

第3章 結果の概要

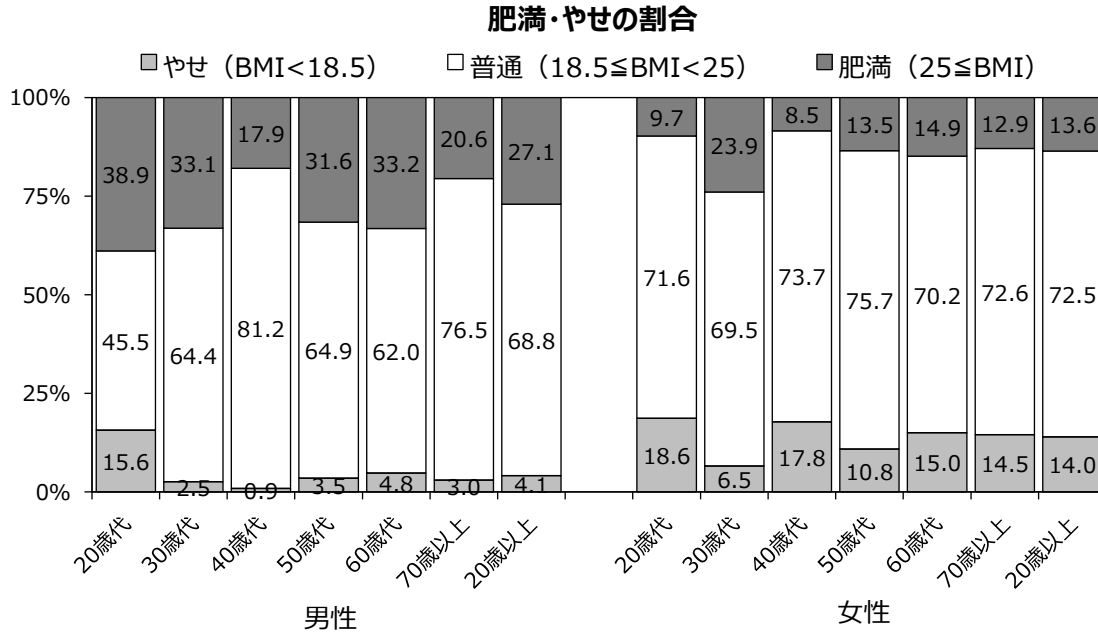
- 第1部 肥満及びやせの状況
- 第2部 身体活動及び運動の状況
- 第3部 生活習慣病に関連する主な栄養素等の摂取状況
- 第4部 健康・食生活に関する意識調査（アンケート調査）

- ・ 図表中の「年齢調整値」は平成17年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値である
- ・ コメントのうち、経年変化や全国との比較において、「高い（低い、増加した、減少した）」等については、統計学的な検定（両側有意水準5%とした）に基づき記述した

第1部 肥満及びやせの状況

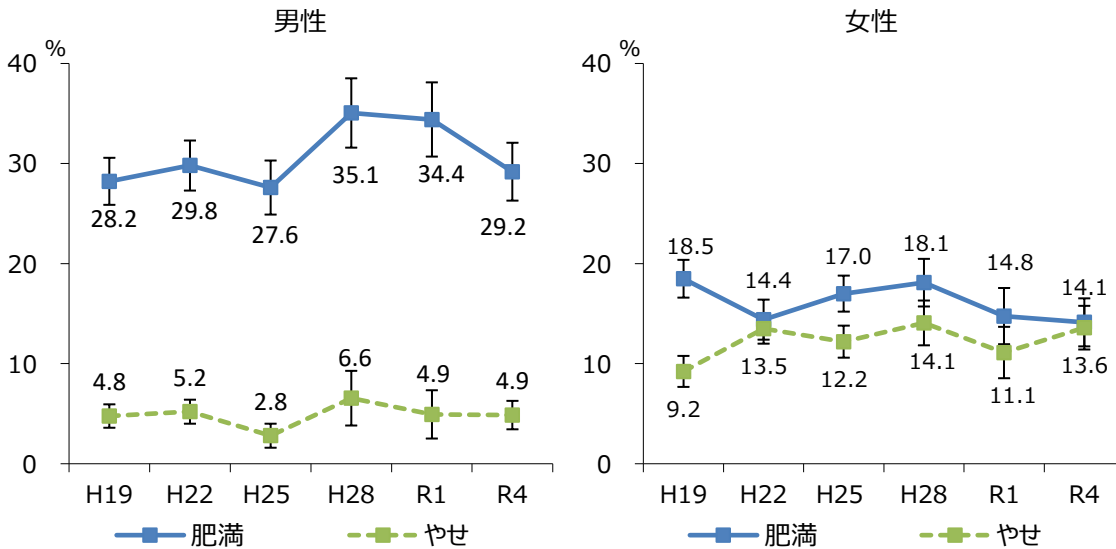
1 「肥満」及び「やせ」の状況

男性は肥満の割合が高く、20歳以上で27.1%、女性はやせが多く、20歳以上で14.0%である。



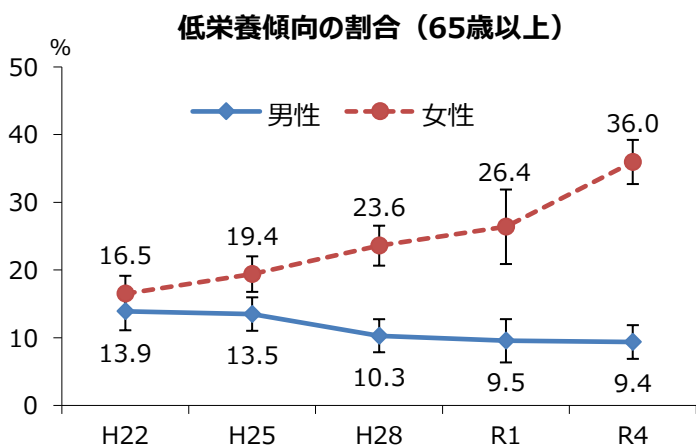
※BMI (Body Mass Index) [kg/m²] = 体重 [kg] / (身長 [m])²

肥満・やせの割合の推移 (20歳以上年齢調整)

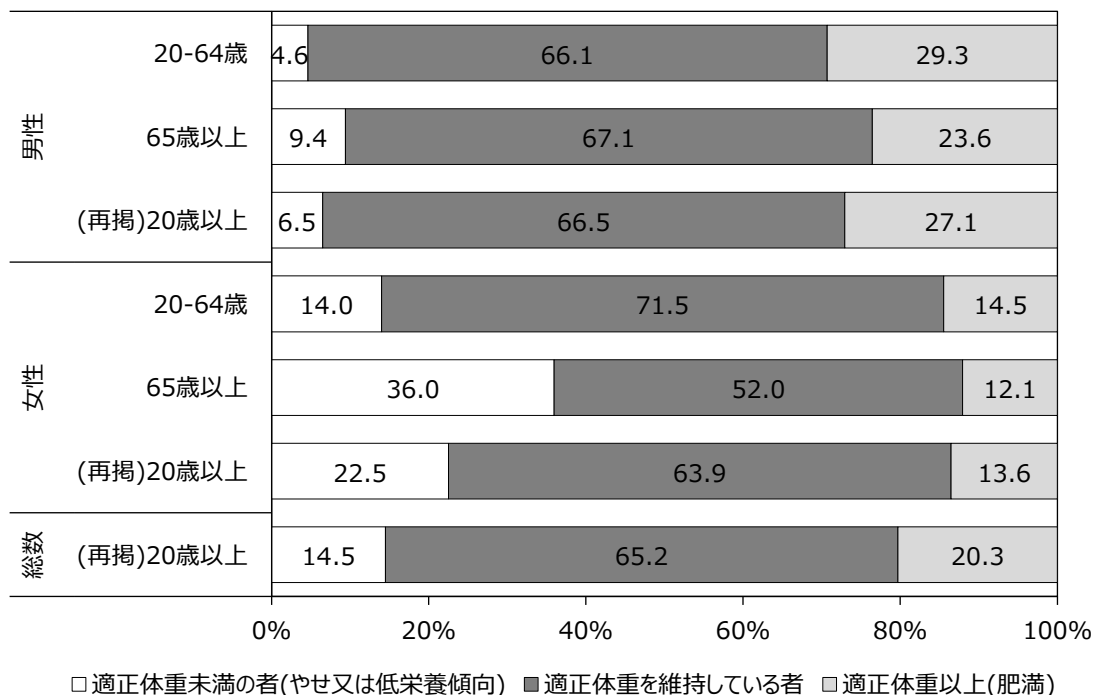


年齢調整値: 平成17年国勢調査男女計人口を基準に算出した20歳以上の年齢調整平均値
 誤差線: 標準誤差

低栄養傾向の高齢者の割合（BMIが20以下）は、男性9.4%、女性は36.0%であり、平成22年からの推移をみると、女性は増加している。



適正体重を維持している人（20～64歳はBMI18.5以上25未満、65歳以上はBMI20を超え25未満の者）の割合は、20歳以上男性で66.5%、20歳以上女性で63.9%、全体では65.2%である。



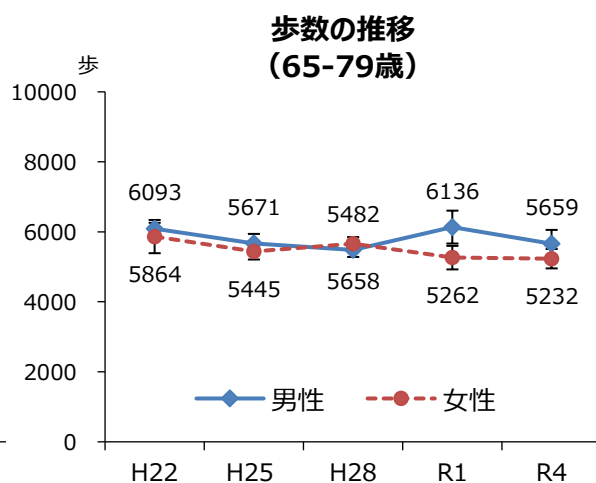
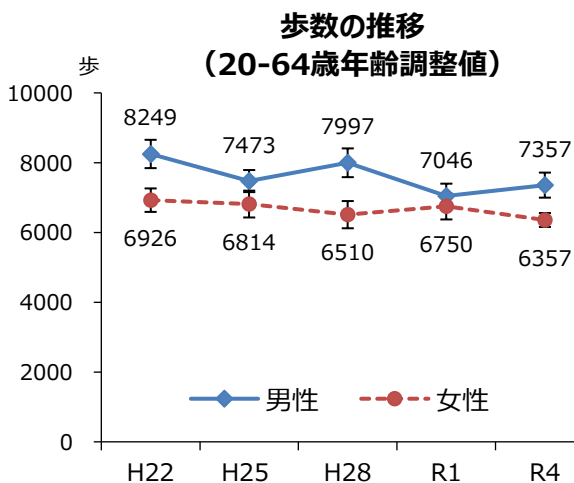
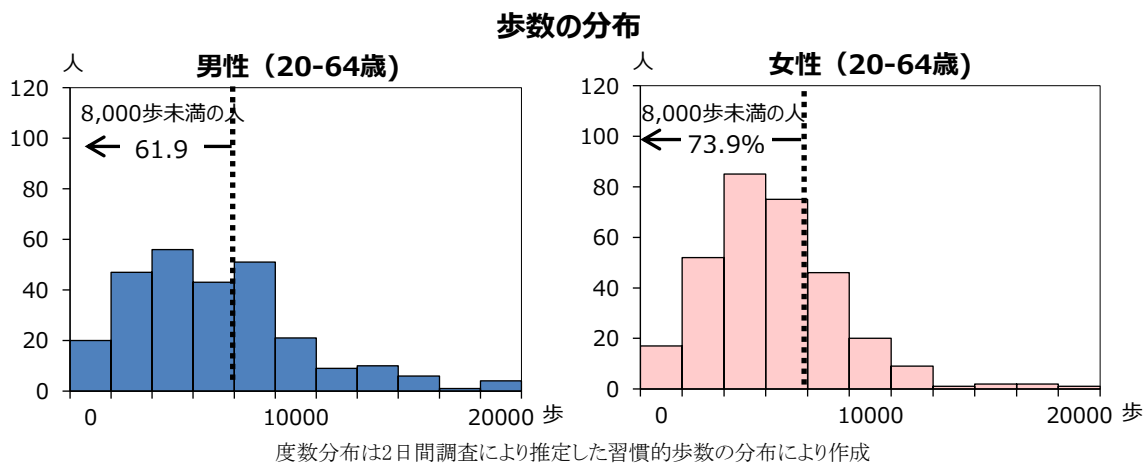
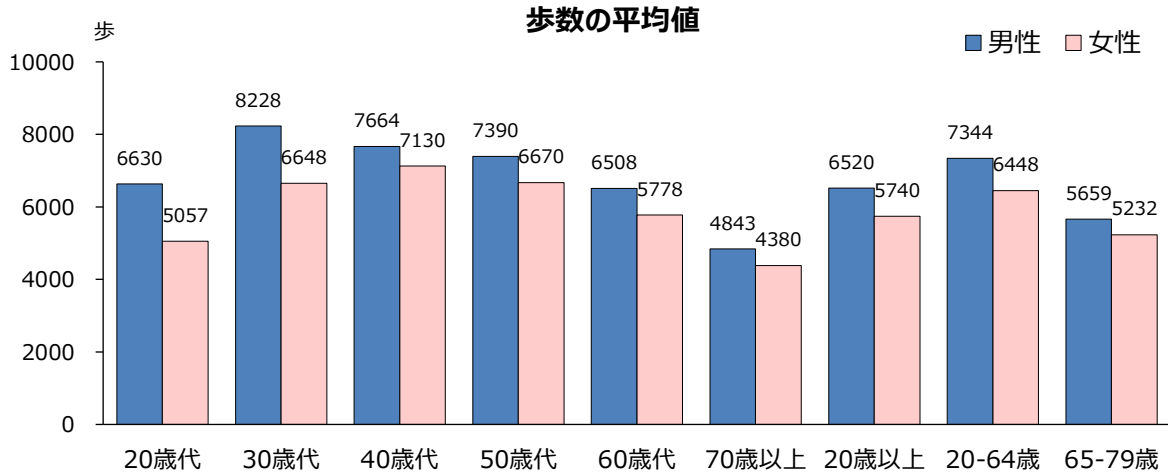
第2部 身体活動及び運動の状況

1 歩数の状況

20-64歳の1人1日当たりの歩数は、男性7,344歩、女性6,448歩であり、平成22年からの推移をみると、男女とも横ばいで推移している。

20-64歳の人のうち、1日当たりの歩数が少ない人※の割合は、男性は約6割、女性は約7割である。

※「健康づくりのための身体活動基準2013」を参考に8,000歩未満の人の割合を集計



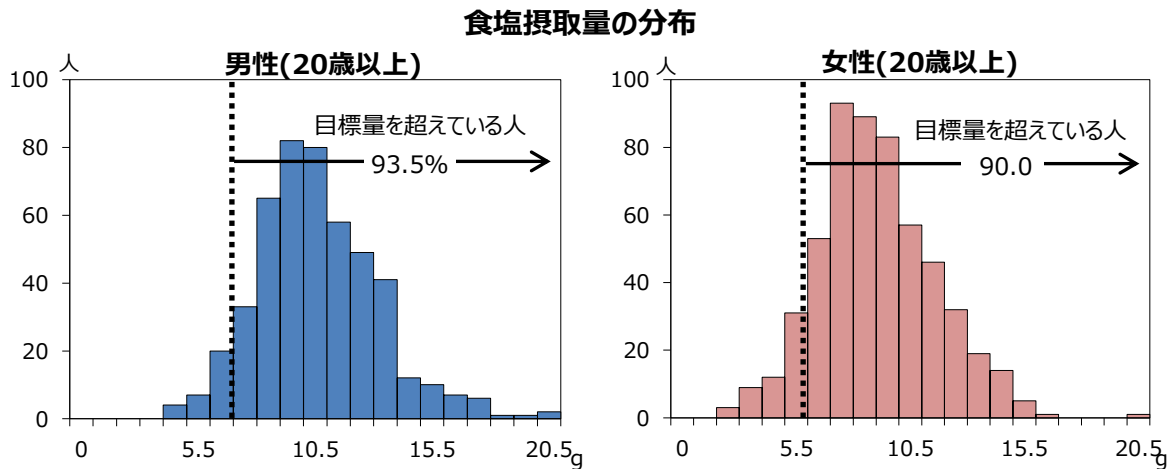
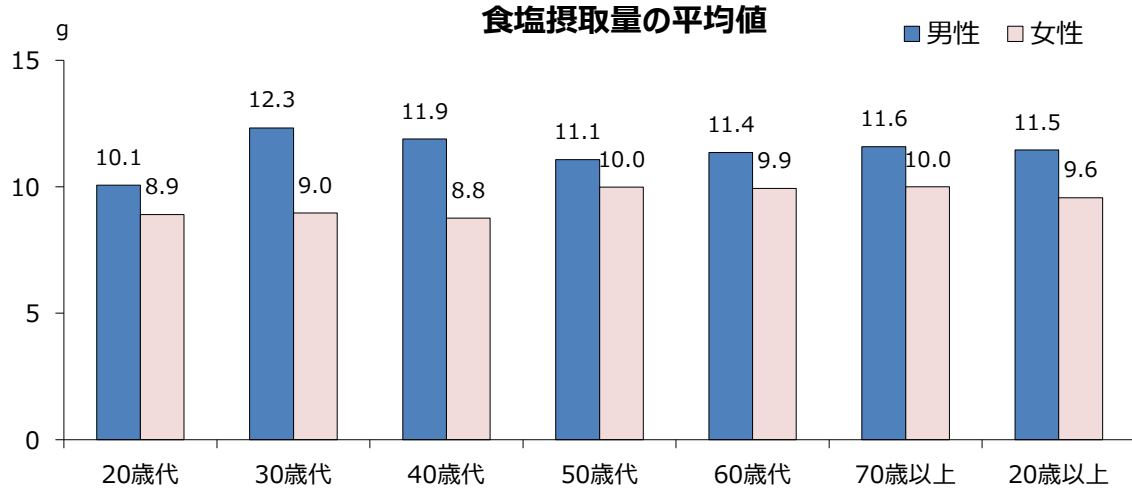
第3部 生活習慣病に関連する栄養素等の摂取状況

