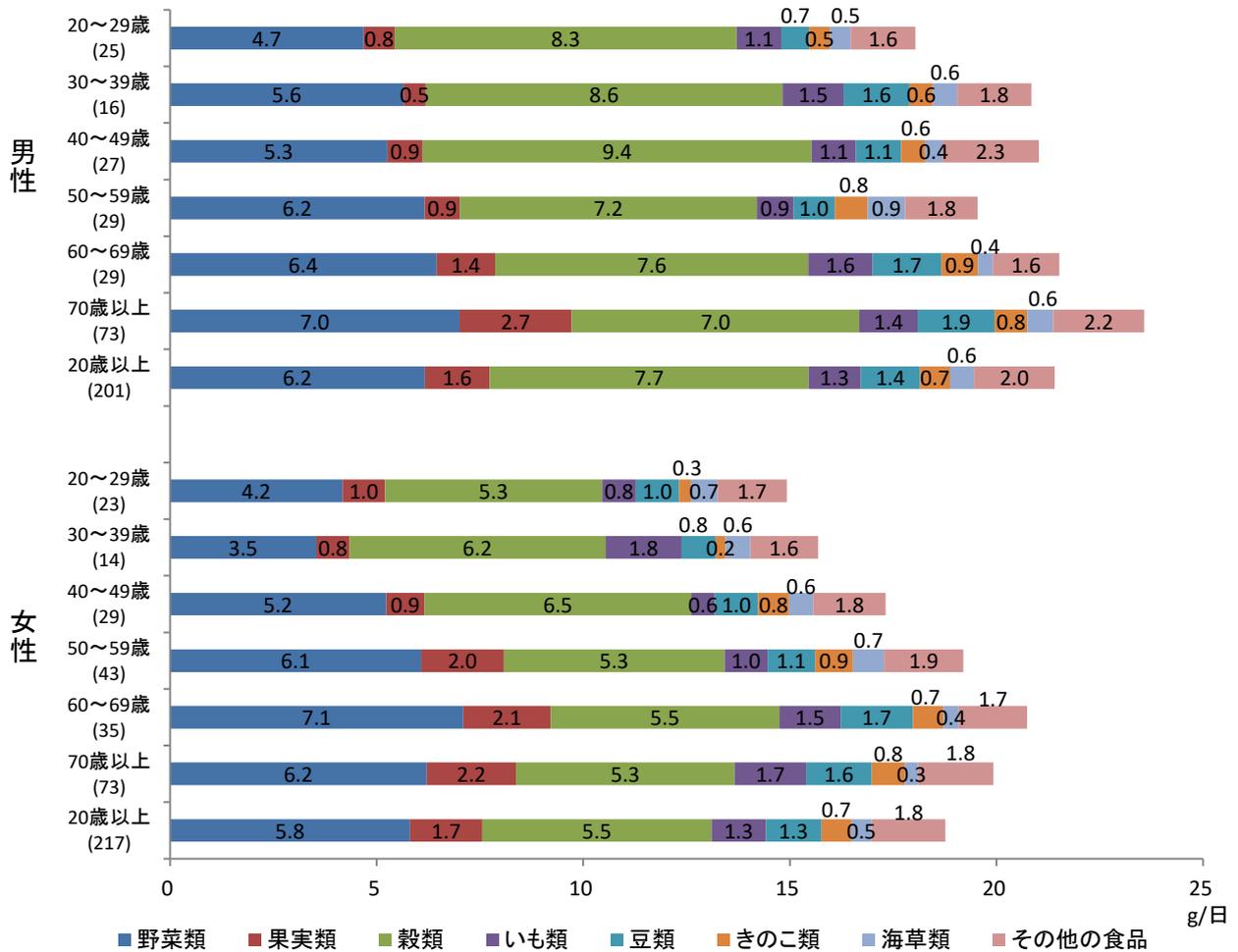
<3分位で3区分>



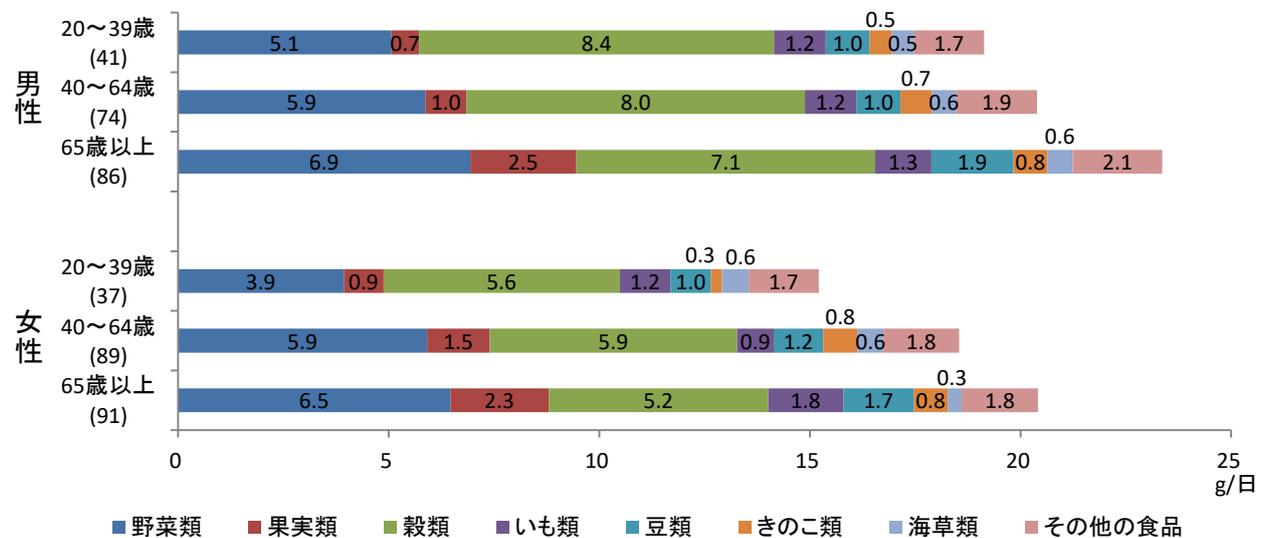
* 多い群、中程度群、少ない群については、男性は16.46g、23.88gで3区分、女性は14.93g、20.56gで3区分

