

**令和4年度  
県民健康・栄養調査報告**

**長野県健康福祉部**



## はじめに

県民健康・栄養調査は、県民の皆様の健康状態や栄養状態、健康に関する意識について、実態と動向を把握するために、昭和42年から概ね3年毎に実施している調査であり、健康増進施策の展開と、「信州保健医療総合計画」及び「長野県食育推進計画」等各種計画の評価・策定の基礎資料としています。令和4年度も、これらの計画評価・策定の資料とするため、新型コロナウイルス感染症が拡大する中でしたが、調査項目を一部変更・中止し、実施しました。

その結果、若い世代では、野菜摂取量が少ないこと、脂質を摂り過ぎている人が多いこと、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人の割合が低い一方で、65歳以上女性では低栄養傾向の者が増加していることなど、ライフステージごとに特有の課題が認められました。また、全世代に共通する課題として、20歳以上の男女とも約9割が食塩を摂り過ぎていることも明らかになりました。

長野県では、こうした課題に対応すべく、令和5年度から「長野県食育推進計画（第4次）」をスタートさせ、誰一人取り残さない地域で支える食育活動を展開する中で、若い世代への食生活改善を強化する取組として、関係機関と連携し、高校生に対する食生活の出前講座を実施しています。

また、平成26年度から健康づくりの県民運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を展開し、生活習慣病予防のために重要な「Action 体を動かす」、「Check 健診を受ける」、「Eat 健康に食べる」の3項目の取組を重点的に推進しているところです。本調査の結果を踏まえ、特に「Eat」の分野では、減塩や野菜摂取量などの健康に配慮したメニューを県民が自然に選択できるような食環境整備の推進を強化しています。

このように、令和6年度からは、本調査の結果から明らかになったそれぞれの課題解決に対する取組を深化させ、健康長寿の維持・発展を県民の皆様とともに目指してまいります。

終わりに、この調査に多大なる御協力をいただきました県民の皆様及び関係の皆様方に深く感謝申し上げます。

令和6年（2024年）3月

長野県健康福祉部長 福田 雄一

# 目 次

## 第1章 特集

1 食塩摂取の状況	1
2 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事	4
3 新型コロナウイルス感染症の感染拡大の体重および生活習慣への影響	6

## 第2章 調査の概要

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

## 第3章 結果の概要

第1部 肥満及びやせの状況	1
第2部 身体活動及び運動の状況	3
第3部 生活習慣病に関連する主な栄養素等の摂取状況	4
第4部 健康・食生活に関する意識調査（アンケート調査）	18

## 第4章 栄養摂取状況調査の結果（1日間調査）

エネルギー及び栄養素の摂取量（20歳以上性年齢階級別）	1
食品群別摂取量（20歳以上性年齢階級別）	43
（参考）エネルギー及び栄養素摂取量（1歳以上DRIs区分）	71
（参考）食品群別摂取量（1歳以上DRIs区分）	90
栄養素摂取量の食品群別内訳（性年齢階級別）	103
食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	133
食塩摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	134
カリウム摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	135
カリウム摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	136
食物繊維摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	137
食物繊維摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	138
飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	139
飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	140

食事状況 朝食を欠食した人の割合	141
食事状況 外食または調理済み食を利用した人の割合	142
食事状況 内訳の詳細	143
1日総エネルギー摂取量に占める朝食・昼食・夕食の摂取エネルギー量の割合	144
朝食・昼食・夕食における野菜摂取量	146
野菜摂取量と栄養素等摂取量の関連	148
外食・調理済み食の利用と野菜摂取量の関連	148

## 第5章 栄養摂取状況調査の結果（習慣的摂取量の分布）

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布	1
各栄養素摂取量の分布(18歳以上全体)を正規分布に近似させるために用いた「べき数」と「個人内個人間分散比」	17
食品群（野菜類・果実類・乳類）の習慣的摂取量の分布	18

## 第6章 歩数調査の結果

歩数の平均値（1日間調査）	1
習慣的歩数の分布	2

## 第7章 身長及び体重の状況の結果

肥満とやせの状況（20歳以上）	1
身長・体重の平均値（15歳以上）	3
BMIの平均値（20歳以上）	4

## 第8章 健康・食生活意識調査の結果（アンケート調査）

食育への関心	1
食事をする時に気をつけていること	2
外食の利用状況	3
中食の利用状況	4
フードデリバリーサービスの利用状況	5
家族や友人など2人以上で食事をする回数	6
郷土料理を作ることのできる人の割合	9
健康食品の利用状況	10
外食時や食品購入時における、栄養成分表示の活用状況	11
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の割合	12
普段から健康のために意識的に体を動かすようにしているか	13
ここ1か月間の睡眠による休養の状況	14
ストレスの状況	15
ストレスを解消する対処法の有無	16

日頃よく噛むことを意識しているかどうか	17
かんで食べる時の状態	17
家族構成	18
体重及び生活習慣の新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響による変化	19
自分の血圧値に対する認識	30
自分の血圧値を知っていると回答した人の自分の血圧の状態に対する認識	31
自分の血圧値を知っていると回答した人の普段の血圧値の認識（ア 収縮期）	32
自分の血圧値を知っていると回答した人の普段の血圧値の認識（イ 拡張期）	34
飲酒習慣の状況（飲酒の頻度）	35
飲酒習慣の状況（飲酒日1日あたりの飲酒量）	36
飲酒習慣の状況（飲酒習慣がある人の割合）	37
多量飲酒をする者の割合	38
喫煙の状況	39
現在吸っているたばこ製品	40
現在喫煙している人の禁煙の意思	41
受動喫煙の状況	42
フレイルの認知度	43
食べ方や食事の様子	44

## 第9章 経年変化

エネルギー及び栄養素摂取量の推移	1
食品群別摂取量の推移	5
生活習慣病等の状況の推移	7
運動習慣・歩数の推移	12
健康・食生活に関する意識の推移	13