1 食塩相当量

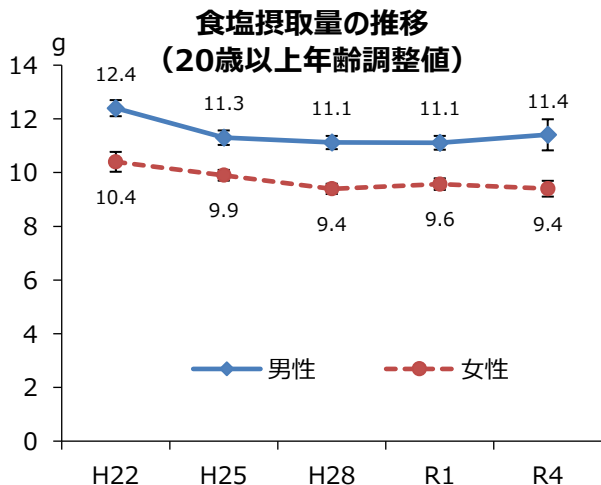
1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性11.5g、女性9.6gであり、食塩を摂り過ぎている人*の割合は、男女ともに約9割である。

平成22年からの推移をみると、男女ともに減少しているが、近年は横ばいの状況になっている。

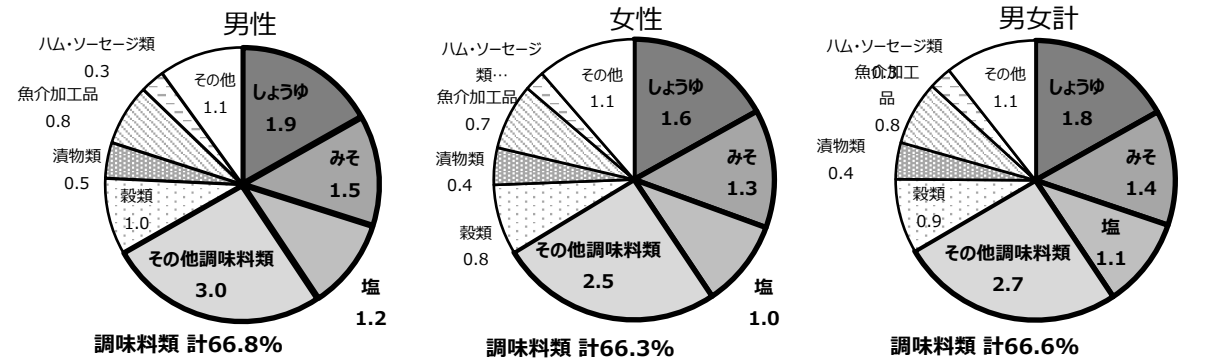
※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性7.5g未満、女性6.5g未満：日本人の食事摂取基準2020年版）を



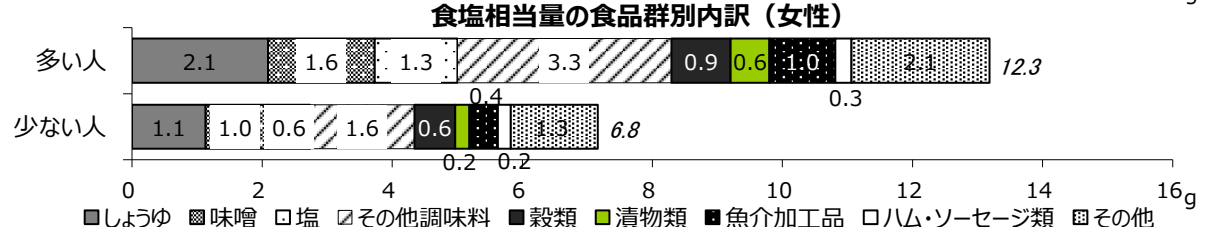
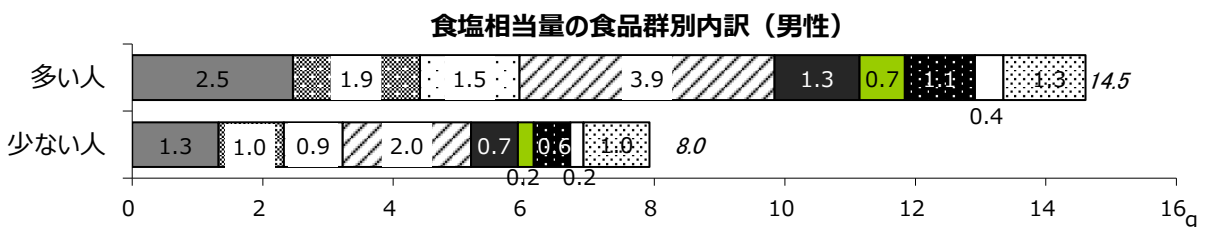
度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成



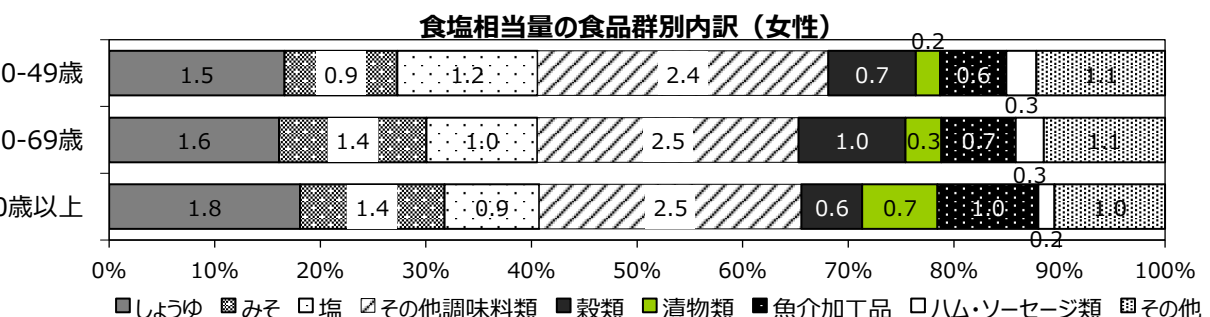
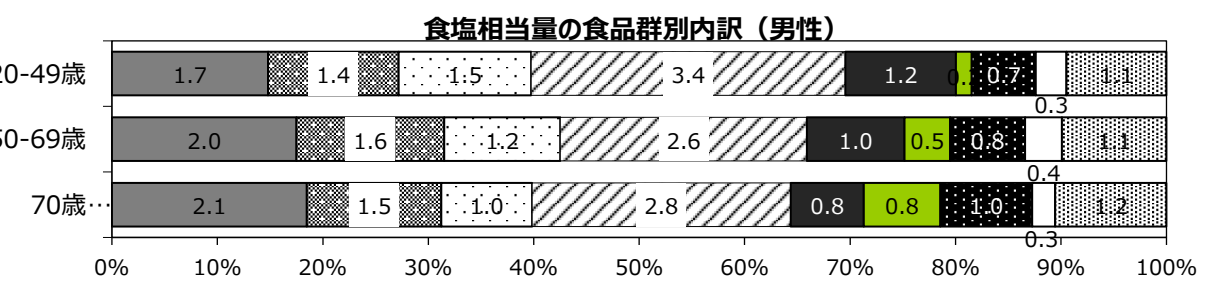
食塩は、調味料（「しょうゆ」、「みそ」、「塩」、「その他調味料」）からの摂取が全体の6割を超える。
 食塩摂取量が多い人と少ない人では、調味料から摂取する量の差が大きい。
 年代別にみると、低い年代は「調味料」から摂取する食塩摂取量の割合が高く、高い年代ほど「漬物」や「魚介加工品」から摂取する割合が高い。



■しょうゆ ■みそ ■塩 ■その他調味料類 □穀類 □漬物類 □魚介加工品 □ハム・ソーセージ類 □その他



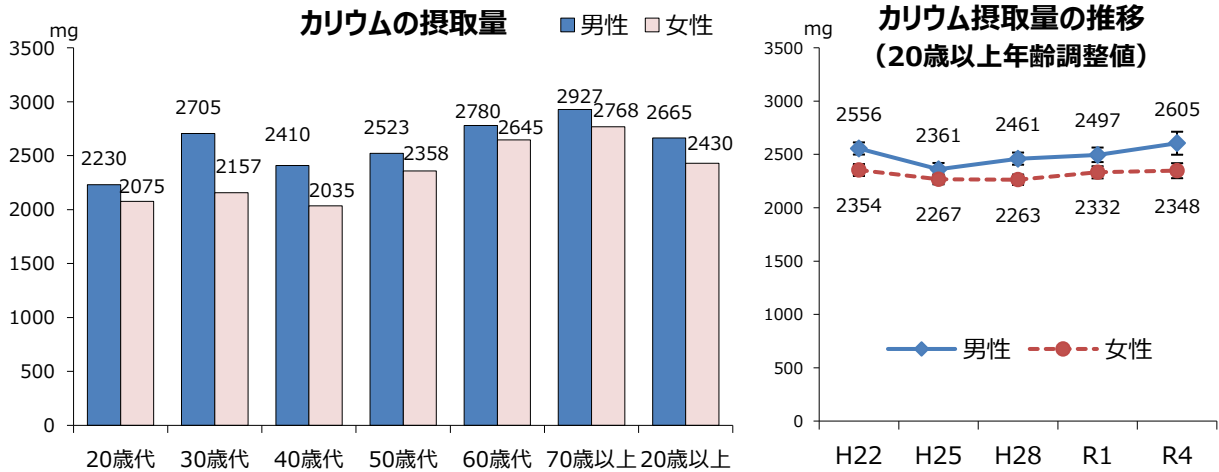
多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値未満の人
 値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれ令和4年県人口構成に合わせて重み付けした平均値。



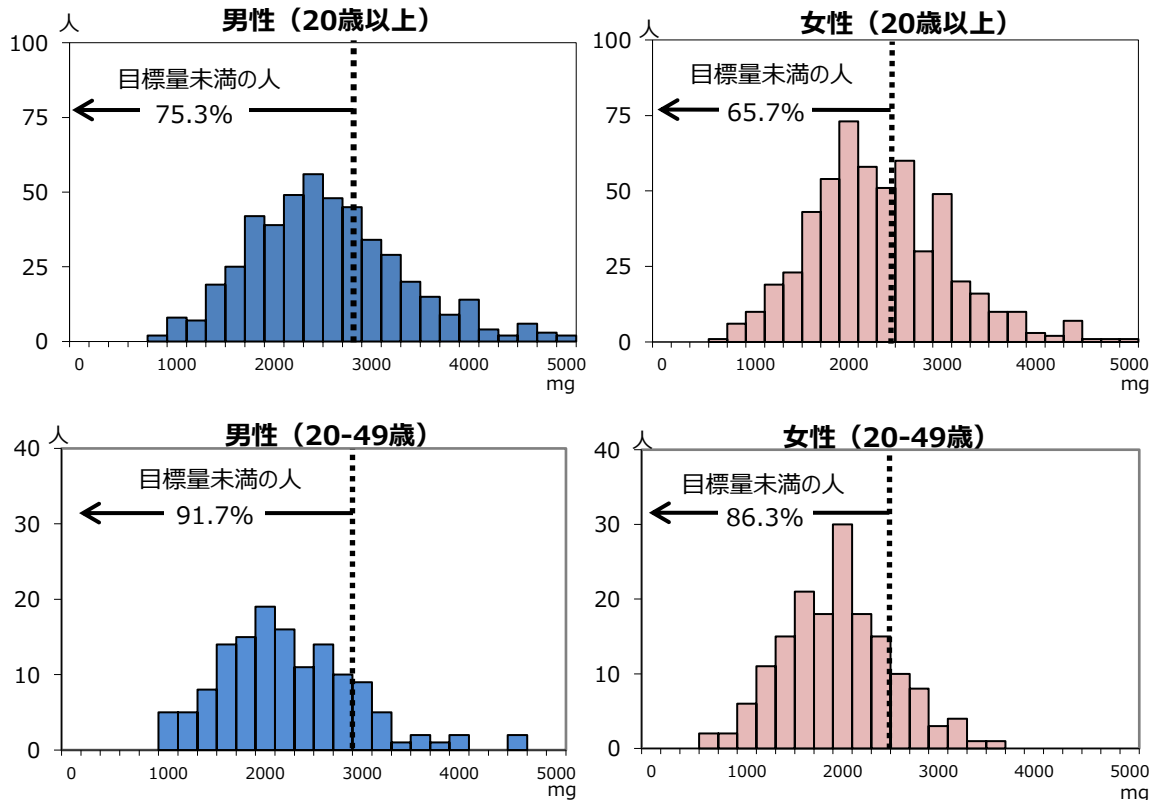
2 カリウム

1人1日当たりのカリウム摂取量は、20歳以上全体では、男性は2,665mg、女性は2,430mgであり、目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）※に満たない人の割合は、男性は約8割、女性は約7割である。年齢階級別にみると、20歳～40歳代は、目標量に満たない人の割合が男女ともに約9割である。摂取量の推移をみると、男性で平成25年から増加傾向にある。女性は横ばいの状況。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりのカリウム摂取量(日本人の食事摂取基準2020年版)
男性18歳以上 3,000mg以上 女性18歳以上 2,600mg以上



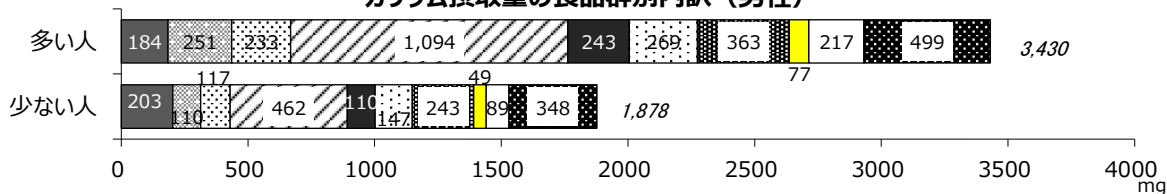
カリウムの習慣的摂取量の分布



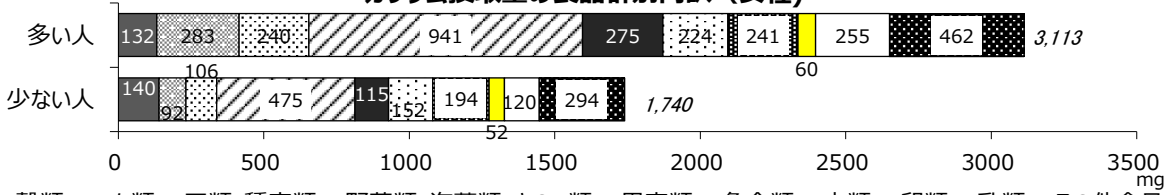
度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

カリウムは「野菜類・海藻類・きのこ類」から摂取する量が最も多い。摂取量が少ない人は、特に「豆類・種実類」、「野菜類・海藻類・きのこ類」、「果実類」から摂る量が少なくなっている。
 年代別にみると、若い世代ほど「野菜・海藻類・きのこ類」、「果物類」から摂る量が少なくなっている。

カリウム摂取量の食品群別内訳（男性）



カリウム摂取量の食品群別内訳（女性）

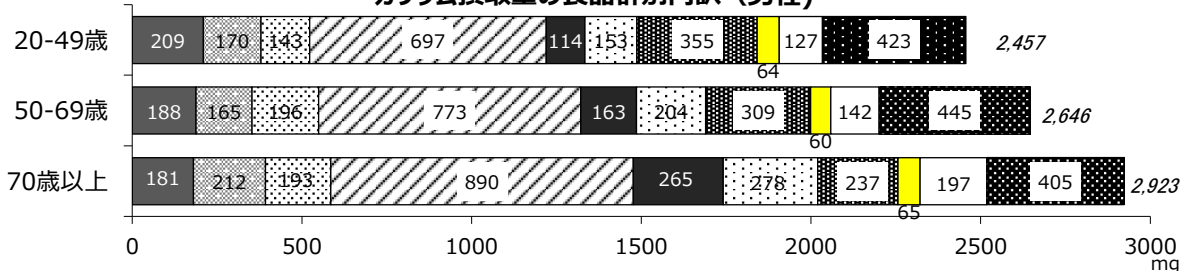


■穀類 ■いも類 ■豆類・種実類 ■野菜類・海藻類・きのこ類 ■果実類 ■魚介類 ■肉類 ■卵類 ■乳類 ■その他食品

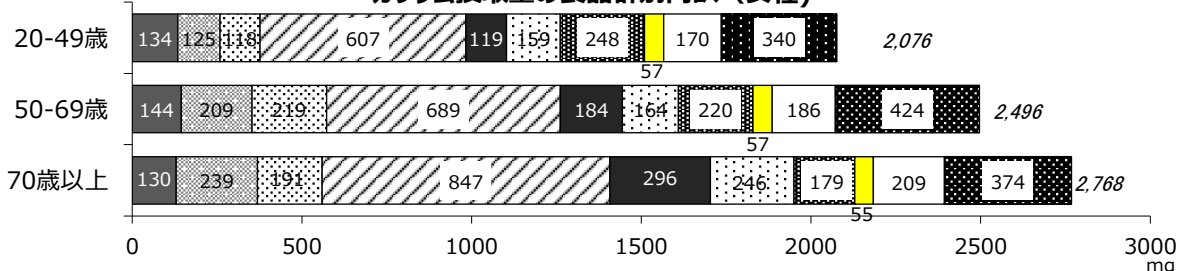
多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値より少ない人