食物繊維の食品群別摂取量を性・年齢階級別にみると、男女ともに60～69歳の摂取がもっとも多い。60～69歳、70歳以上の野菜類および果実類からの摂取が多い。

図3-3 食物繊維の食品群別摂取量(性・年齢階級別)
 <性・年齢階級別>



<性・年齢3区分別>

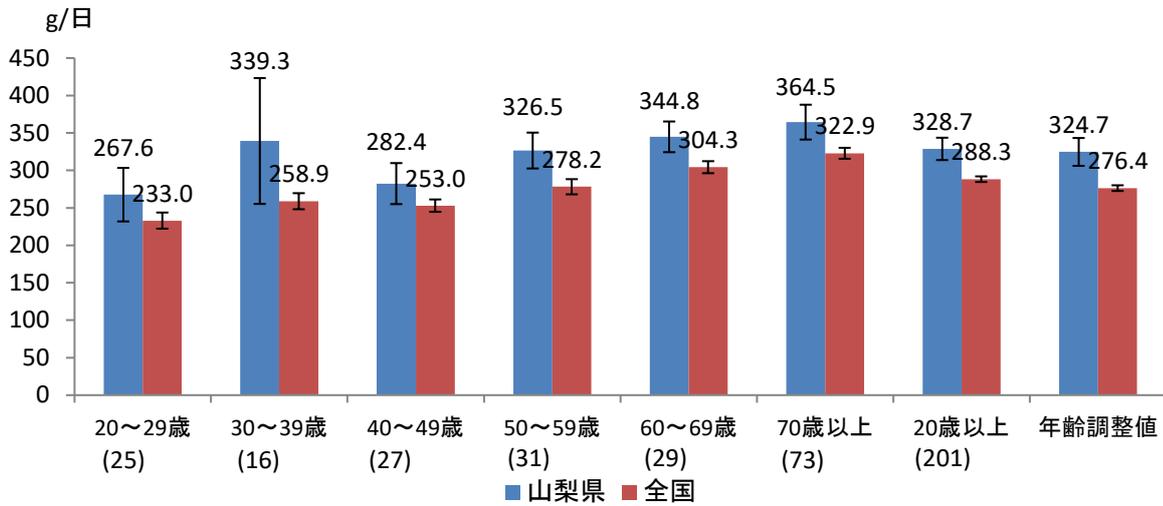


4) 野菜類摂取の状況

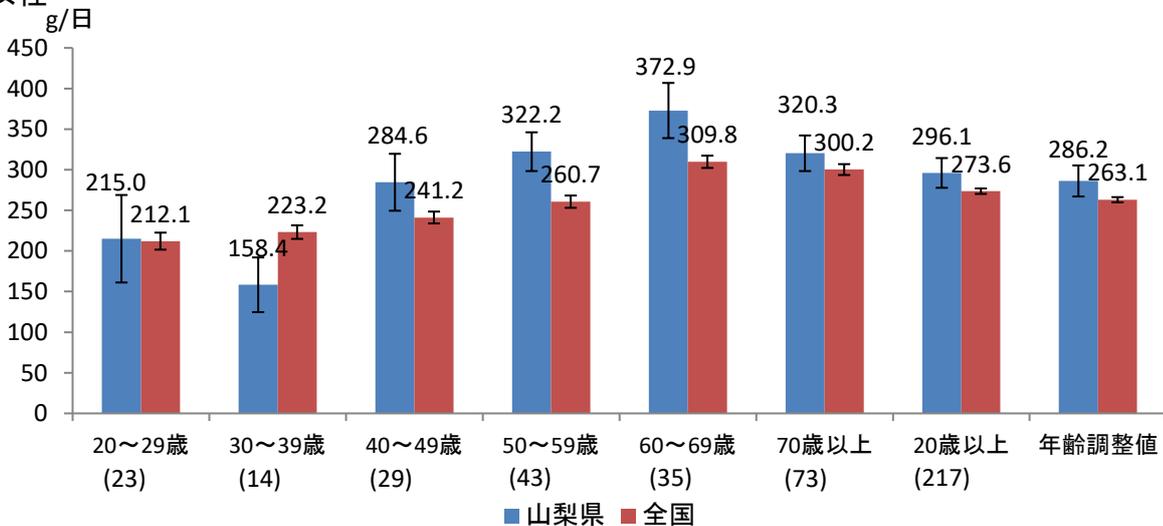
1人1日当たりの野菜類摂取量の平均値(20歳以上)は、男性328.7g、女性296.1gである。年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は30歳代で少なく、男性は70歳以上、女性は60歳代が多い。

図4-1 野菜類摂取量の平均値

男性



女性



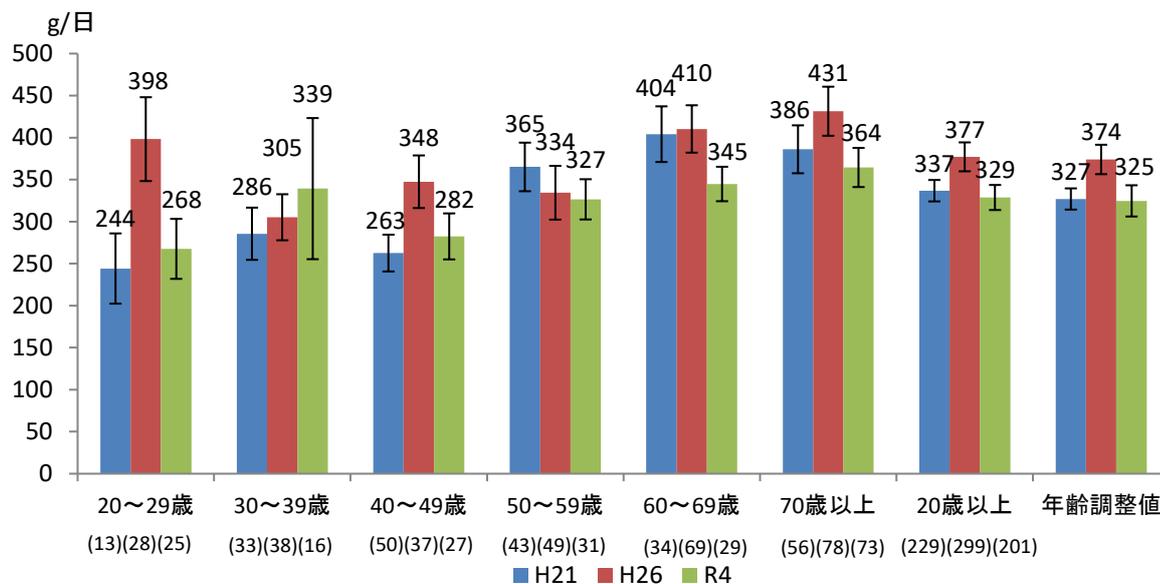
全国値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値:1日当たりの野菜摂取量 350g

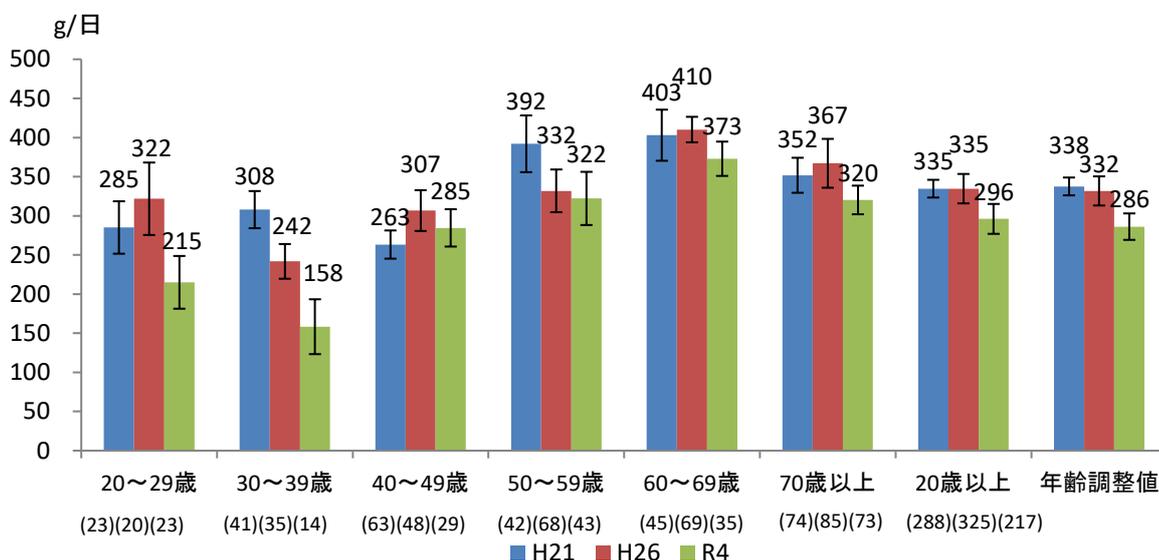
野菜摂取量(20歳以上)の年次比較をみると、男性は平成21年から平成26年に有意に増加したが、平成26年から令和4年に有意な減少傾向である。女性は平成21年から平成26年、平成26年から令和4年は有意な増減はみられない。

図4-2 野菜類摂取量の年次比較

男性



女性

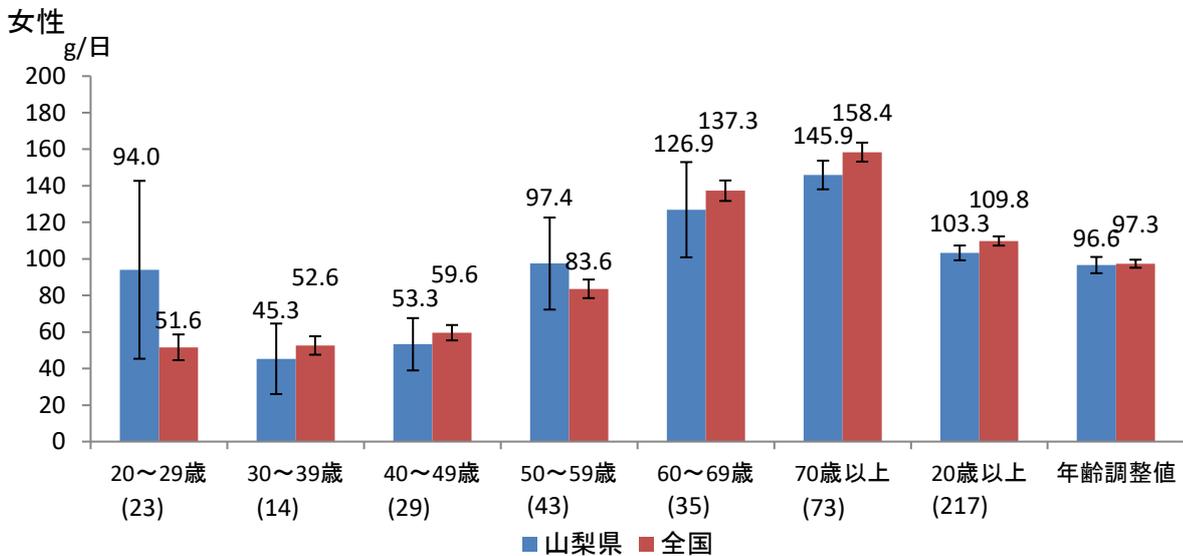
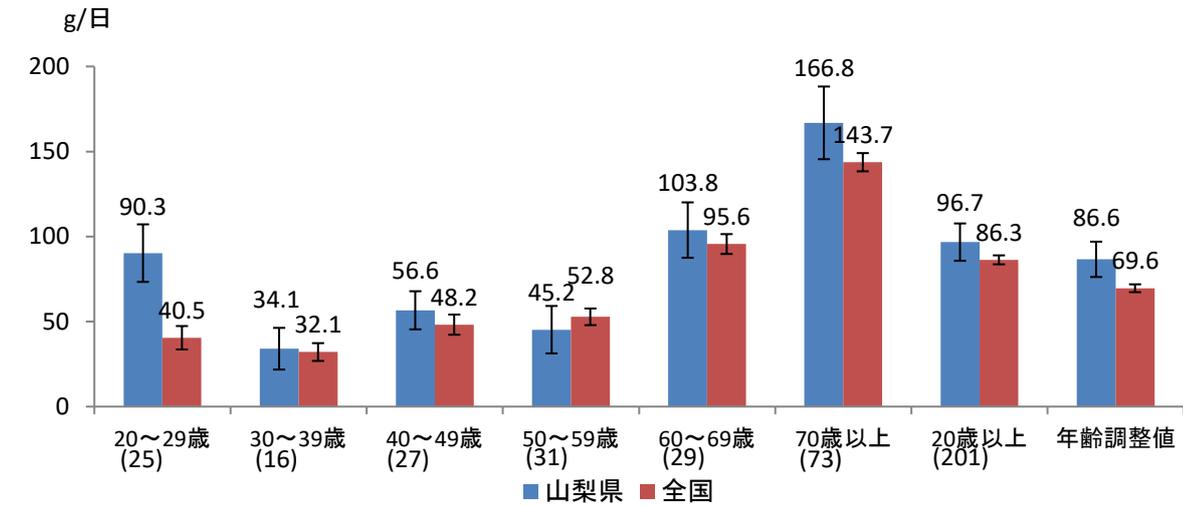


年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

5) 果物摂取の状況

1人1日当たりの果実類(ジャム除く)の摂取量の平均値(20歳以上)は、男性96.7g、女性103.3gである。年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上で多い。

図5-1 果実類(ジャム除く)の摂取量の平均値
男性

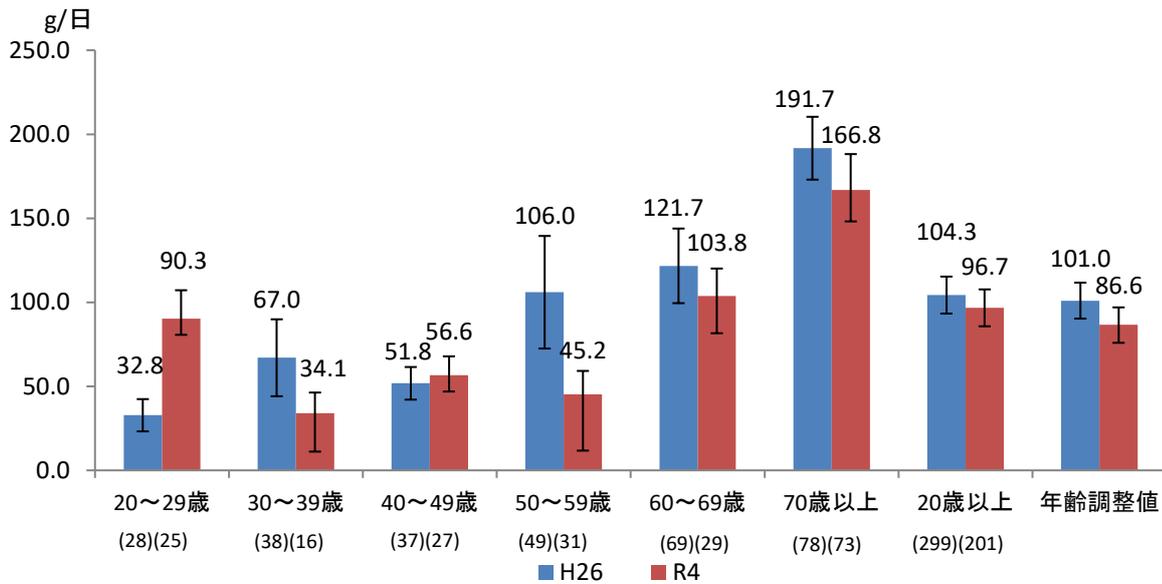


全国の値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

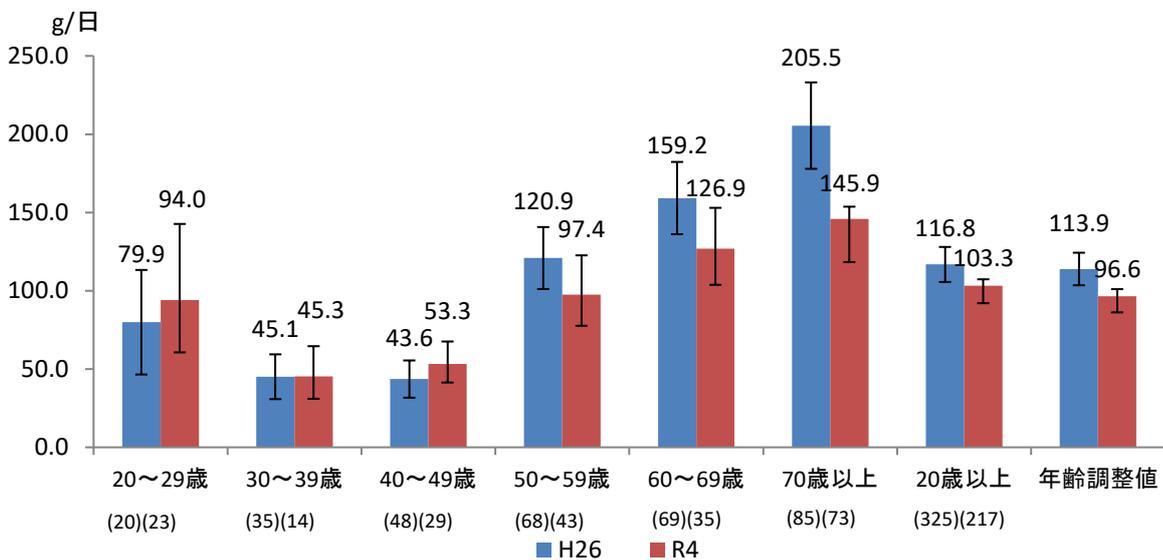
(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
果物の摂取量の増加
目標値:果物摂取量100g未満の者の割合 24%