値は摂取量の中央値で2群に分け、それぞれ令和4年県人口構成に合わせて重み付けた平均

カリウム摂取量の食品群別内訳（男性）



カリウム摂取量の食品群別内訳（女性）

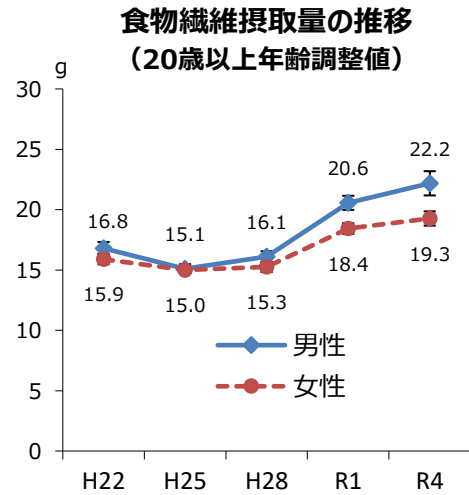
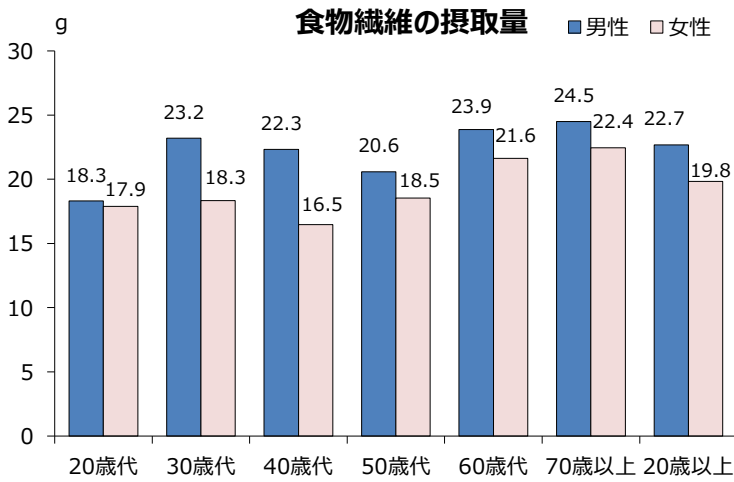


■穀類 ■いも類 ■豆類・種実類 ■野菜類・きのこ類・海藻類 ■果実類 ■魚介類 ■肉類 ■卵類 ■乳類 ■その他食品

3 食物繊維

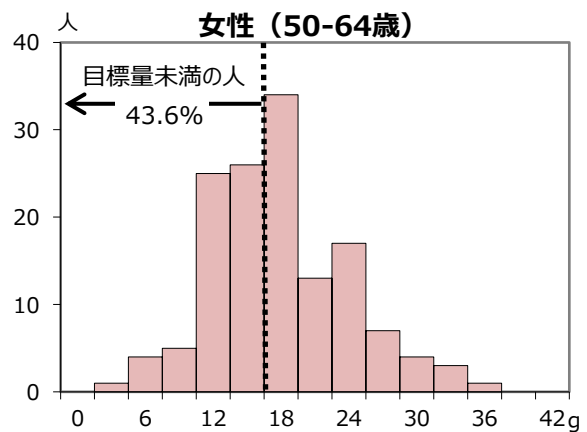
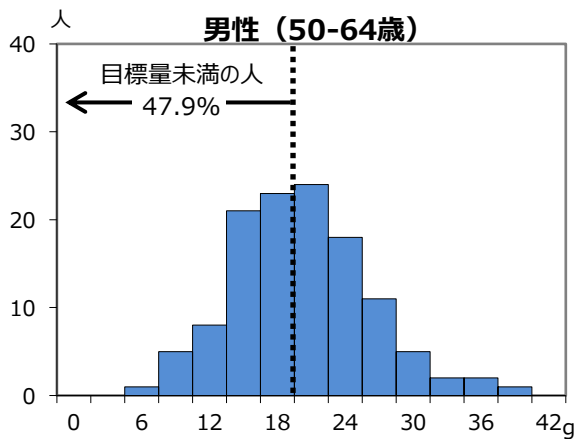
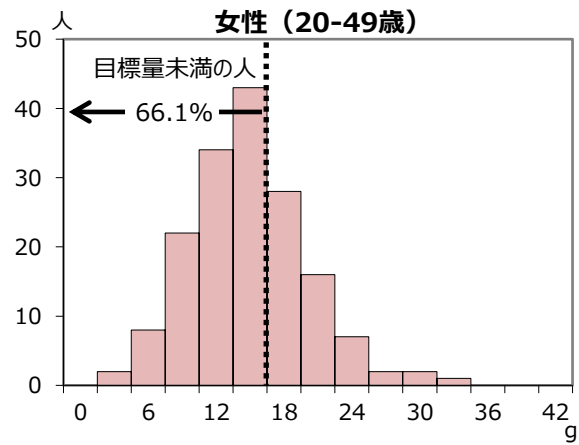
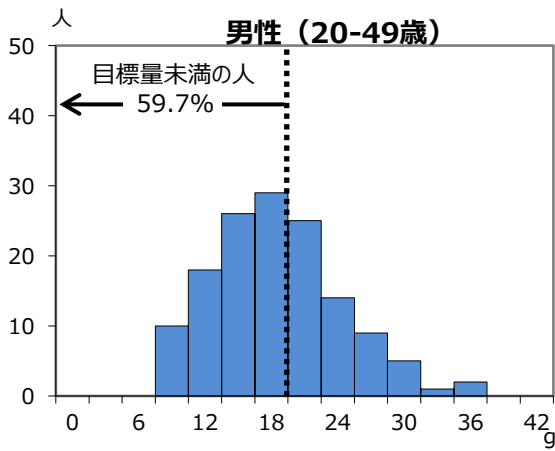
1人1日当たりの食物繊維摂取量の平均値は、20歳以上全体では、男性は22.7g、女性は19.8gであり、20歳～49歳では、目標量※（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）に満たない人の割合が男性は約6割、女性は約7割である。

※生活習慣病予防の観点から目指したい1日当たりの食物繊維摂取量（日本人の食事摂取基準2020年版）
 男性：18-64歳 21g以上,65歳以上 20g以上、女性：18-64歳 18g以上,65歳以上 17g以上



※摂取量の算出に用いた日本食品成分表の違いにより、R1より分析方法が異なる

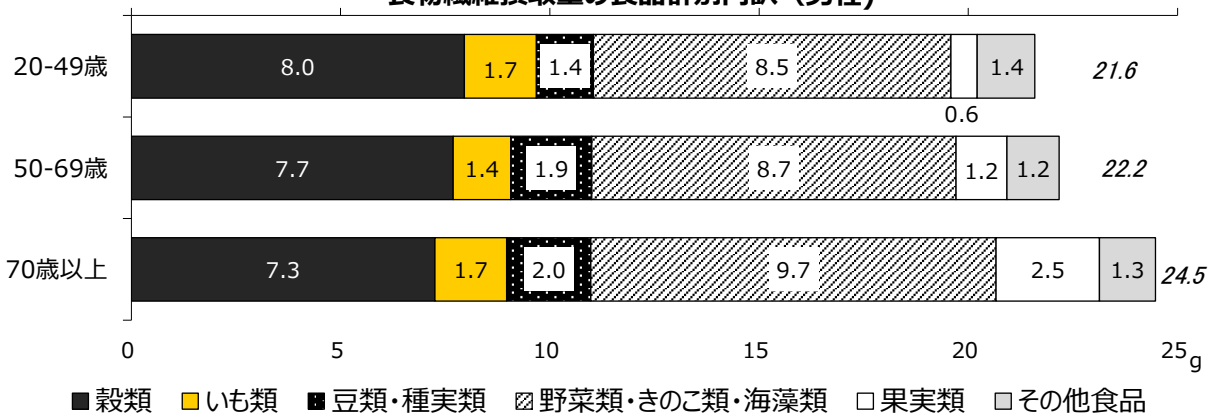
食物繊維の習慣的摂取量の分布



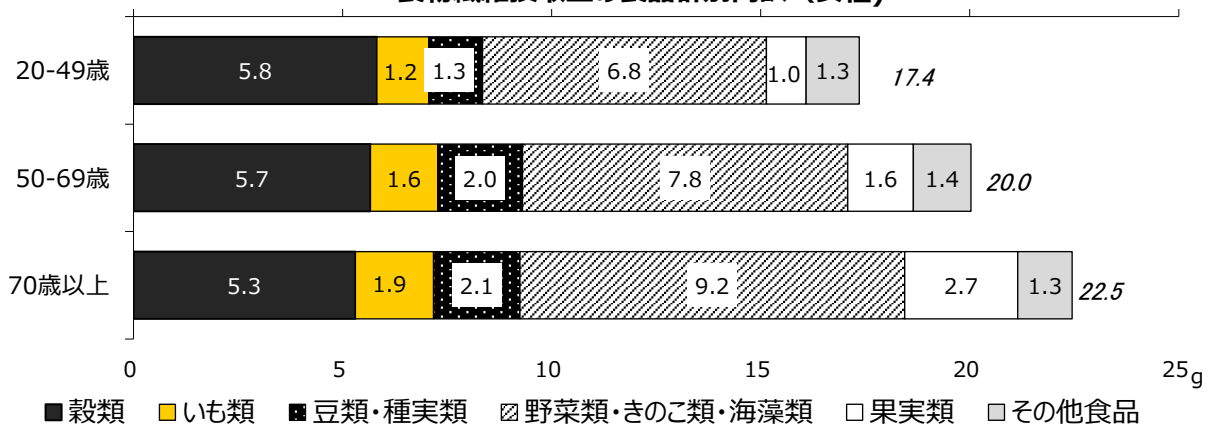
度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

食物繊維の摂取量は年代が若いほど少なく、特に「野菜類・きのこ類・海藻類」、「果物類」から摂る食物繊維が少なくなっている。

食物繊維摂取量の食品群別内訳（男性）

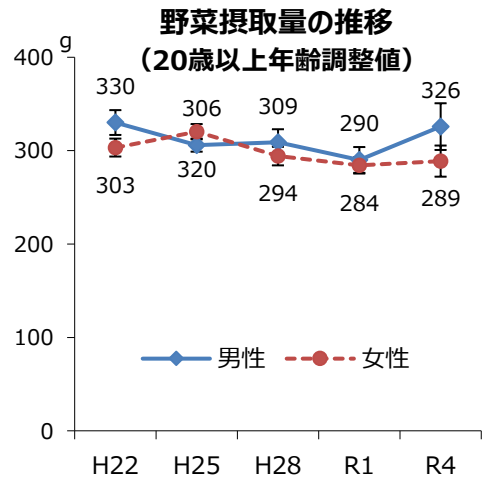
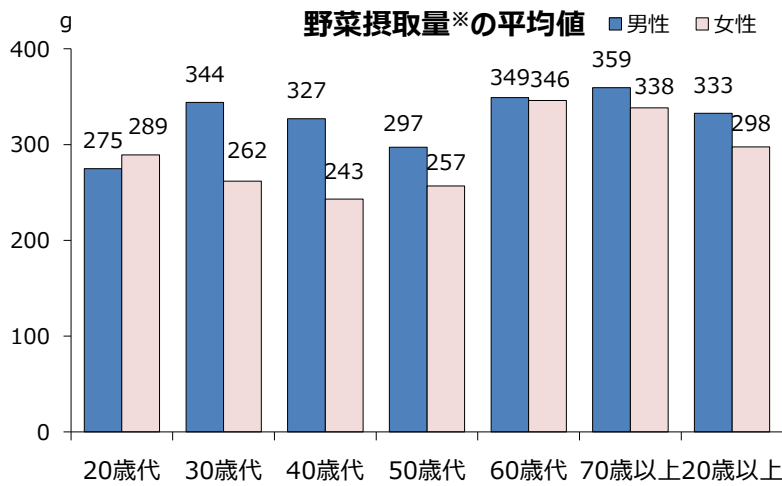


食物繊維摂取量の食品群別内訳（女性）



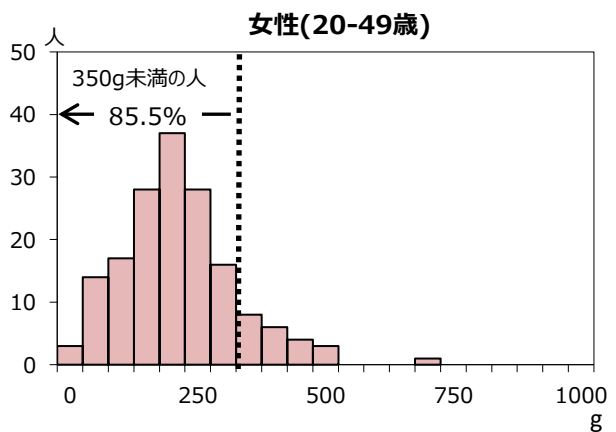
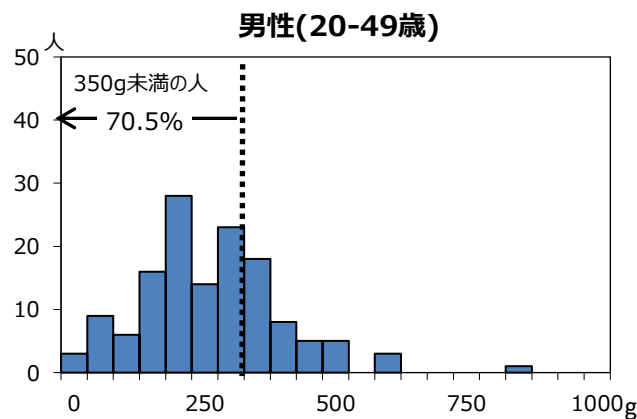
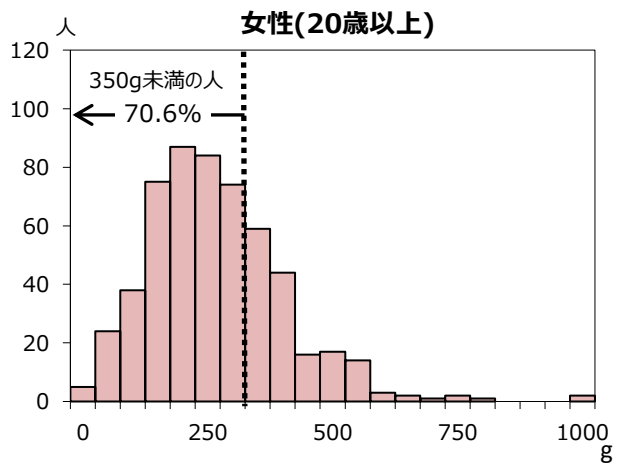
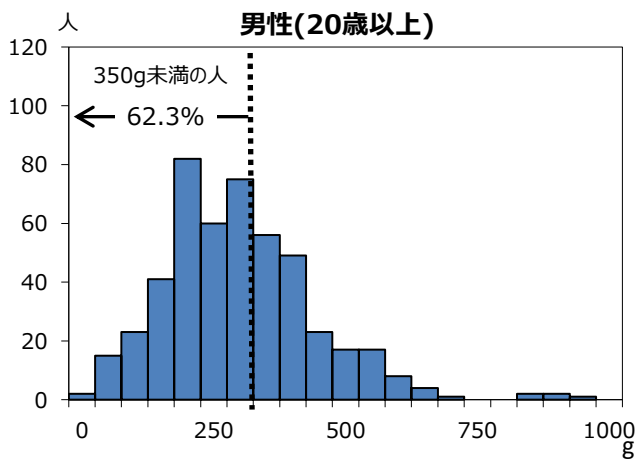
4 野菜類

食物繊維やカリウムの主な摂取源である野菜類の摂取量は、20歳以上全体では、男性333g、女性298gであり、1日に摂取したい量（350g）に満たない人の割合は、男性で約6割、女性で約7割である。年齢階級別にみると、男性では20歳代、女性では30～50歳代の摂取量が少ない。平成22年からの推移をみると、男女ともに目標量350gを下回って横ばいで推移している。



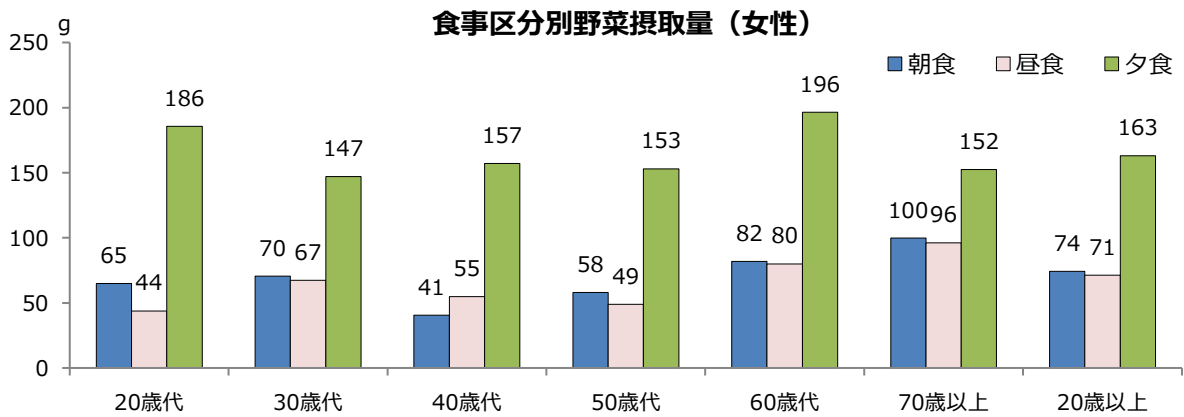
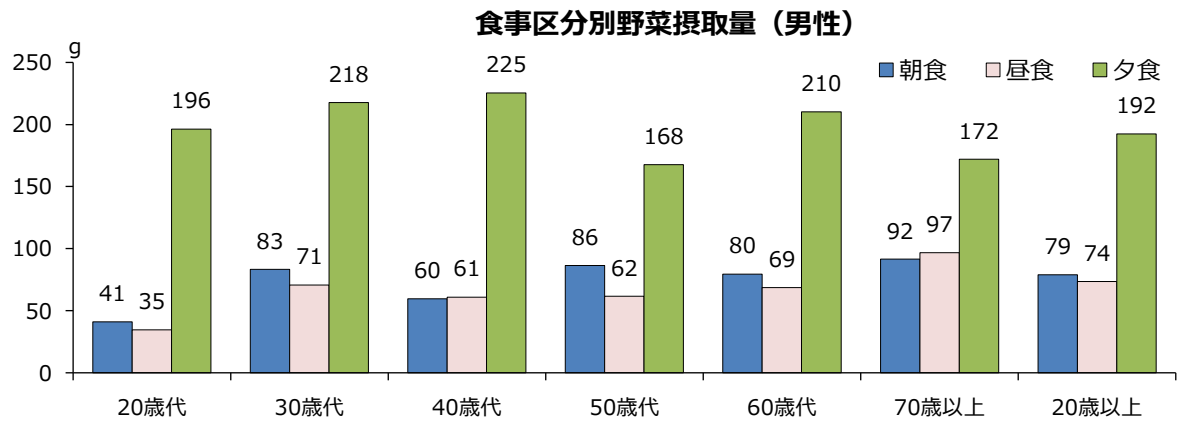
※緑黄色野菜、その他の野菜の合計 (以下、「全国との比較」を除いて同様)