果実類(ジャム除く)の摂取量の年次比較をみると、男女ともに平成26年から令和4年は有意な増減はみられない。

図5-2 果実類(ジャム除く)の摂取量の年次比較
男性



女性



* 平成21年調査は果実類(ジャム除く)の摂取量が不明

年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。

グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

2 身体状況調査

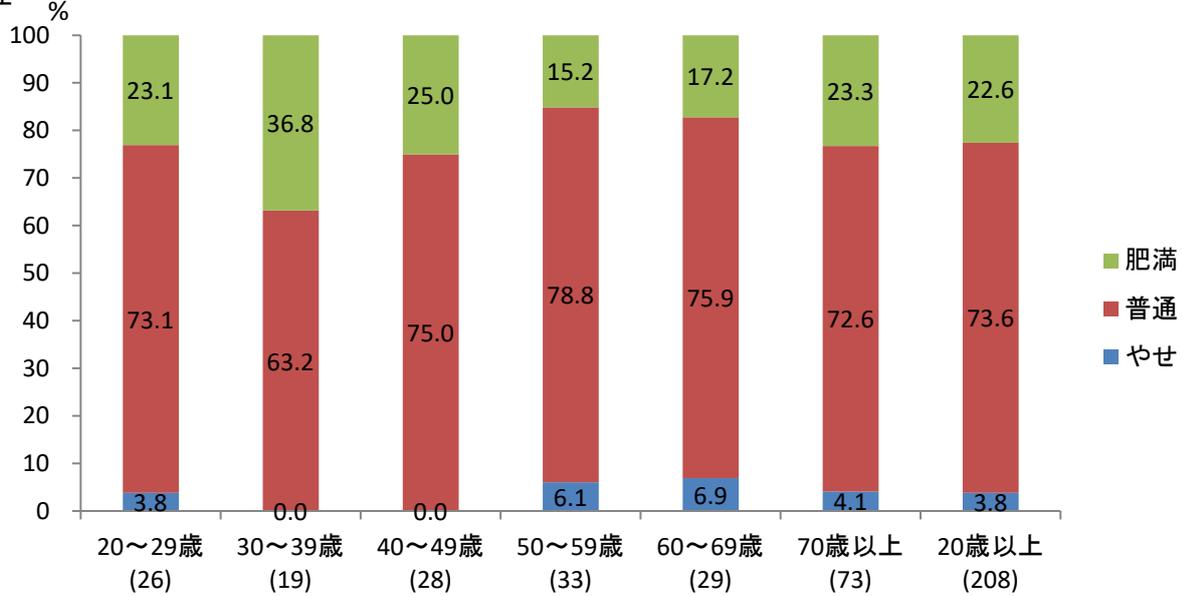
1) 肥満およびやせの状況

20歳以上でBMIが適正 (BMI18.5以上25.0未満)である者の割合は男性73.6%、女性64.7%である。20歳代女性のやせ (BMI18.5未満)の者の割合は26.1%である。

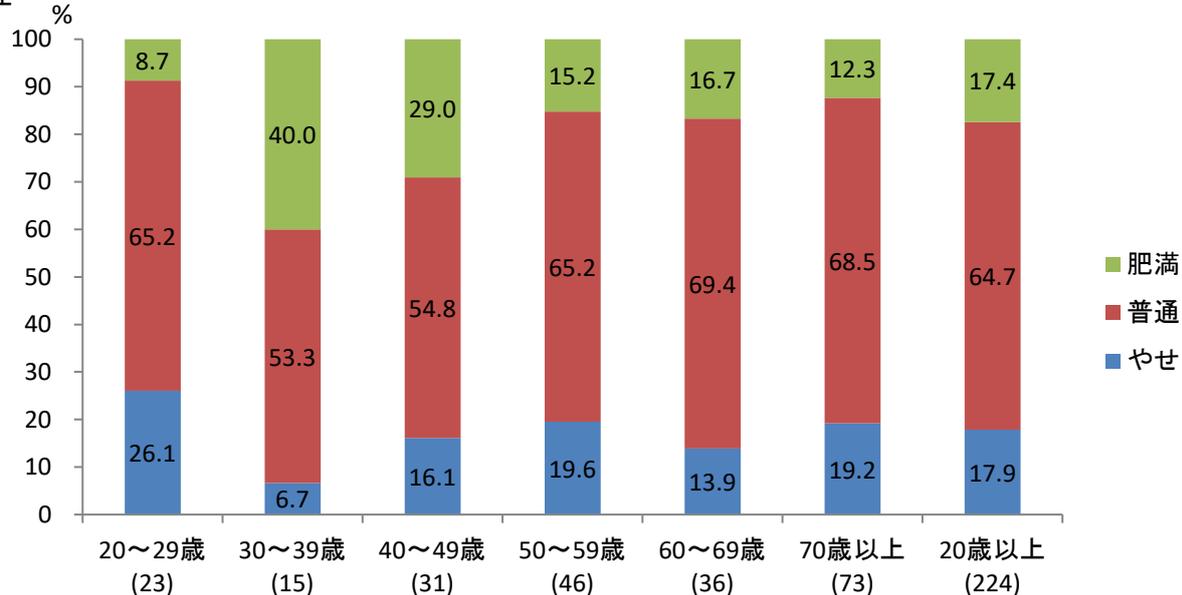
図6-1-1 体格の状況 (BMI範囲別人数の割合)

<性・年齢階級別>

男性



女性



* BMI (Body Mass Index) $[kg/m^2] = \text{体重} [kg] / (\text{身長} [m])^2$

* 「やせ」はBMI18.5 kg/m^2 未満、「ふつう」はBMI18.5 kg/m^2 以上25 kg/m^2 未満、「肥満」はBMI25 kg/m^2 以上

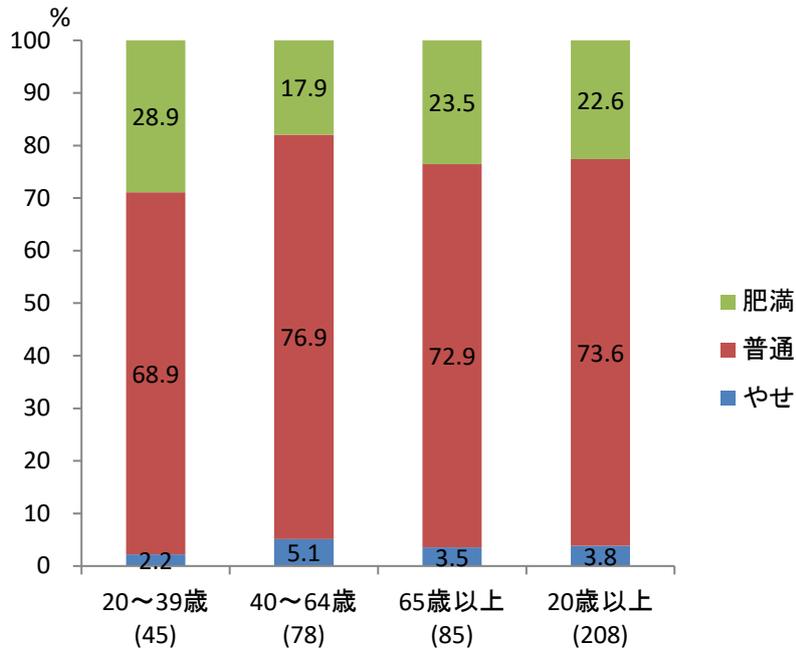
* 身長および体重は、身体状況調査票に調査対象者が記入した値

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標	
適正体重を維持している者の増加	
目標値:	20歳代の女性のやせの者の割合 17%以下
	20~60歳代の男性の肥満者の割合 26%以下
	40~60歳代女性の肥満者の割合 20%以下