野菜摂取量の分布



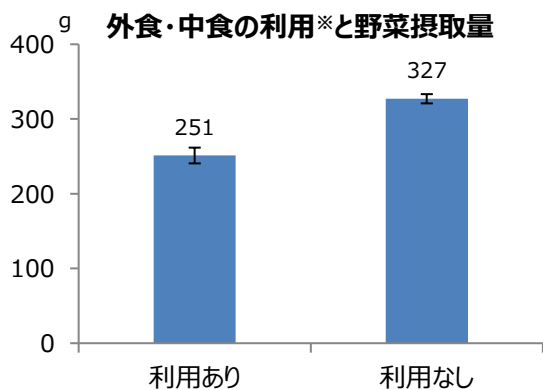
度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

野菜摂取量を朝食、昼食、夕食ごとにみると、男女ともに朝食及び昼食における摂取量が少ない。



朝食、昼食、夕食ともに欠食していない人を集計対象とした値

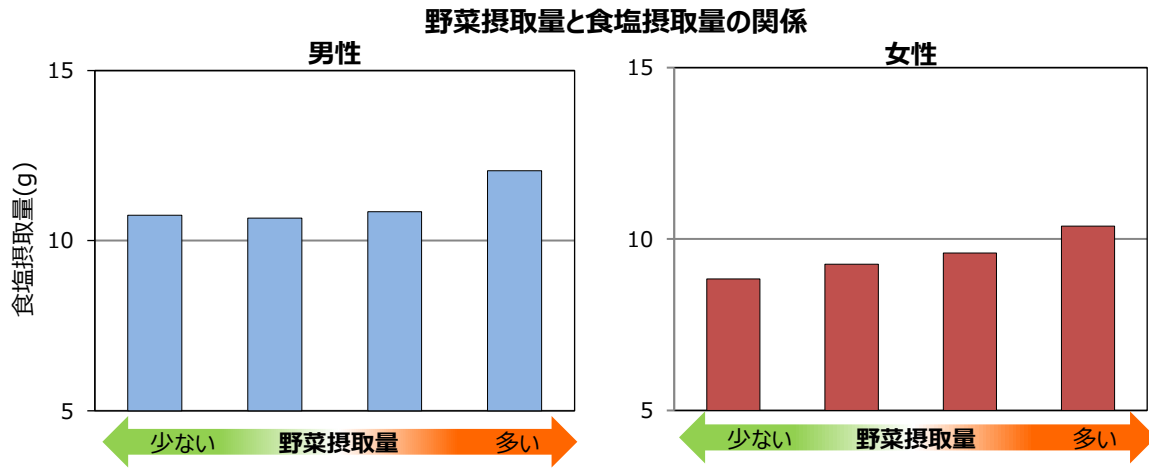
外食・中食を利用した人※は、利用しなかった人に比べて1日の野菜摂取量が約80g少ない。



※ 1日に1回以上外食または中食を利用した人

値は年齢、性別、エネルギー摂取量を調整した平均値(誤差線は標準誤差)

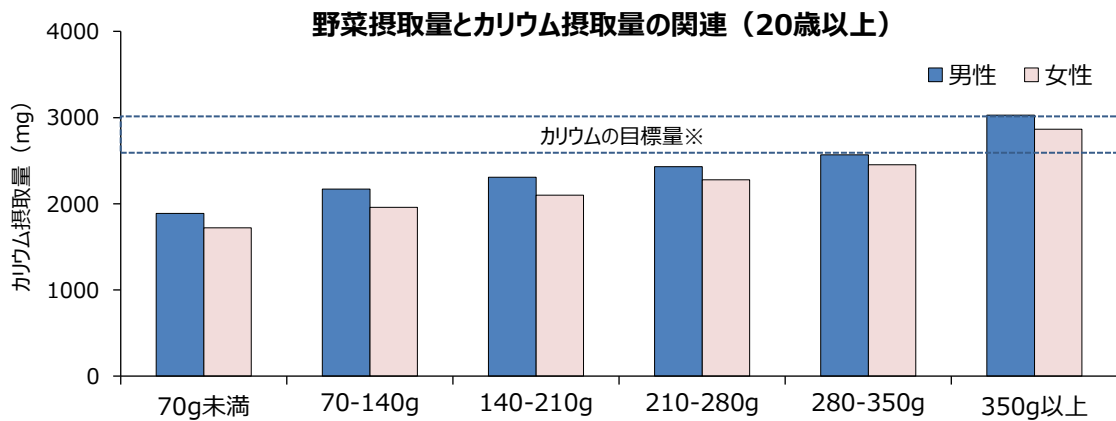
野菜摂取量と食塩摂取量の関連をみると、野菜摂取量が多くなるほど食塩摂取量が多くなっている。



値は年齢、エネルギー摂取量を調整した平均値

野菜を350g以上摂取している人は、カリウムの摂取量が目標量※に達しているのに対し、野菜の摂取量が350gに満たない人では目標量に達していない。

※ 高血圧等の予防のために目指したい1日当たりの摂取量(18歳以上:男性3,000mg、女性2,600mg以上) 日本人の食事摂取基準2020年版



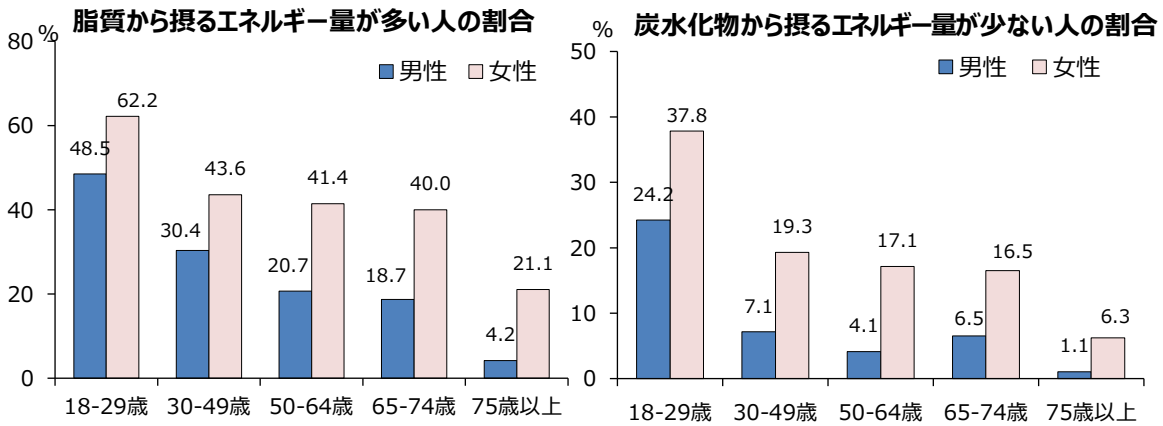
値は年齢、エネルギー摂取量を調整した平均値

5 エネルギー産生栄養素バランス（食事のバランス）

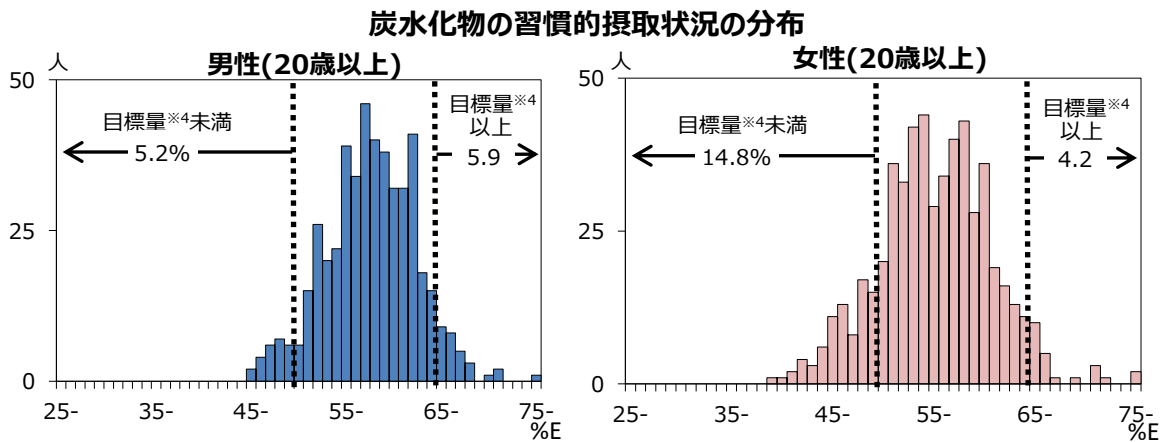
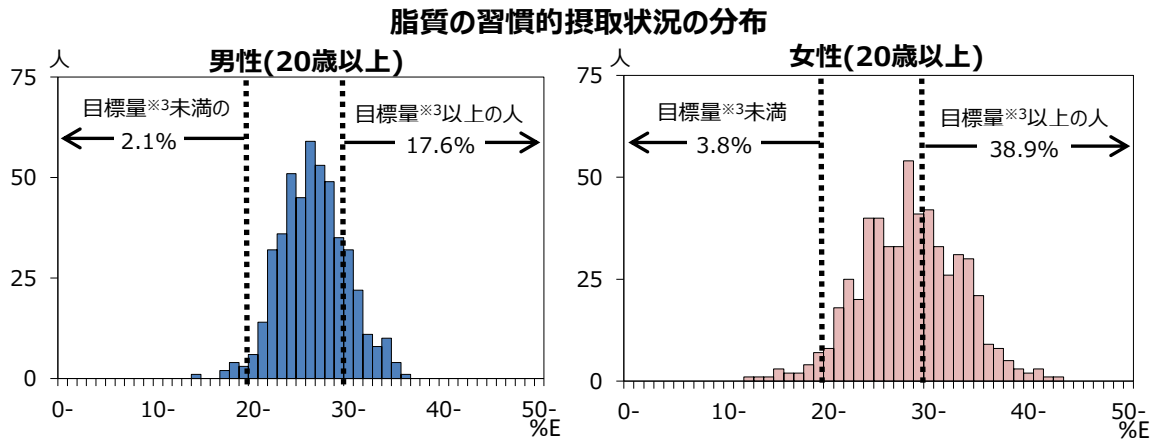
総エネルギー摂取量のうち脂質から摂るエネルギー量が多い人※1の割合は、男女ともに年代が若いほど高く、18～29歳男性で約5割、18～29歳女性で約6割である。
 炭水化物から摂るエネルギー量が少ない人※2の割合は、男女とも18～29歳で高い。

※1 総エネルギー摂取量に占める脂質から摂取するエネルギー量の割合が30%以上の人（日本人の食事摂取基準2020年版の目標量以上の人）

※2 総エネルギー摂取量に占める炭水化物から摂取するエネルギー量の割合が50%未満の人（日本人の食事摂取基準2020年版の目標量未満の人）



2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布から算出



度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により

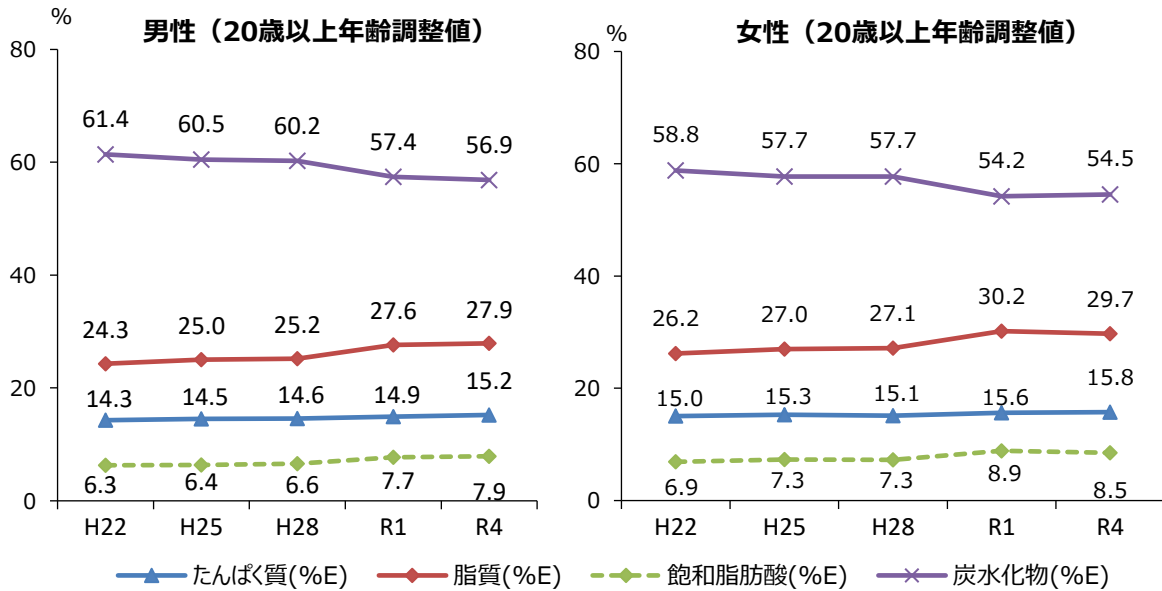
※3 総エネルギー摂取量に占める脂質から摂取するエネルギー量の割合 20～30%（日本人の食事摂取基準2020年版）

※4 総エネルギー摂取量に占める炭水化物から摂取するエネルギー量の割合 50～65%（日本人の食事摂取基準2020年版）

%E: 総エネルギー摂取量に占める割合

脂質、炭水化物、たんぱく質の各エネルギー比率（総エネルギー摂取量に占める脂質・炭水化物・たんぱく質から摂るエネルギー量の割合）について、平成22年からの推移をみると、脂質は上昇し、炭水化物は低下している。

エネルギー産生栄養素の摂取状況の推移



%E: 総エネルギー摂取量に占める割合

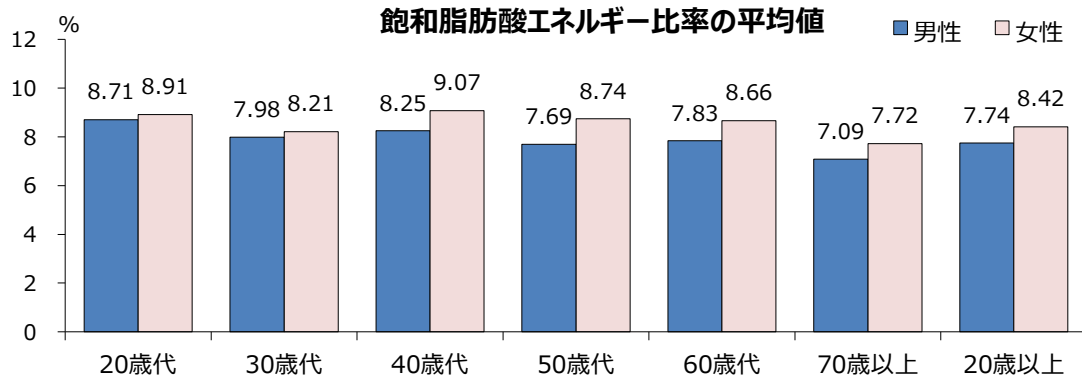
6 脂質（飽和脂肪酸）

飽和脂肪酸エネルギー比率^{※1}の平均値は、すべての年代で目標量（生活習慣病予防のために目指したい摂取量）^{※2}である7%を超えており、その割合は、20歳以上全体では男性約6割、女性約8割と高くなっている。

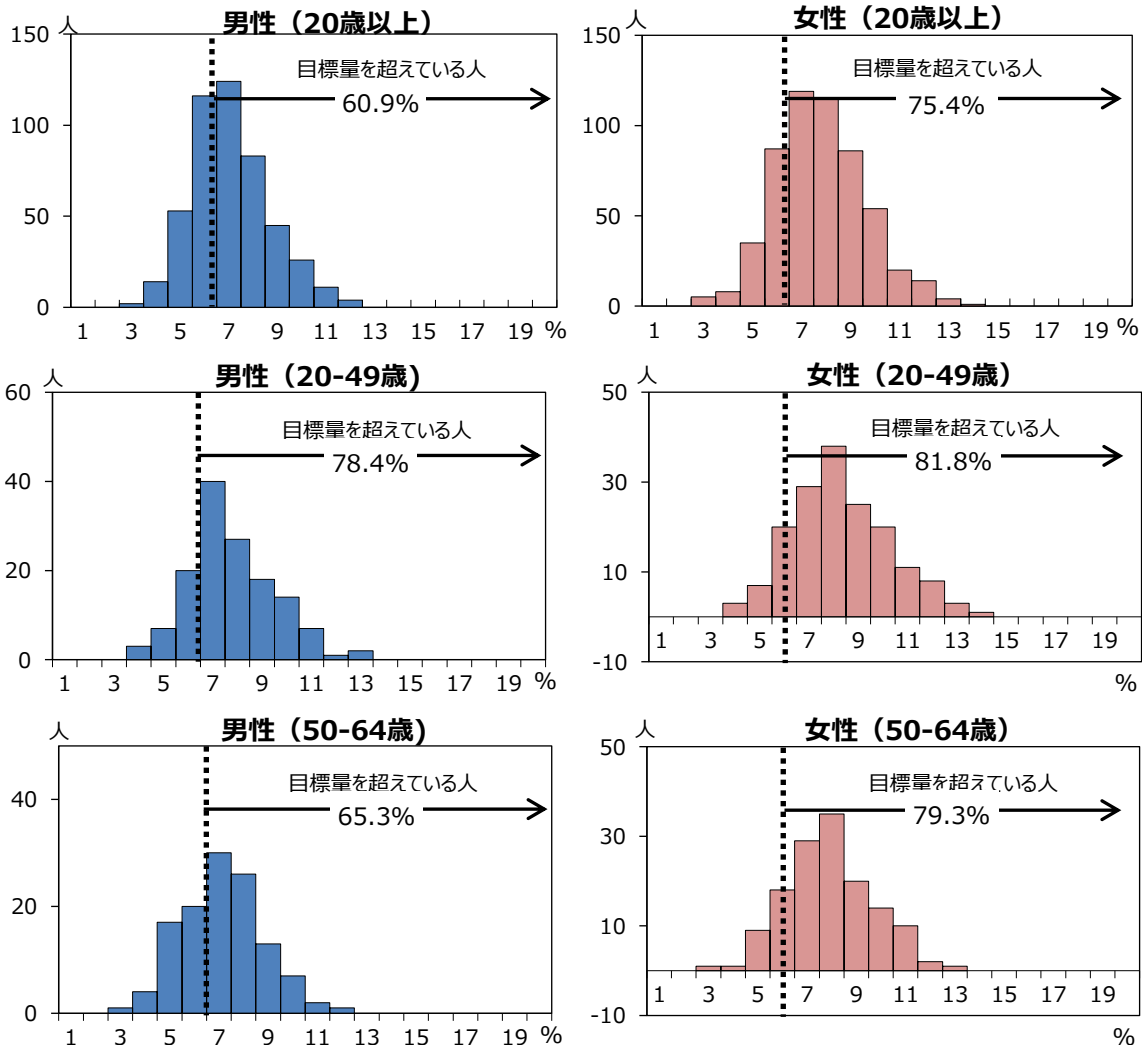
※1 総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸から摂るエネルギー量の割合

※2 生活習慣病予防の観点から目指したい飽和脂肪酸エネルギー比率（日本人の食事摂取基準2020年版）

18歳以上 7%以下（総エネルギー摂取量に占める飽和脂肪酸由来のエネルギー摂取量として）

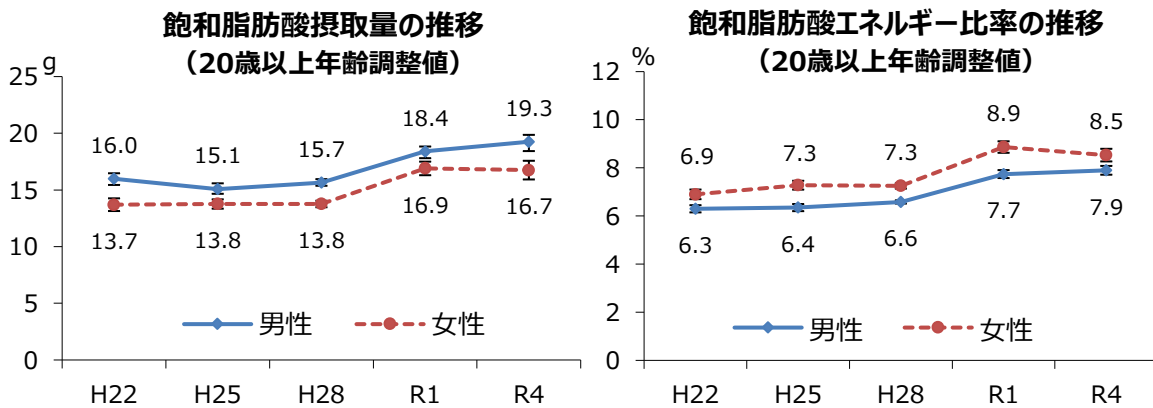


飽和脂肪酸エネルギー比率の分布

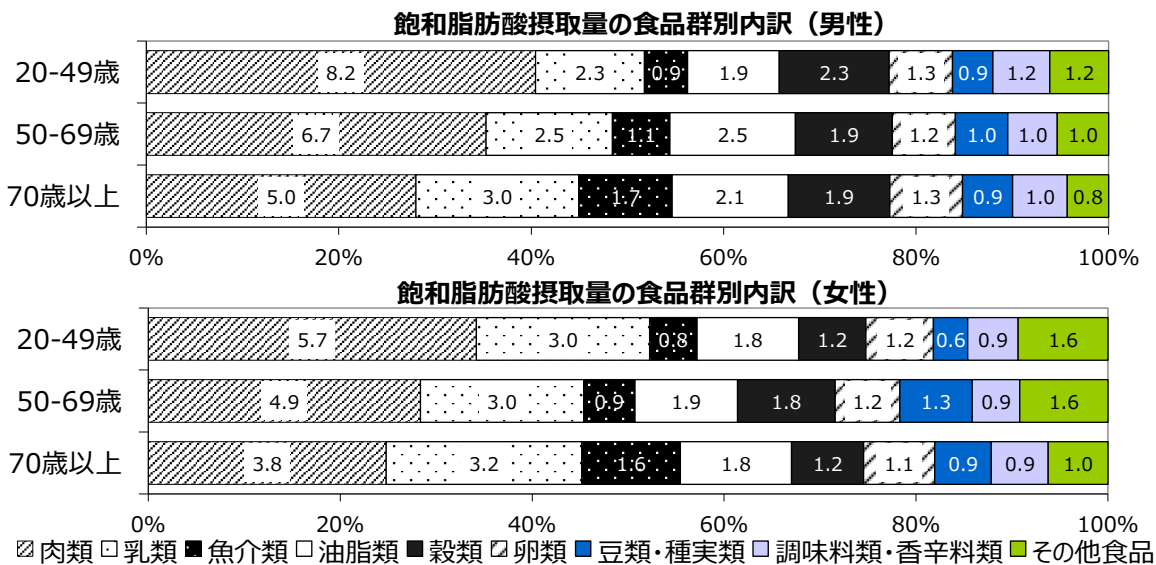
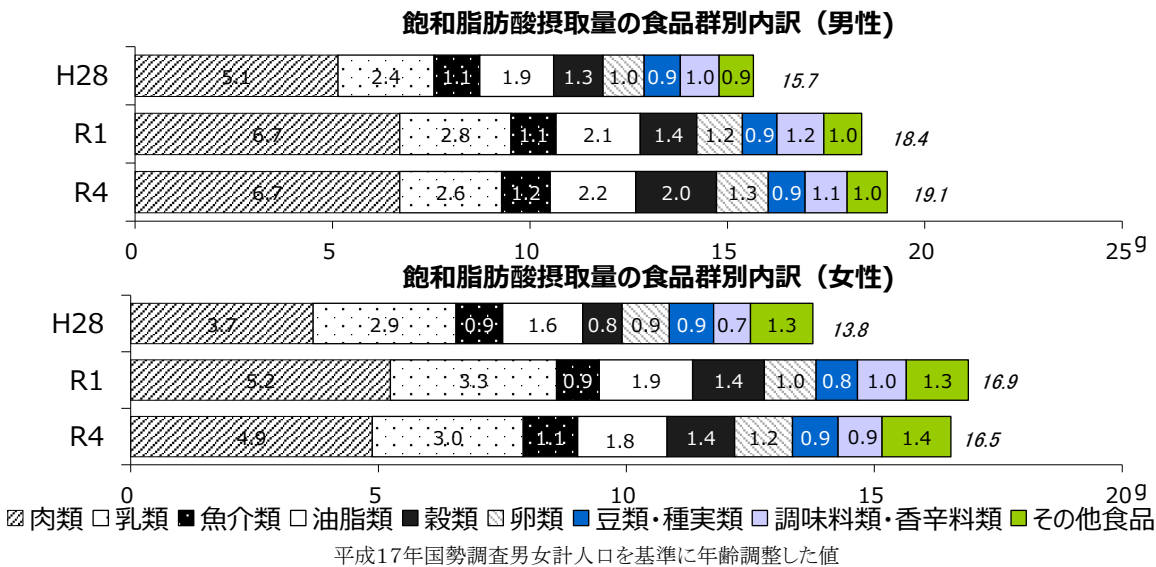


度数分布は2日間調査により推定した習慣的摂取量の分布により作成

平成22年からの推移をみると、飽和脂肪酸エネルギー比率は男女とも増加している。



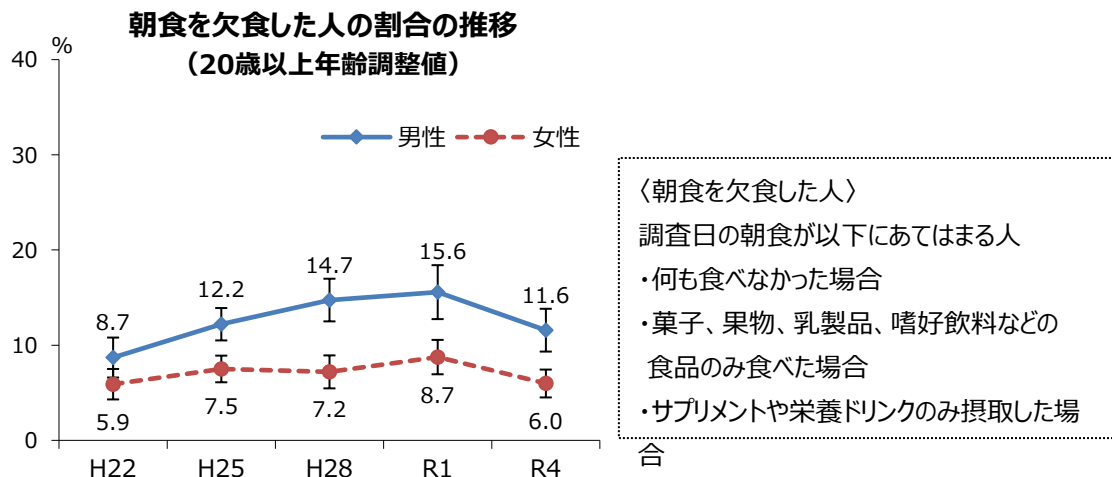
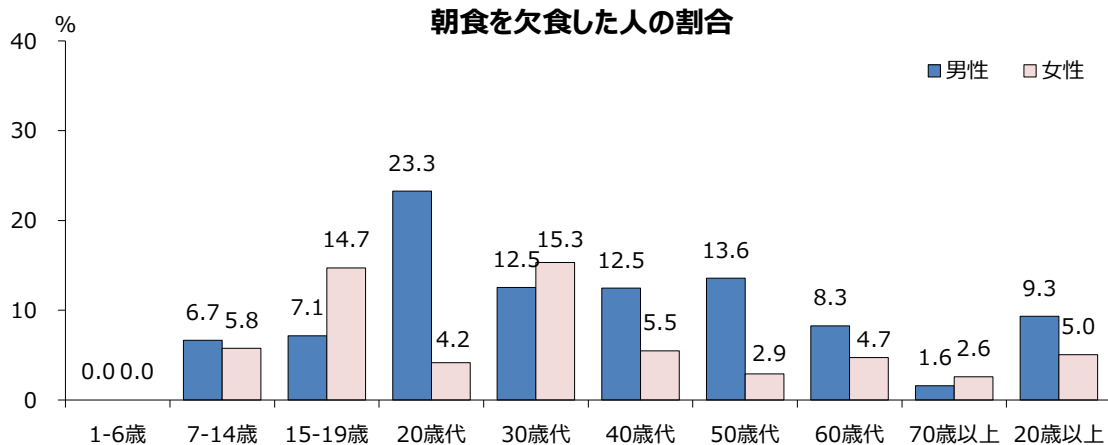
近年は平成28年と比べて「肉類」から摂取される飽和脂肪酸摂取量が特に多くなっている。年代別にみると、若い年代の人ほど「肉類」から摂取する割合が高い。



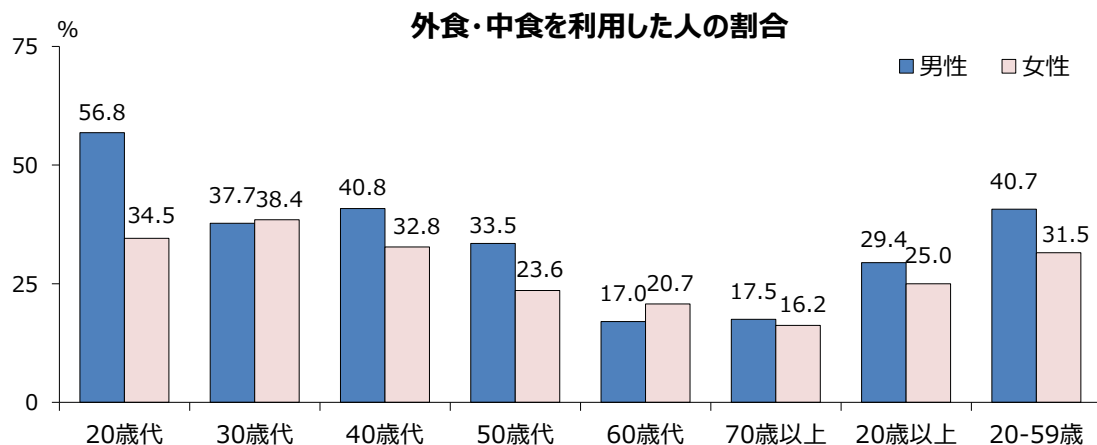
7 食事状況（朝食欠食・外食・中食）の状況

朝食欠食について、調査日の朝食を欠食した人の割合は20歳代男性で最も高く、23.3%である。

20歳以上の朝食欠食の状況について、平成22年からの推移をみると、男性は令和元年度まで増加傾向であったが、令和4年度はその傾向が見られなくなった。女性は横ばいで推移している。



外食や中食（市販品の惣菜等を買ってきて家庭で食べる）について、調査日に外食や中食を1回以上利用した人の割合は20歳代男性で高く、20-59歳全体では男性40.7%、女性31.5%である。

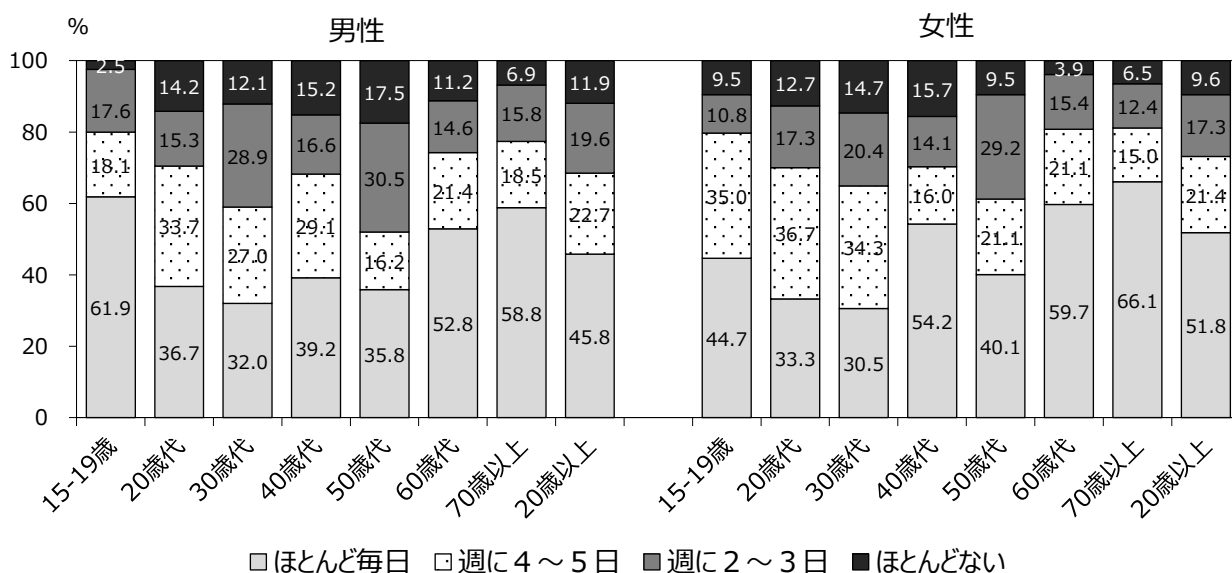


第4部 健康・食生活に関する意識調査（アンケート調査）

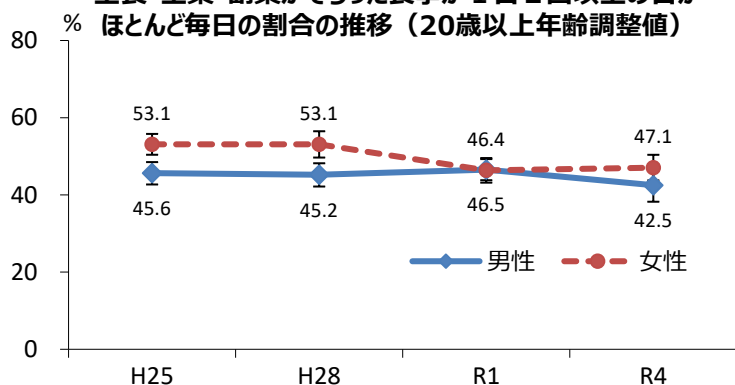
1 バランスがとれた食事

「主食・主菜・副菜がそろった食事が1週間のうちで1日2回以上の日」が、「ほとんど毎日」の人の割合は、20歳以上の男性45.8%、女性51.8%であり、年齢階級別にみると、男性の20歳～50歳代、女性の20歳～30歳代及び50歳代ではその割合が低い。
また、年次推移を見ると、男女ともに平成25年から横ばいで推移している。