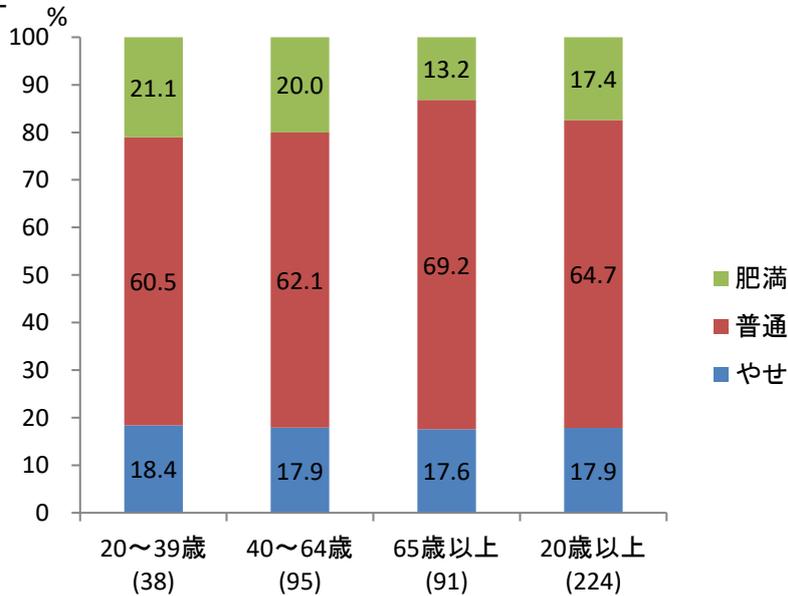
図6-1-2 体格の状況(BMI範囲別人数の割合)

<性・年齢3区分別>

男性



女性



* BMI(Body Mass Index)[kg/m²] = 体重 [kg] / (身長[m])²

* 「やせ」はBMI18.5 kg/m² 未満、「ふつう」はBMI18.5 kg/m² 以上25 kg/m² 未満、「肥満」はBMI25 kg/m² 以上

* 身長および体重は、身体状況調査票に調査対象者が記入した値

20～60歳代男性の肥満の者の割合は23.6%、40～60歳代女性の肥満の者の割合は18.7%である。全国と比較すると、20～60歳代男性は有意に肥満者の割合が低いが、40～60歳代女性の肥満者の割合は有意差がみられない。

図6-2 20～60歳代男性の肥満の者の割合

図6-3 40～60歳代女性の肥満の者の割合

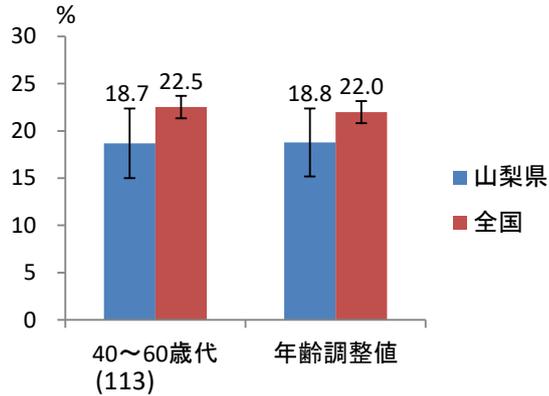
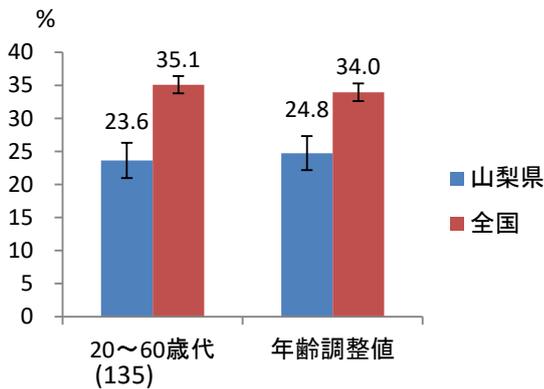
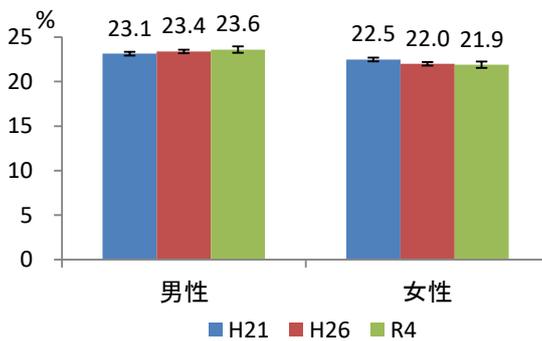


図6-4 BMIの平均値の年次推移(年齢調整値)

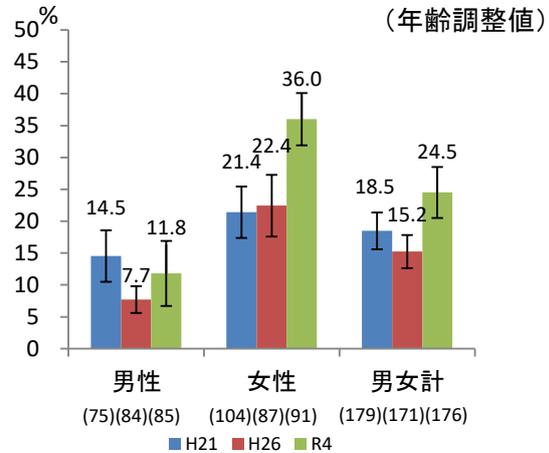
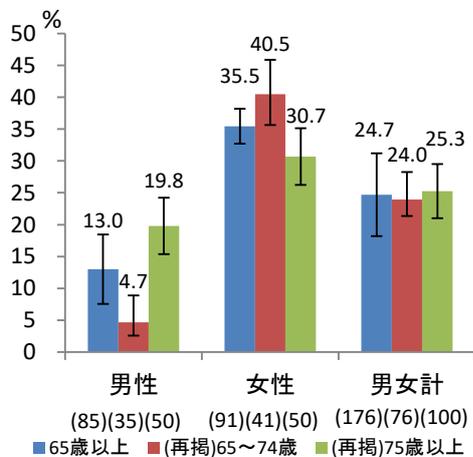


全国値は、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は、男性13.0%、女性35.5%であり、男女で比較すると女性に低栄養傾向の高齢者が多い。

図6-5 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合

図6-6 低栄養傾向の高齢者の割合の年次推移(年齢調整値)



(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合の増加の抑制
 目標値: 低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合 21%以下

2) 血圧に関する状況

収縮期血圧の平均値は男性127.0mmHg、女性121.9mmHgである。収縮期血圧が ≥ 140 mmHg以上の者の割合は男性19.9%、女性10.7%である。

図7-1-1 収縮期血圧の平均値
＜性・年齢階級別＞

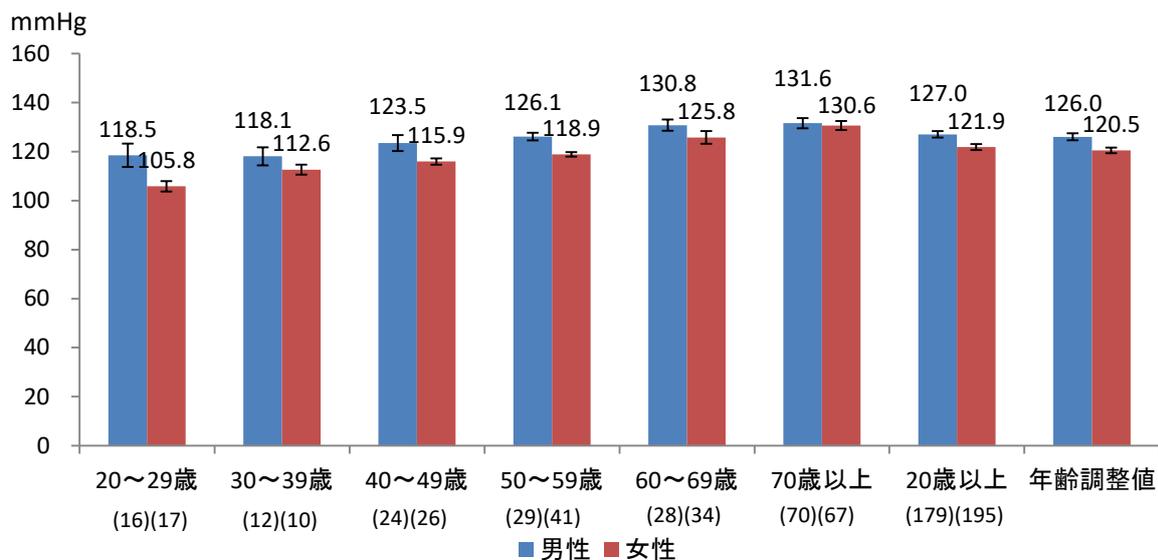
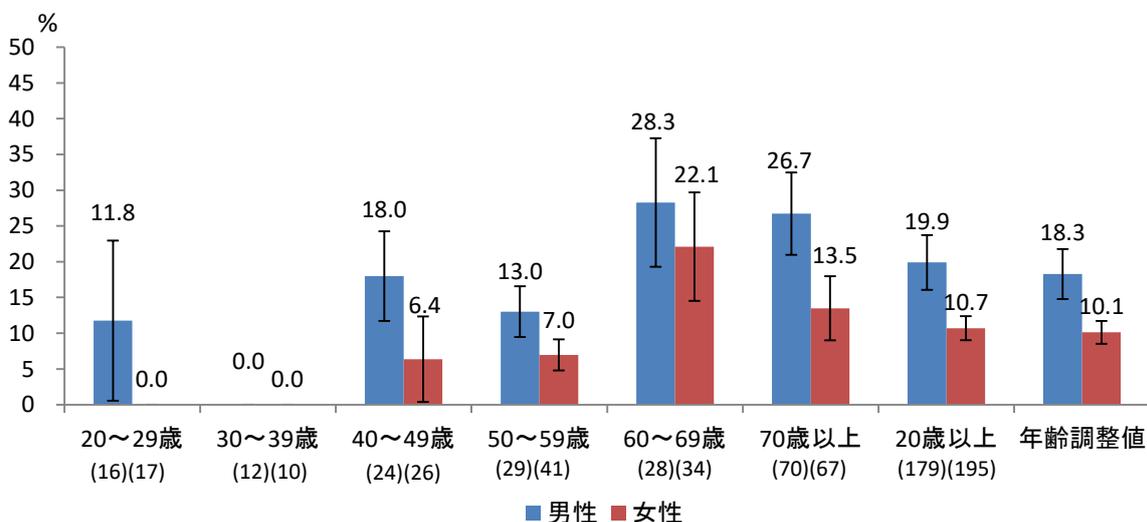


図7-1-2 収縮期血圧が ≥ 140 mmHg以上の者の割合
＜性・年齢階級別＞



* 血圧値は、身体状況調査票に調査対象者が記入した値。

* 血圧値は、健診を受けた場合は健診結果を記入。健診等を受けていない場合は、直近で測定した値を記入。

* 血圧を下げる薬の使用を含む。

年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。

グラフの線は誤差範囲。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
高血圧の改善(収縮期血圧の平均値の低下)
目標値: 男性136.1mmHg、女性130.6mmHg

4) 血圧に関する状況

収縮期血圧の平均値を年齢3区分別にみると、65歳以上では男性132.0mmHg、女性130.0mmHgである。収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合は、65歳以上では男性28.5%、女性16.4%である。

図7-2-1 収縮期血圧の平均値
＜性・年齢3区分別＞

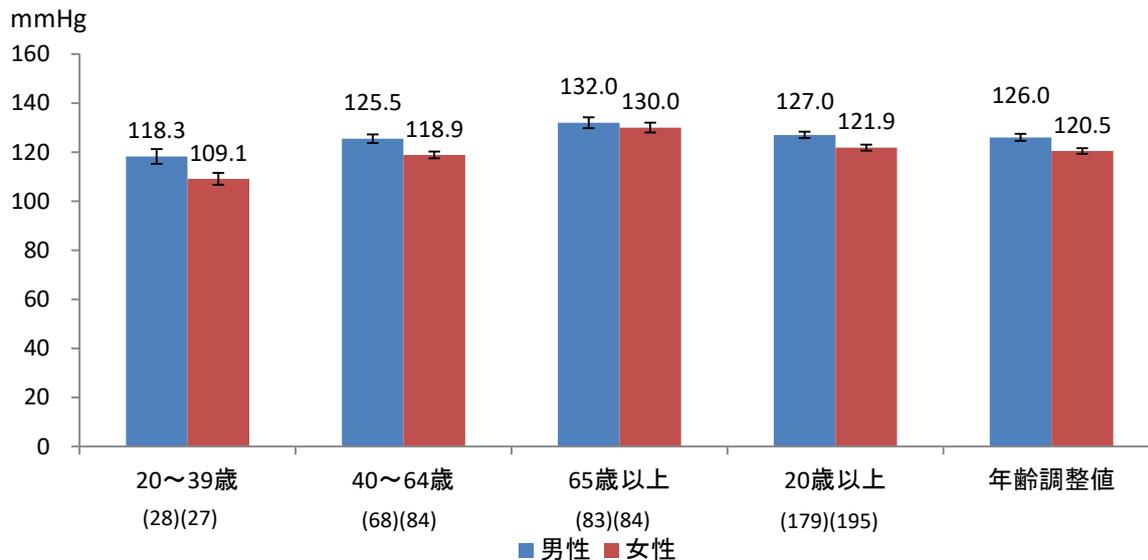
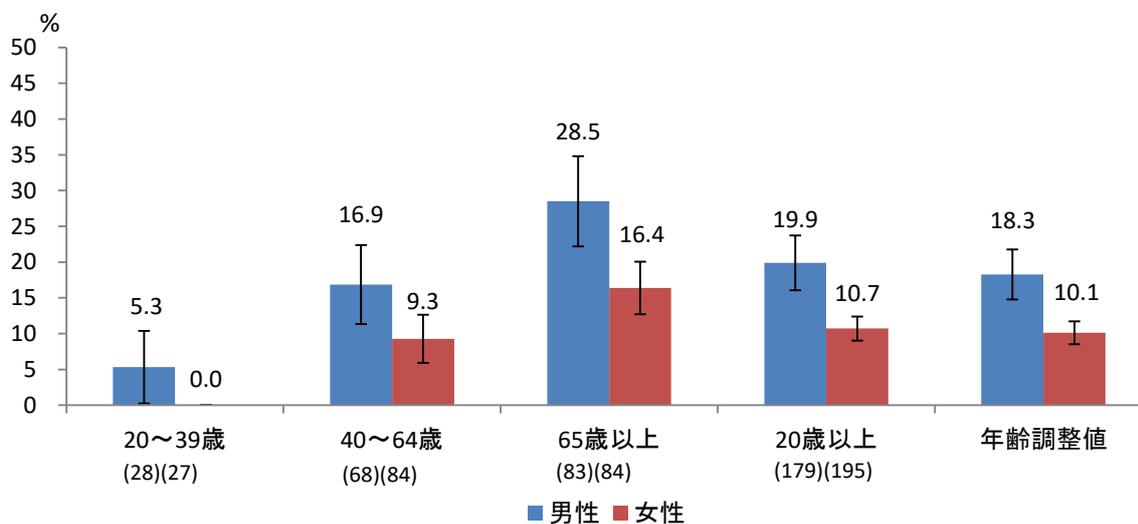