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日

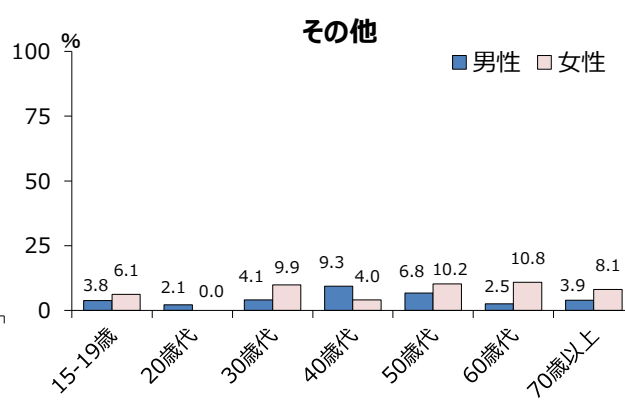
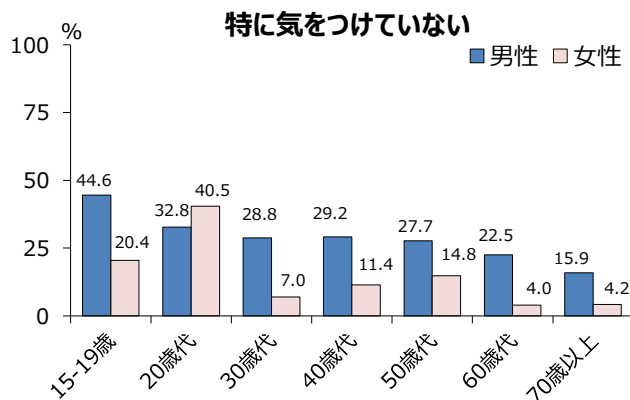
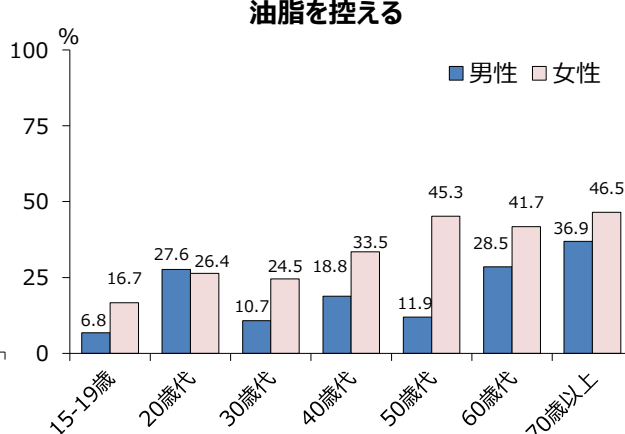
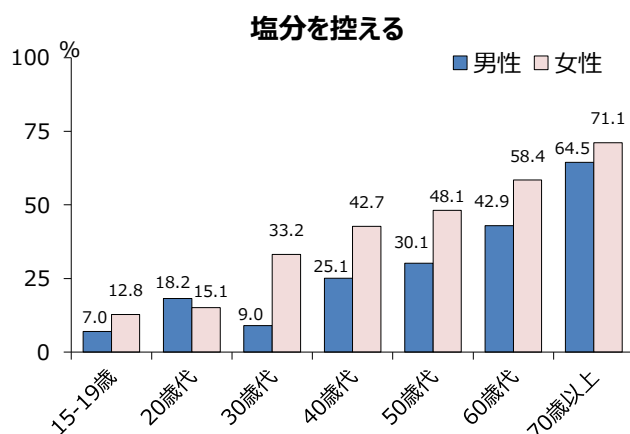
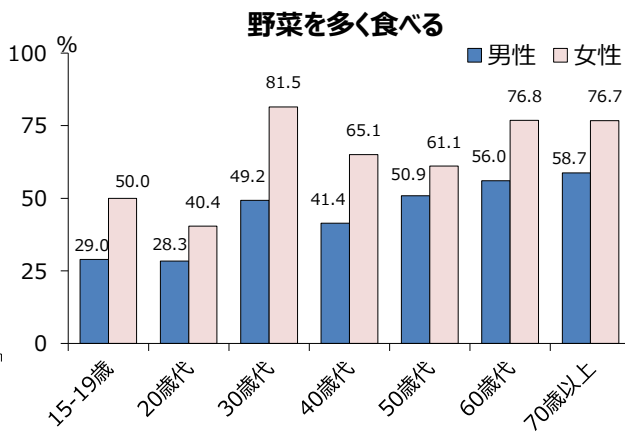
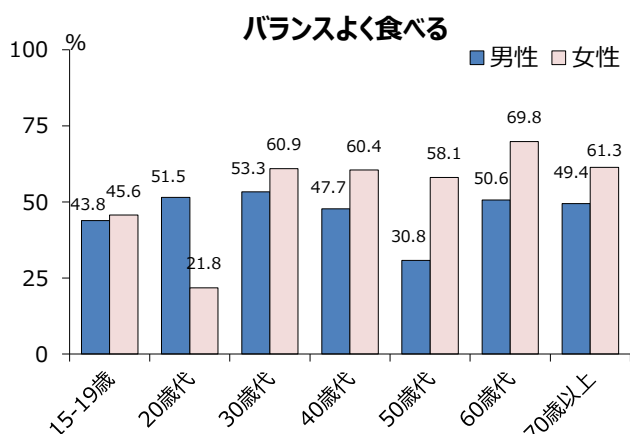
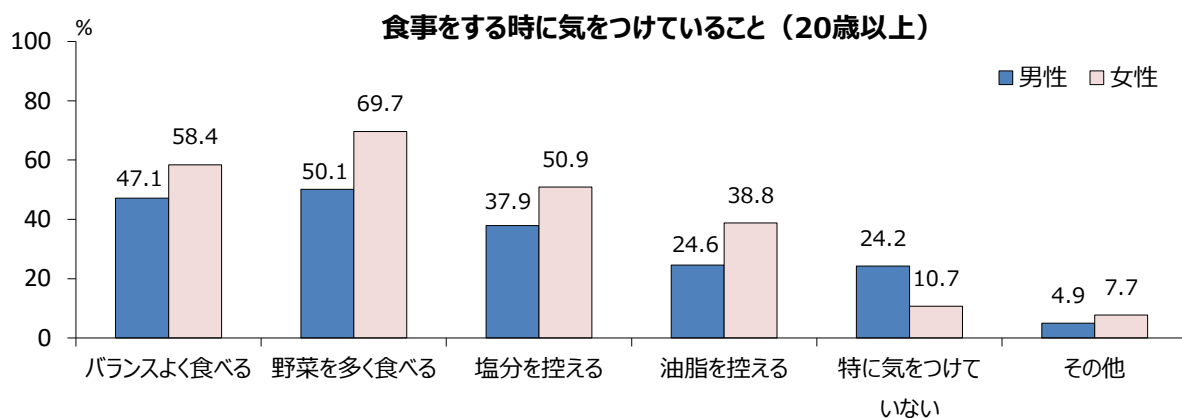


主食・主菜・副菜がそろった食事が1日2回以上の日がほとんど毎日の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



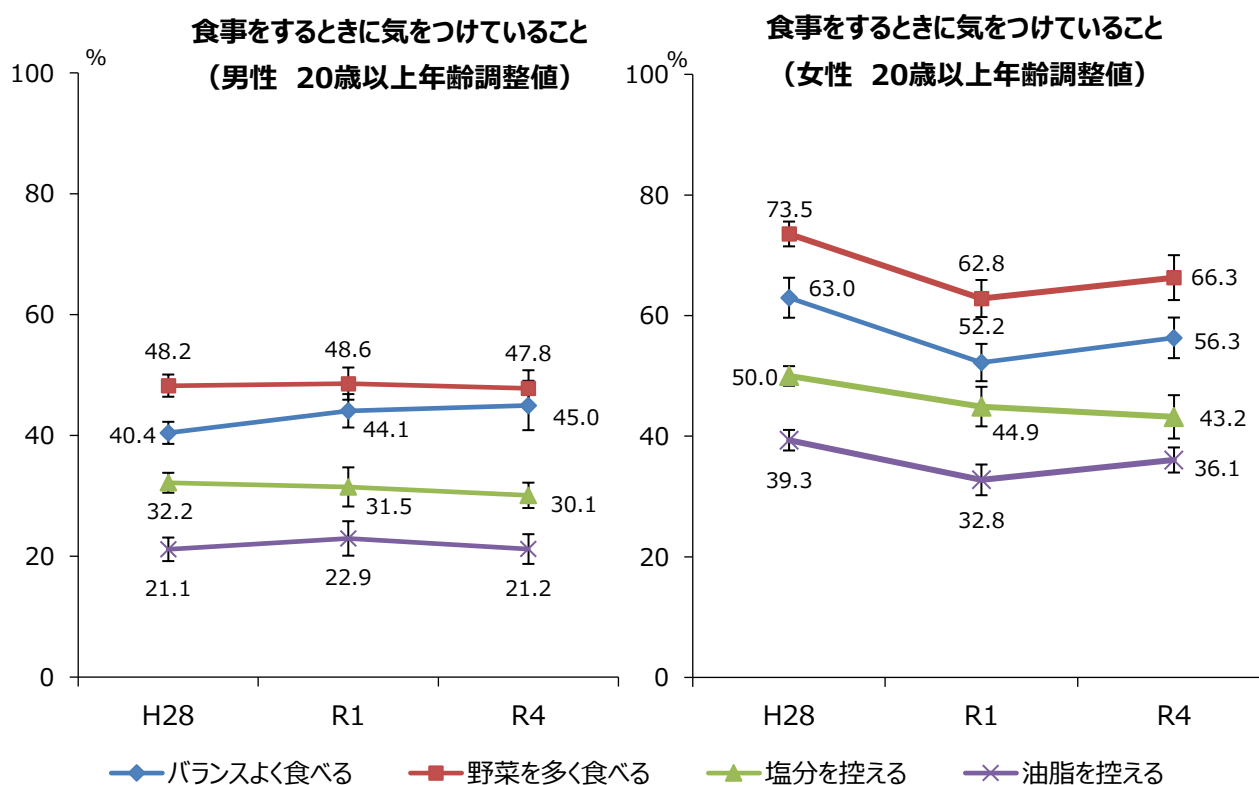
2 食事をするとときに気をつけていること

食事をするとときに気をつけていることは、20歳以上全体では、「野菜を多く食べる」と回答した人の割合が男女ともに最も高く、男性50.1%、女性69.7%である。



平成28年からの「食事をするときに気をつけていること」の推移をみると、男性はどの項目も横ばいで推移している。

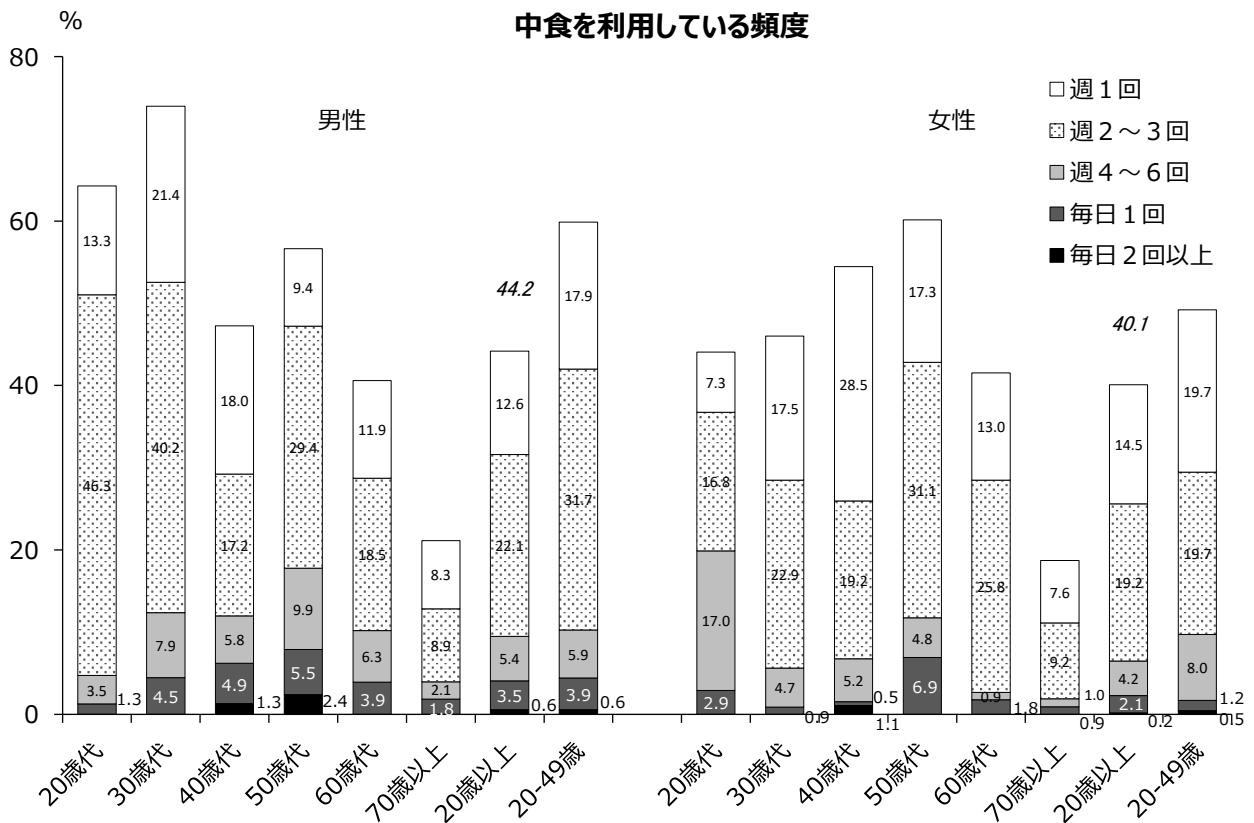
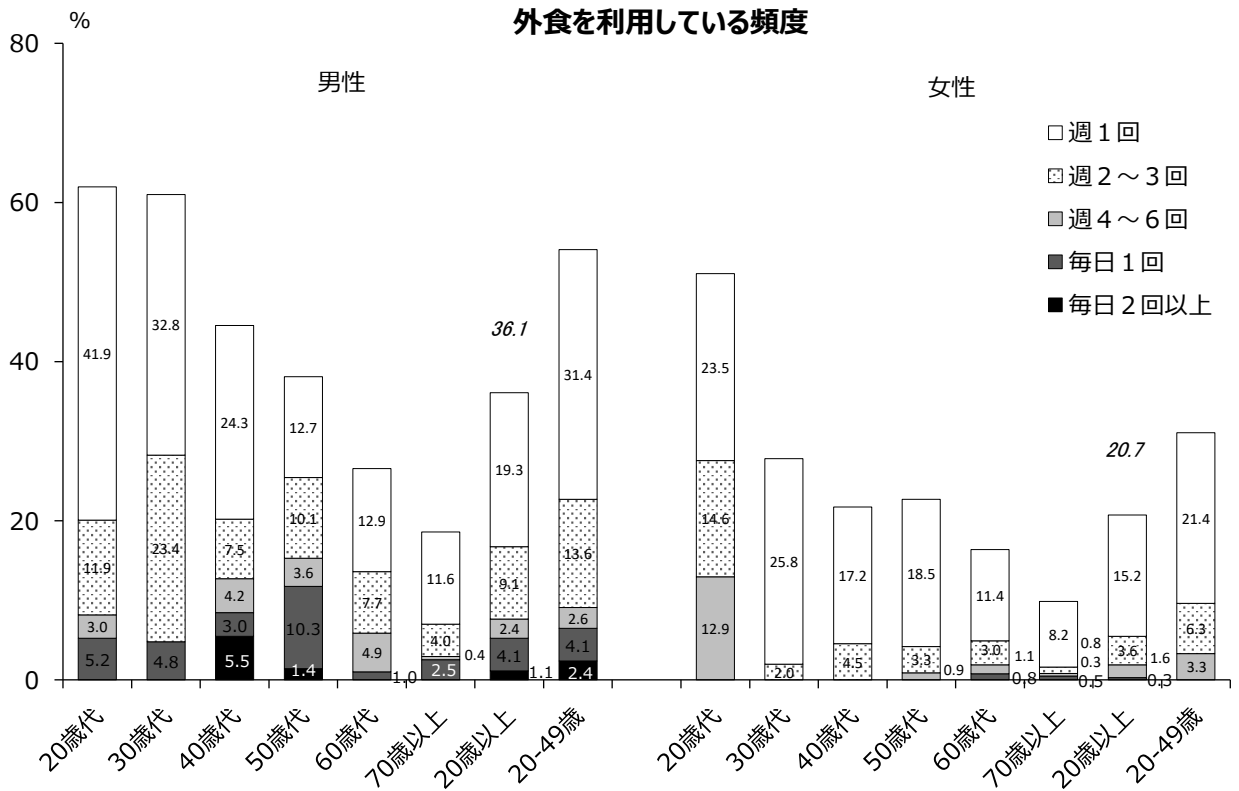
女性は、「バランスよく食べる」、「野菜を多く食べる」ことに気をつけている人の割合は平成28年から令和元年にかけて減少したが、令和元年から令和4年にかけてはその傾向は見られなかった。「塩分を控える」ことに気をつけている人の割合は、平成28年以降横ばいで推移している。