図7-2-2 収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合
＜性・年齢3区分別＞



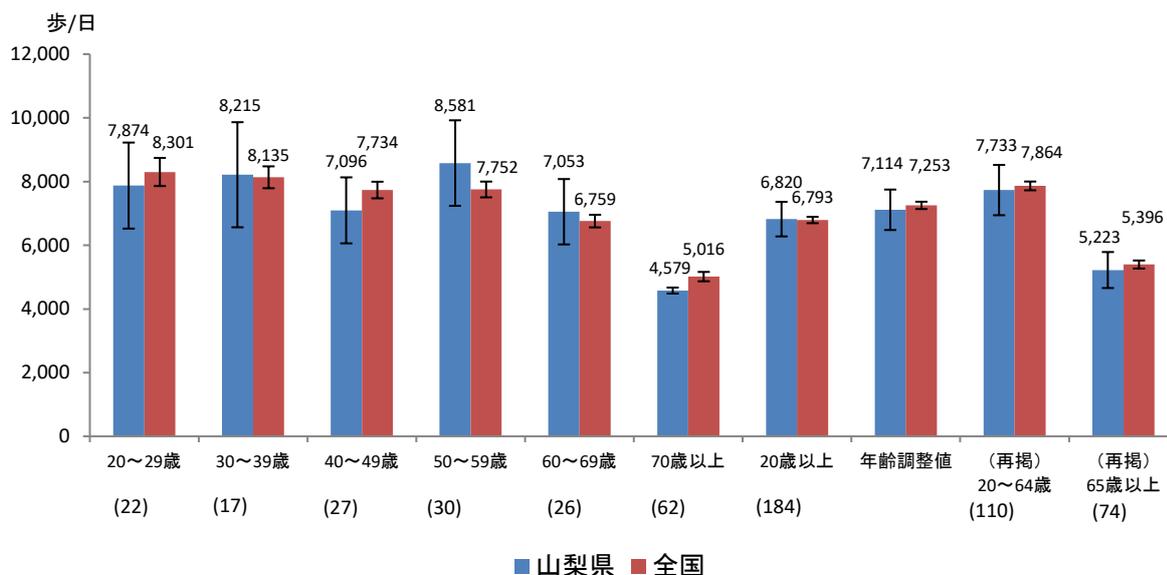
- * 血圧値は、身体状況調査票に調査対象者が記入した値。
- * 血圧値は、健診を受けた場合は健診結果を記入。健診等を受けていない場合は、直近で測定した値を記入。
- * 血圧を下げる薬の使用者を含む。
年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
グラフの線は誤差範囲。

3) 歩行数の状況

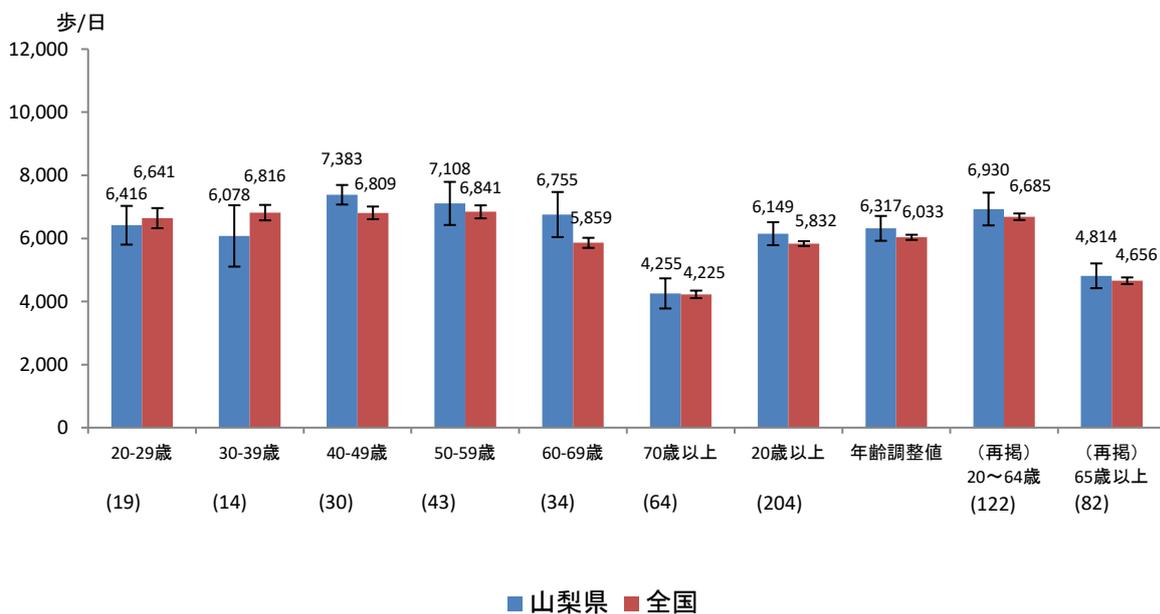
1日の歩行数は、20～64歳男性で7,733歩、女性で6,930歩である。65歳以上男性で5,223歩、女性で4,814歩である。全国と比較すると、有意な差はみられない。

図8-1 歩行数の平均値

男性



女性



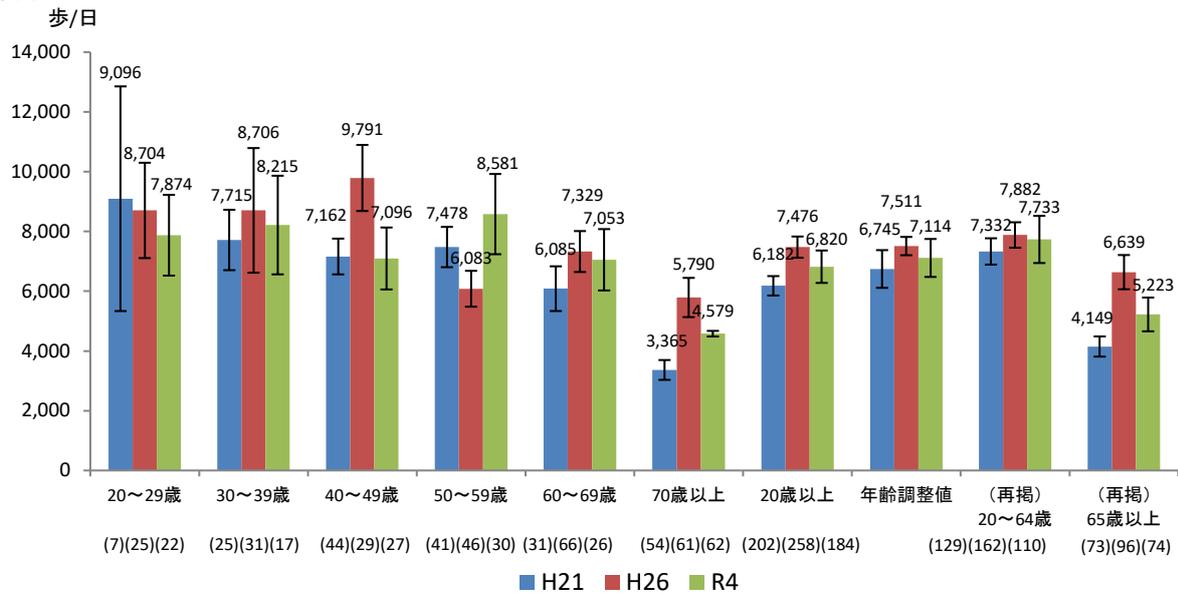
全国のは、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値:20～64歳 男性9,000歩 女性8,000歩、65歳以上 男性6,000歩 女性5,000歩