質問方法は「選択肢6項目からあてはまる項目をすべて選択」

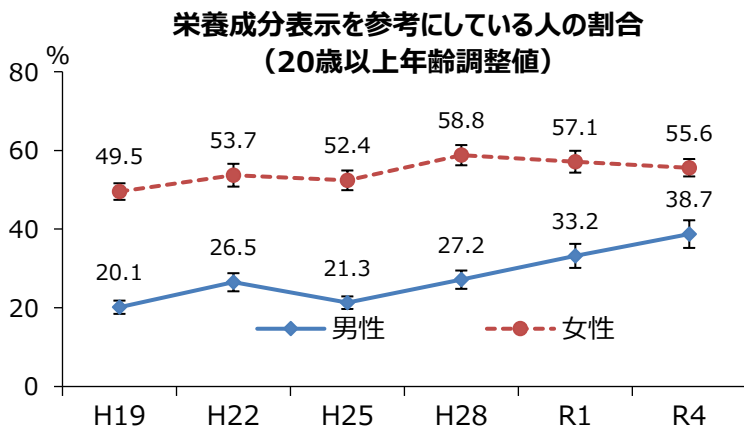
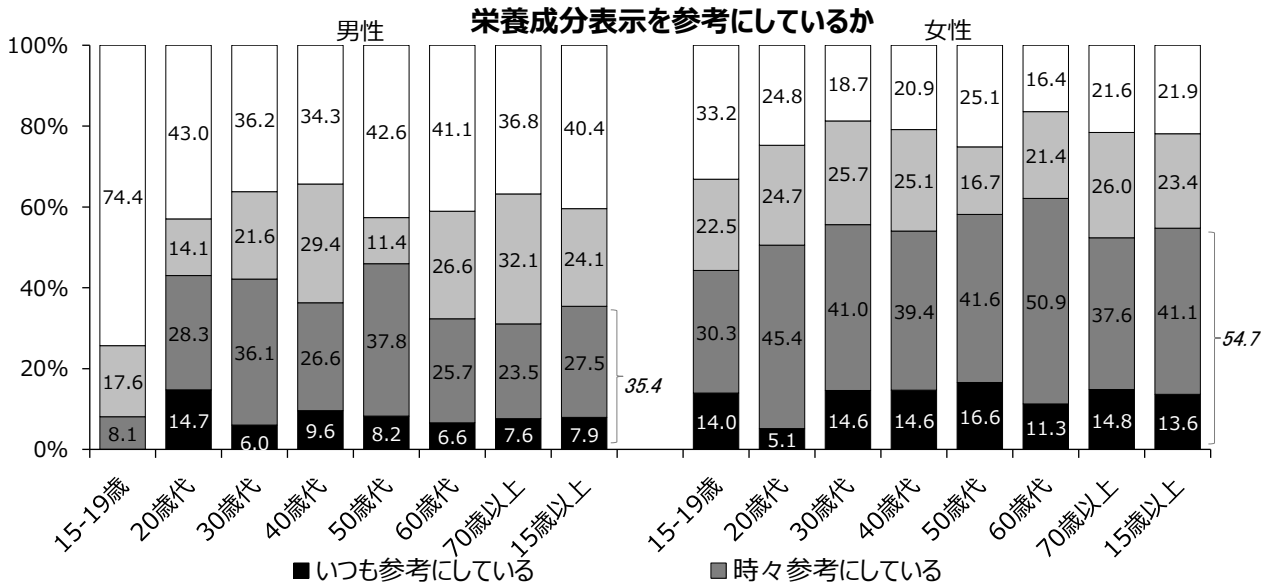
3 外食・中食の利用

外食を週1回以上利用している者の割合は、20歳以上全体で男性36.1%、女性20.7%であり、若い世代ほど割合が高い。中食を週1回以上利用している者の割合は、20歳以上全体で男性44.2%、女性40.1%であり、20歳～50歳代で割合が高い。



4 栄養成分表示

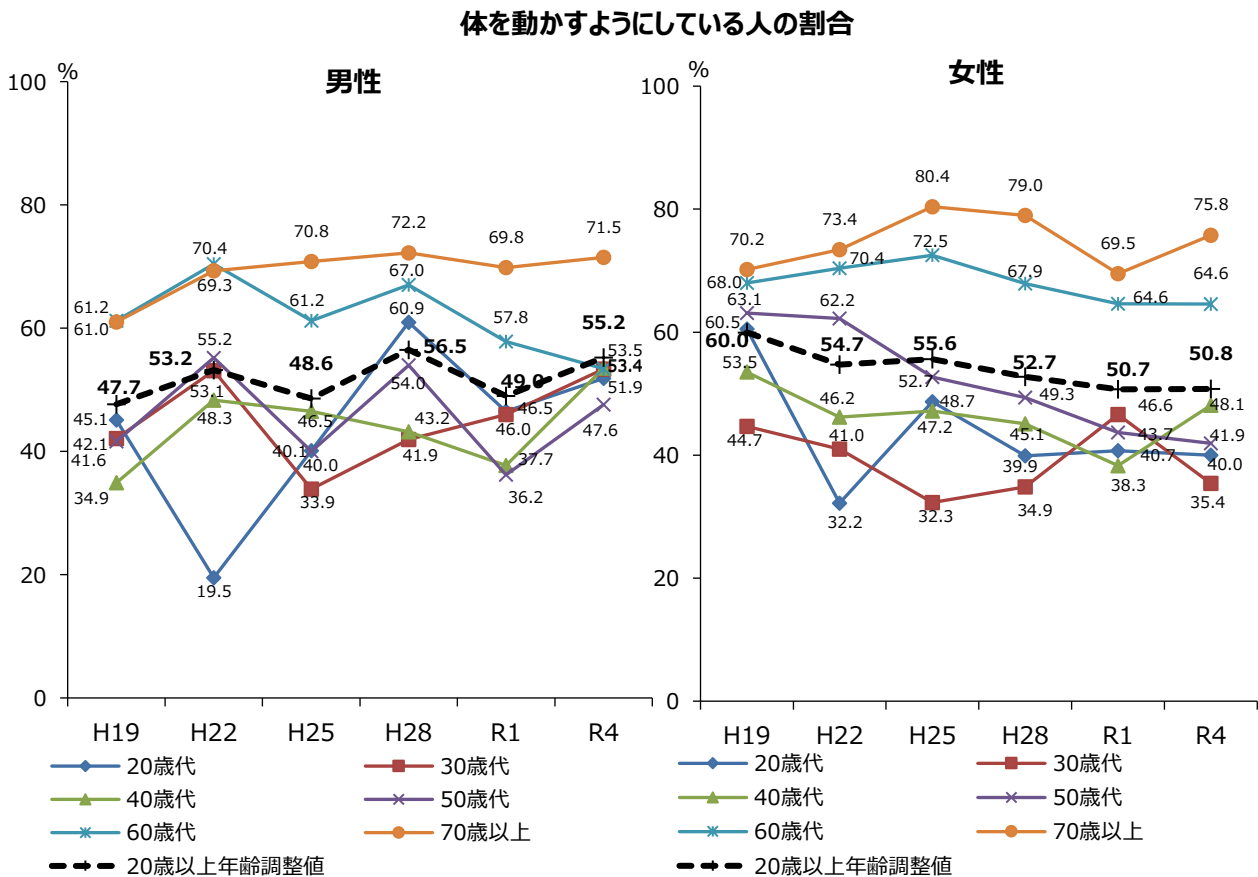
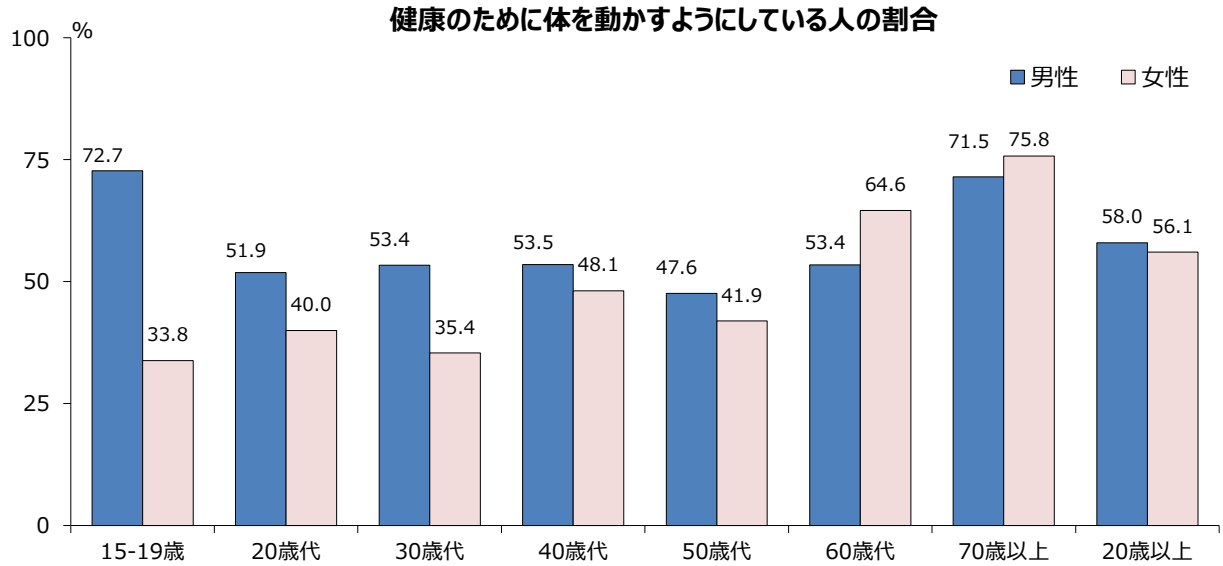
外食時や食品購入時に栄養成分表示を参考にしている人（いつも参考にしている及び時々参考にしている）の割合は、15歳以上全体では、男性35.4%、女性54.7%である。
 年次推移をみると男性は平成19年から増加している。女性は男性よりも高い水準で横ばいに推移している。



5 身体活動・運動に対する意識

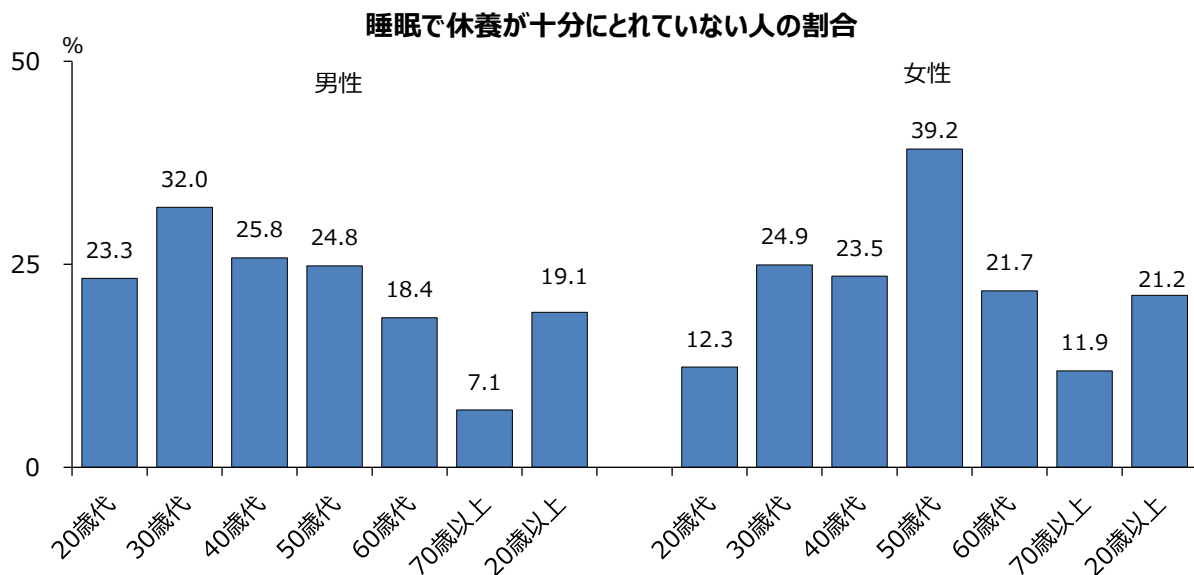
健康のために普段から意識的に体を動かすようにしている人の割合は、20歳以上全体では男性58.0%、女性56.1%であった。

平成19年からの推移をみると、20歳以上女性で減少しており、特に50歳代女性の減少幅が大きい。また、男性では60歳代の平成28年からの令和4年にかけての減少幅が大きい。



6 睡眠の状況

睡眠で休養が十分にとれない※と回答した人の割合は、20歳以上全体では、男性19.1%、女性21.2%であり、年齢階級別にみると、男性では30歳代、女性では50歳代の割合が高い。

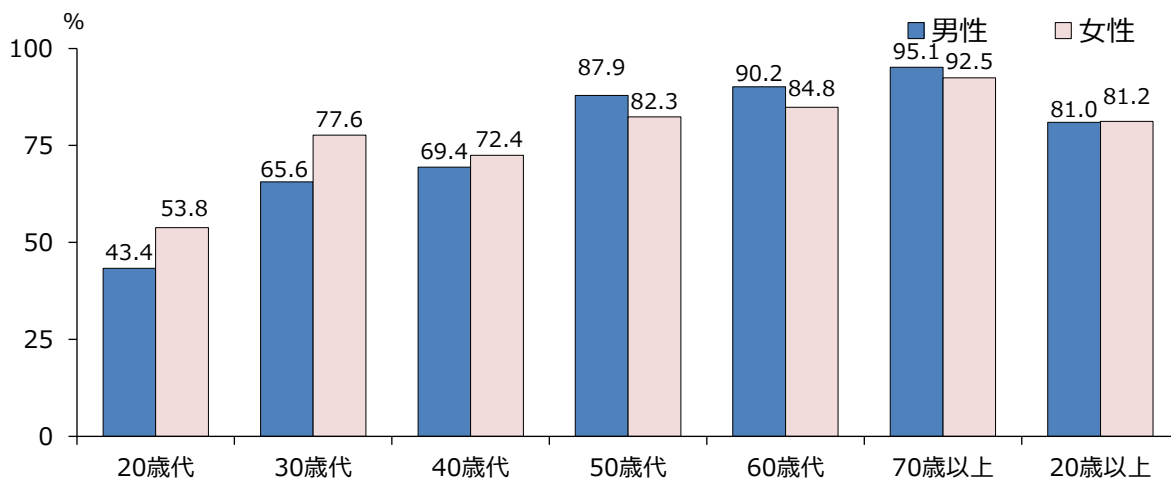


※「睡眠で休養が十分にとれない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者

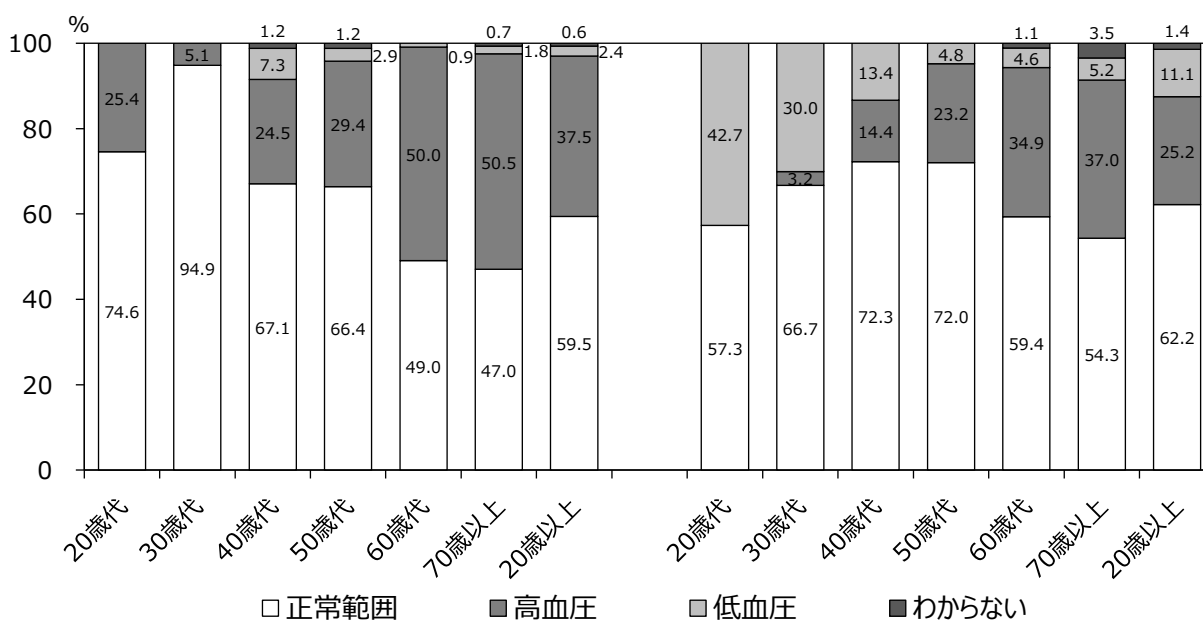
7 自分の血圧値の認識

自分の血圧の値を知っている人の割合は、20歳以上全体では、男性81.0%、女性81.2%であった。自分の血圧値を知っていると回答した人のうち、20歳以上全体の約6割が正常範囲と認識している。

自分の血圧値を知っていると回答した人の割合



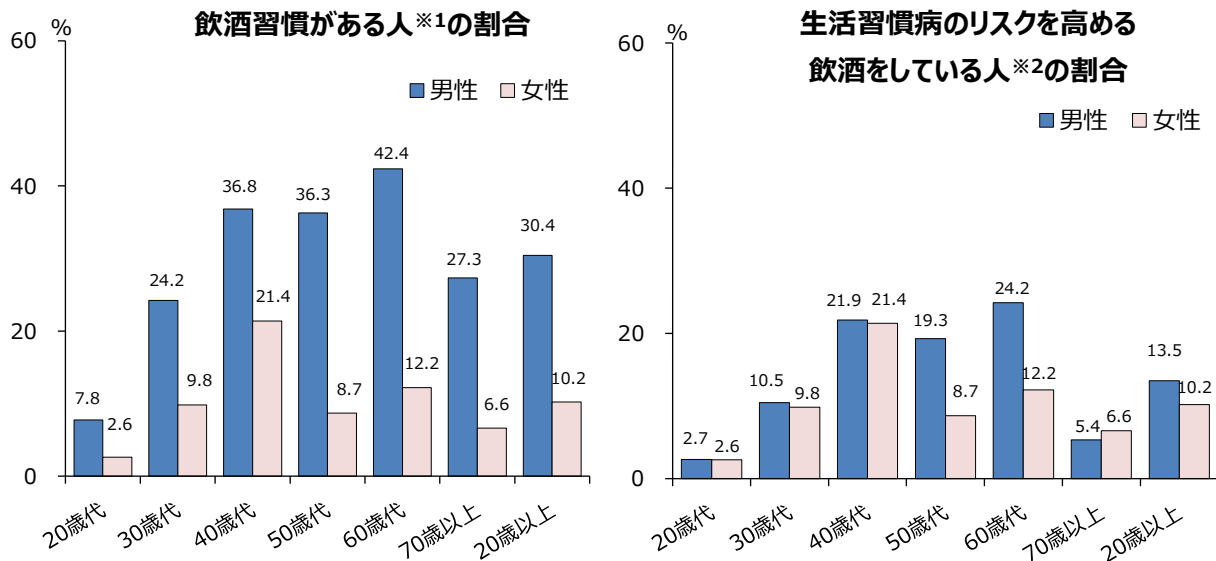
自分の血圧の状態に対する認識(自分の血圧値を知っていると回答した人のみ)