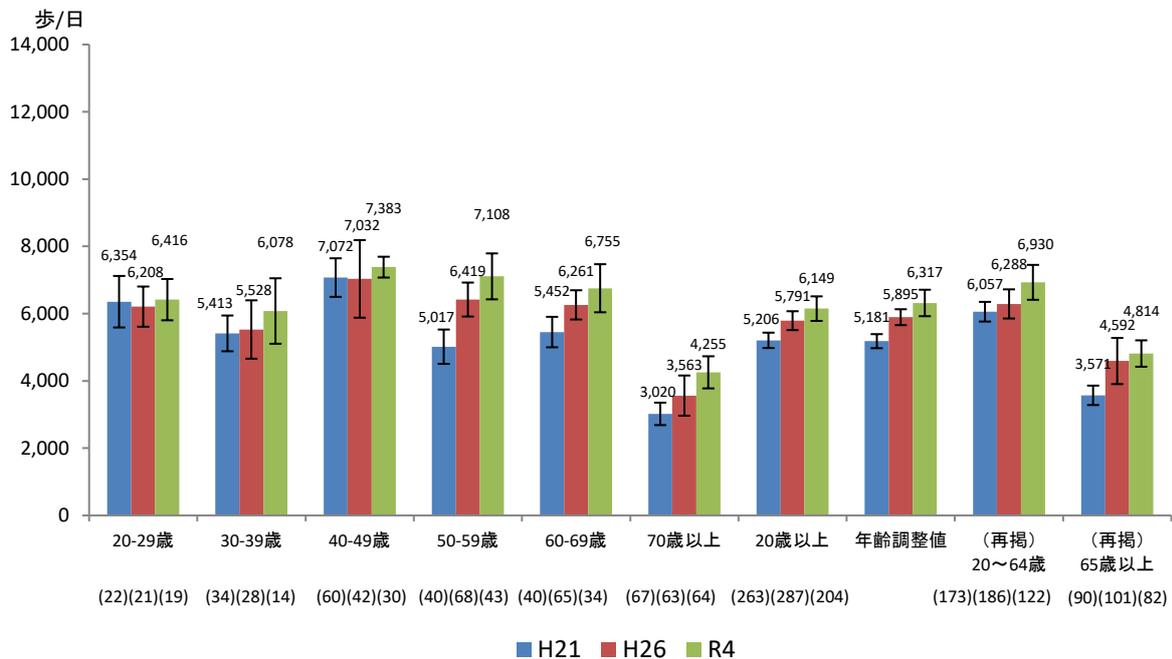
歩数(20歳以上)の年次比較をみると、男性では平成21年から平成26年、平成26年から令和4年とも有意な増減はみられない。女性では平成21年から平成26年は有意に増加し、平成26年から令和4年は有意な増減はみられない。

図8-2 歩行数の年次比較

男性



女性

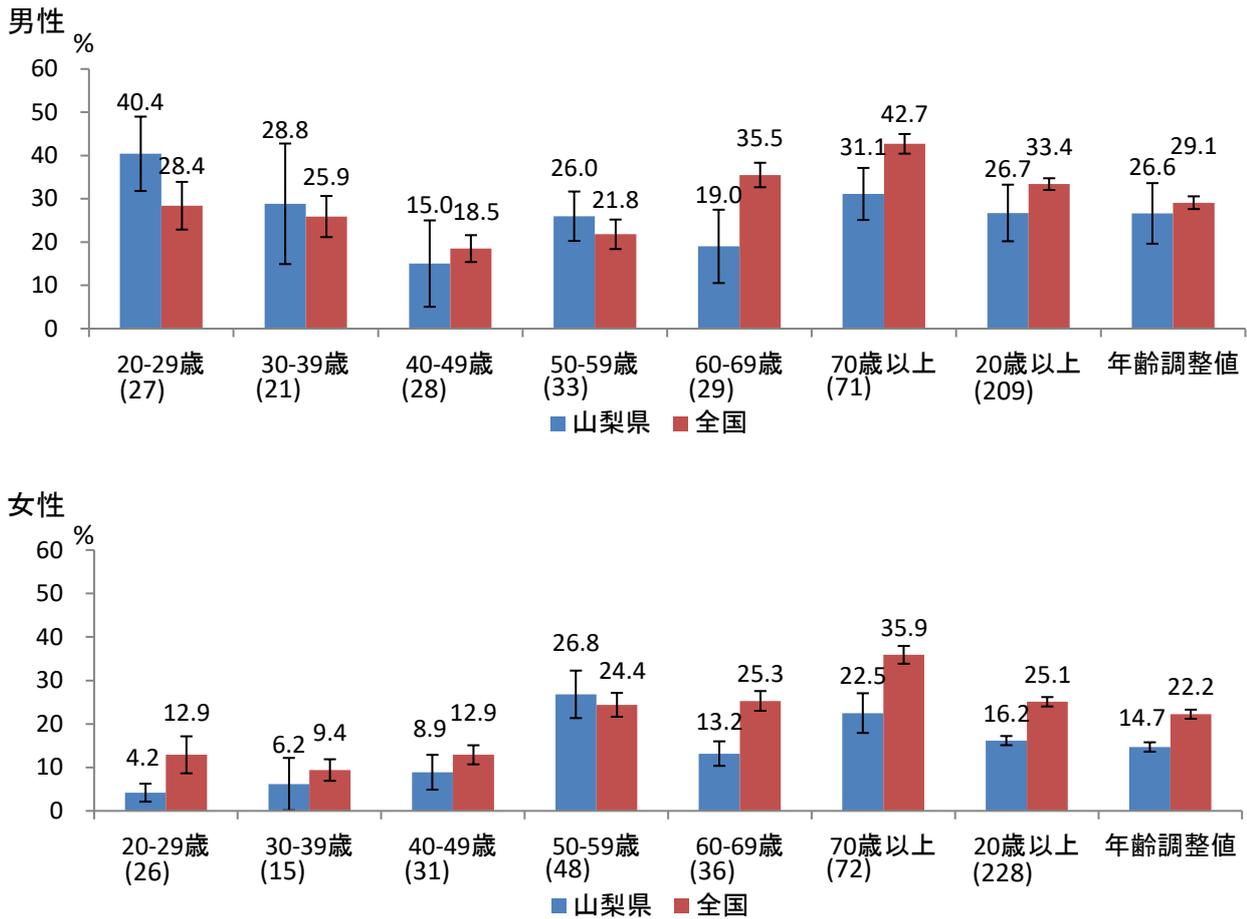


年齢調整値(20歳以上)は、平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。平成21年度の標準誤差は、標準偏差および調査人数より計算した値。

4) 運動習慣の状況

運動習慣のある者(20歳以上)は、男性で26.7%、女性で16.2%である。20～59歳では男性26.6%、女性13.9%である。60歳以上では男性26.9%、女性18.9%である。

図9-1 運動習慣のある者の割合(性・年齢階級別)



*「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

全国のは、令和元年国民健康・栄養調査結果(厚生労働省)。
 年齢調整値(20歳以上)は、山梨県・全国ともに平成22年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値。
 グラフの線は誤差範囲。全国の標準誤差は、標準偏差と調査対象人数から算出した参考値。

図9-2 運動習慣のある者の割合(20～59歳)

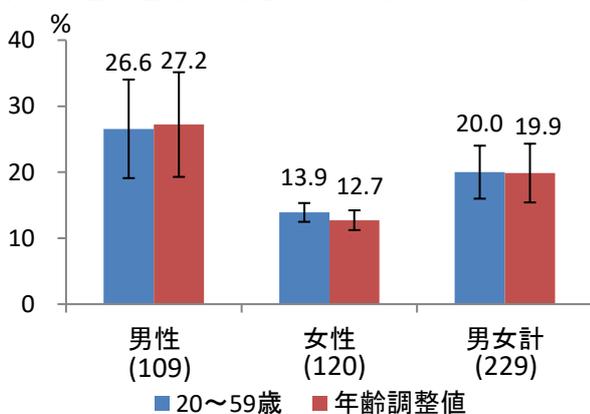
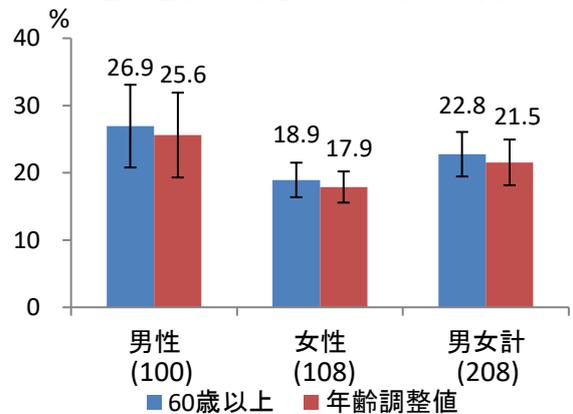


図9-3 運動習慣のある者の割合(60歳以上)



(参考)「健やか山梨21(第2次)」の目標
 運動習慣者の割合の増加
 目標値:20～59歳 男性35% 女性40%、60歳以上 男性55% 女性55%