8 飲酒の状況

飲酒習慣のある人※1の割合は、20歳以上全体では、男性30.4%、女性10.2%であり、年齢階級別に見ると男性は40歳～60歳代、女性は40歳代の割合が高くなっている。

生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人※2の割合は、20歳代全体では、男性13.5%、女性10.2%である。



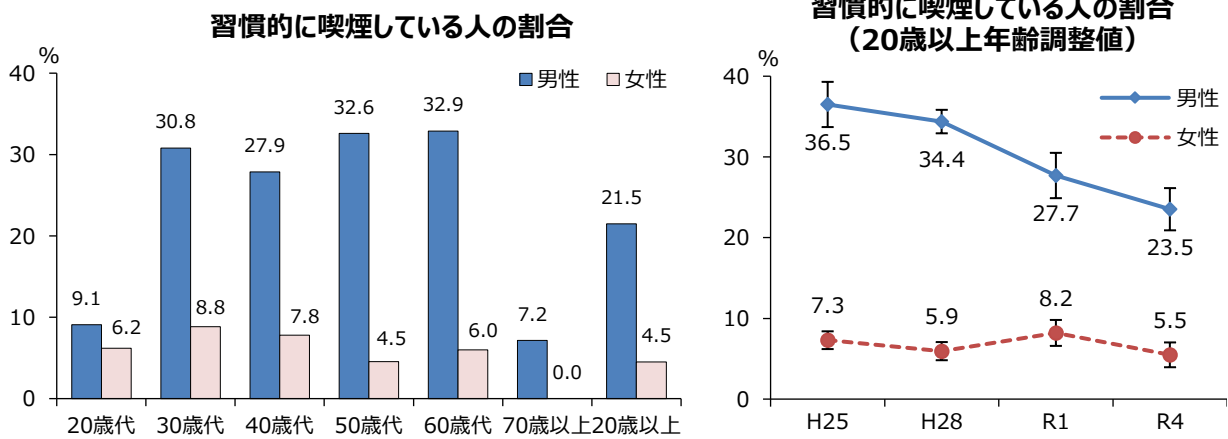
※1 飲酒習慣のある者： 週3日以上、1日1合以上飲酒する者

※2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上

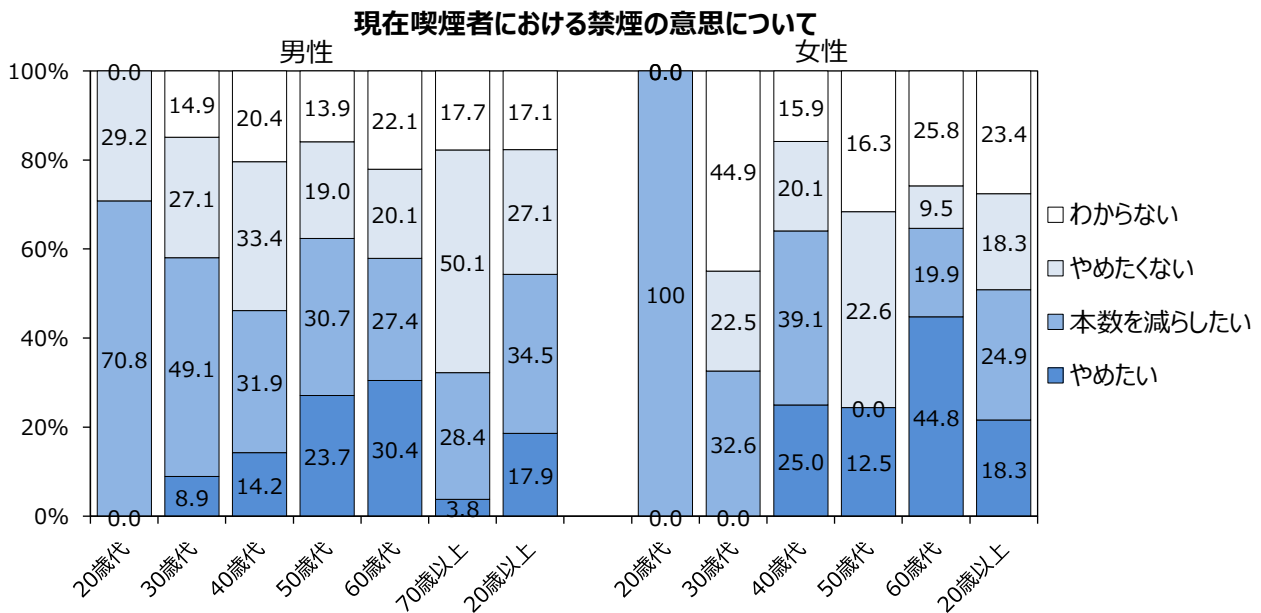
9 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性21.5%、女性4.5%であり、平成25年からの推移をみると、男性では減少している。

習慣的に喫煙している人のうち、男女ともに「喫煙をやめたい」と回答した人は約2割、「本数を減らしたい」と回答した人は、男性で約3割、女性で約2割である。



※「現在習慣的に喫煙している人」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した人

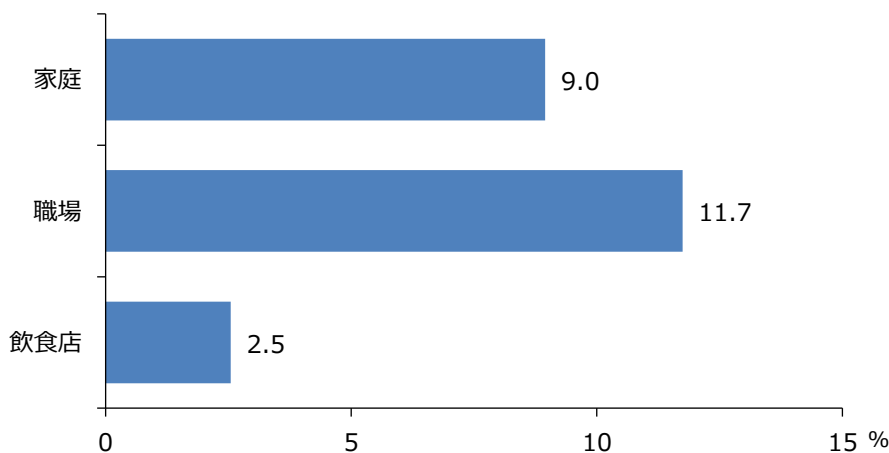


10 受動喫煙の状況

過去1か月間に、受動喫煙の機会があった人（自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会があった人※）は、「家庭」で9.0%、職場で11.7%である。

「飲食店」「職場」における受動喫煙の機会があった者の推移をみると、どちらも減少している。

自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合（20歳以上）



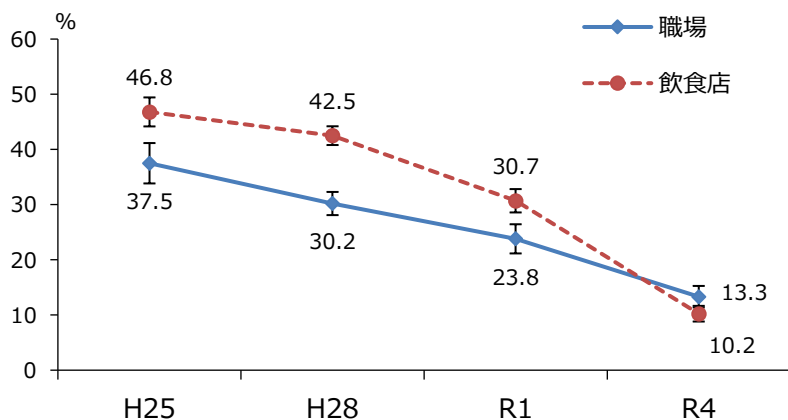
「行かなかった」「現在喫煙している人」を除外した集計値

※自分以外の人吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する人

家庭：毎日受動喫煙の機会を有する人

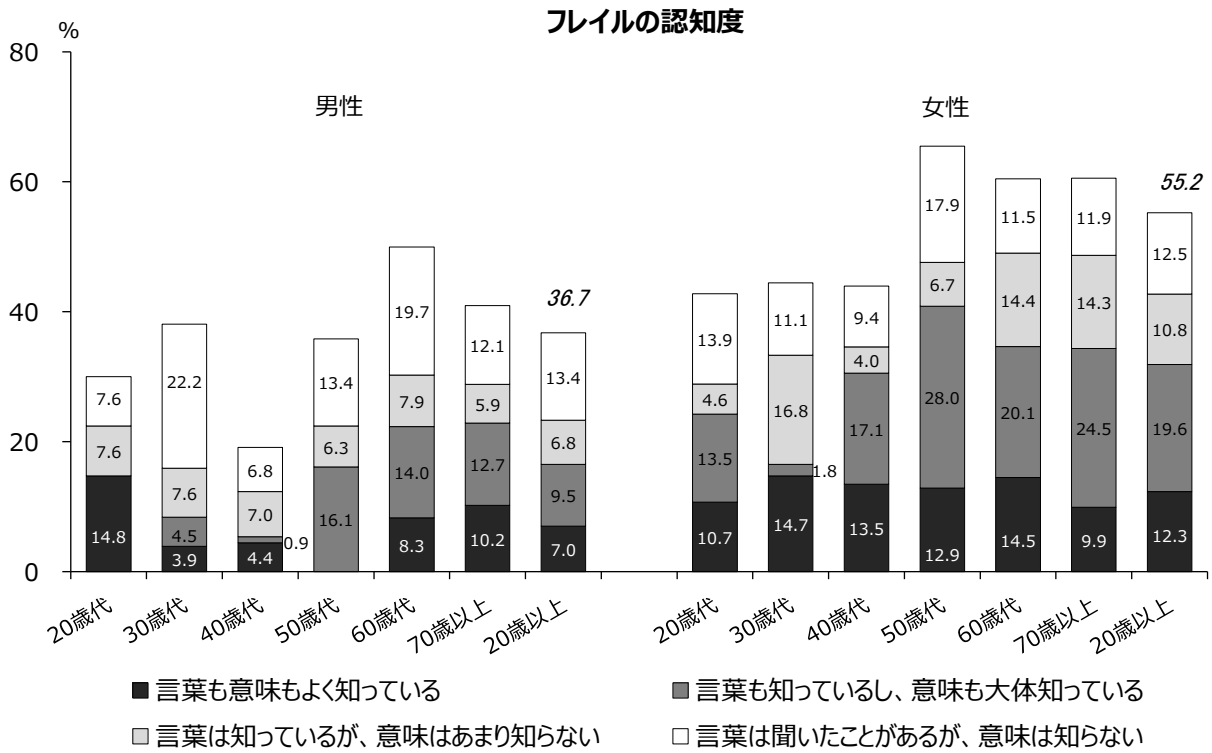
職場、飲食店：月1回以上受動喫煙を有する人

受動喫煙の機会を有する者の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



11 フレイル

フレイルの認知度（言葉を聞いたことがある人の割合）は、20歳以上全体では、男性36.7%、女性55.2%である。

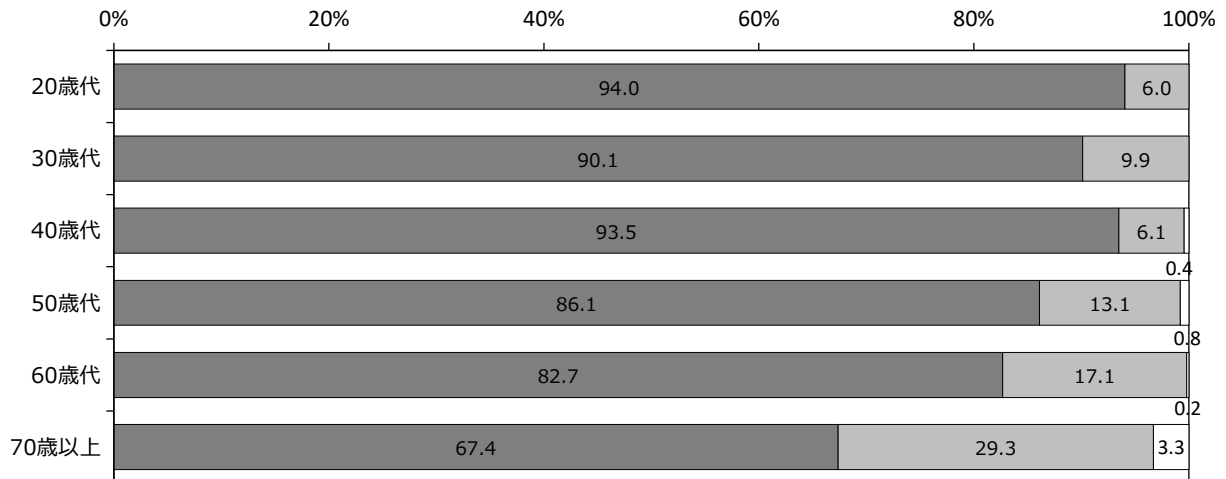


12 食事の様子

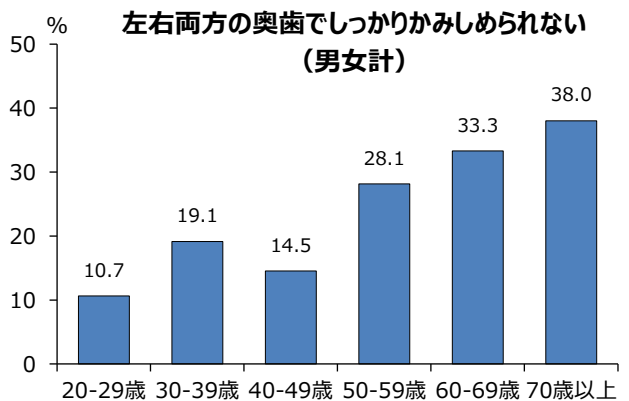
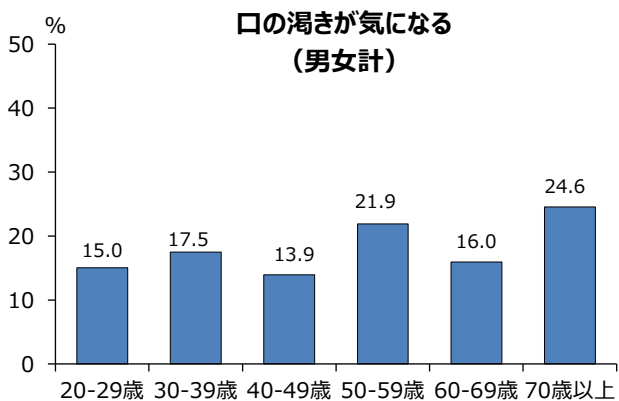
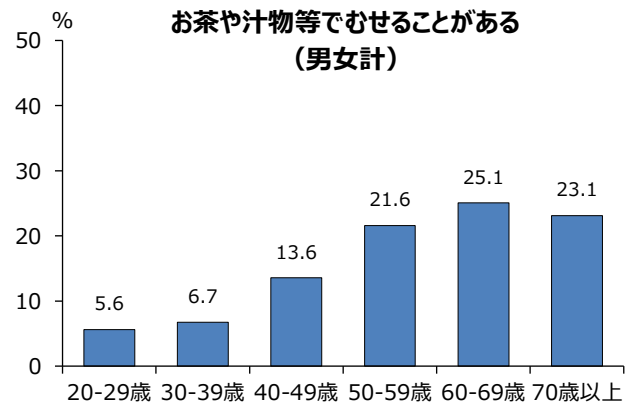
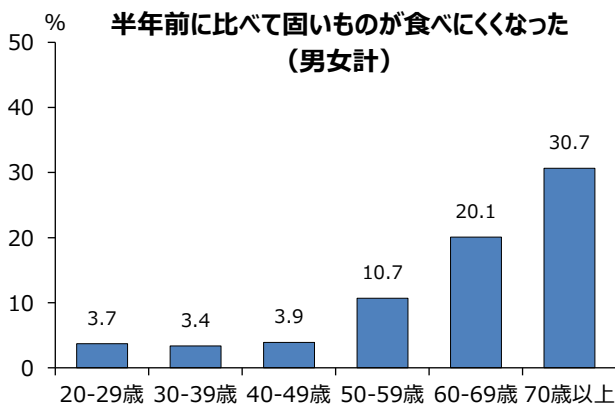
かんで食べる時の状態で、「何でもかんで食べることができる」と回答した者の割合は、70歳以上（男女計）では67.4%である。

「半年前に比べて固いものが食べにくくなった」「口の渴きが気になる」「左右両方の奥歯でしっかりかみしめられない」と回答した者の割合は70歳以上で最も高く、それぞれ30.7%、24.6%、38.0%である。

かんで食べる時の状態（男女計）



■ 何でもかんで食べることができる □ 一部かめない食べ物がある □ かめない食べ物が多い ■ かんで食べることはできない

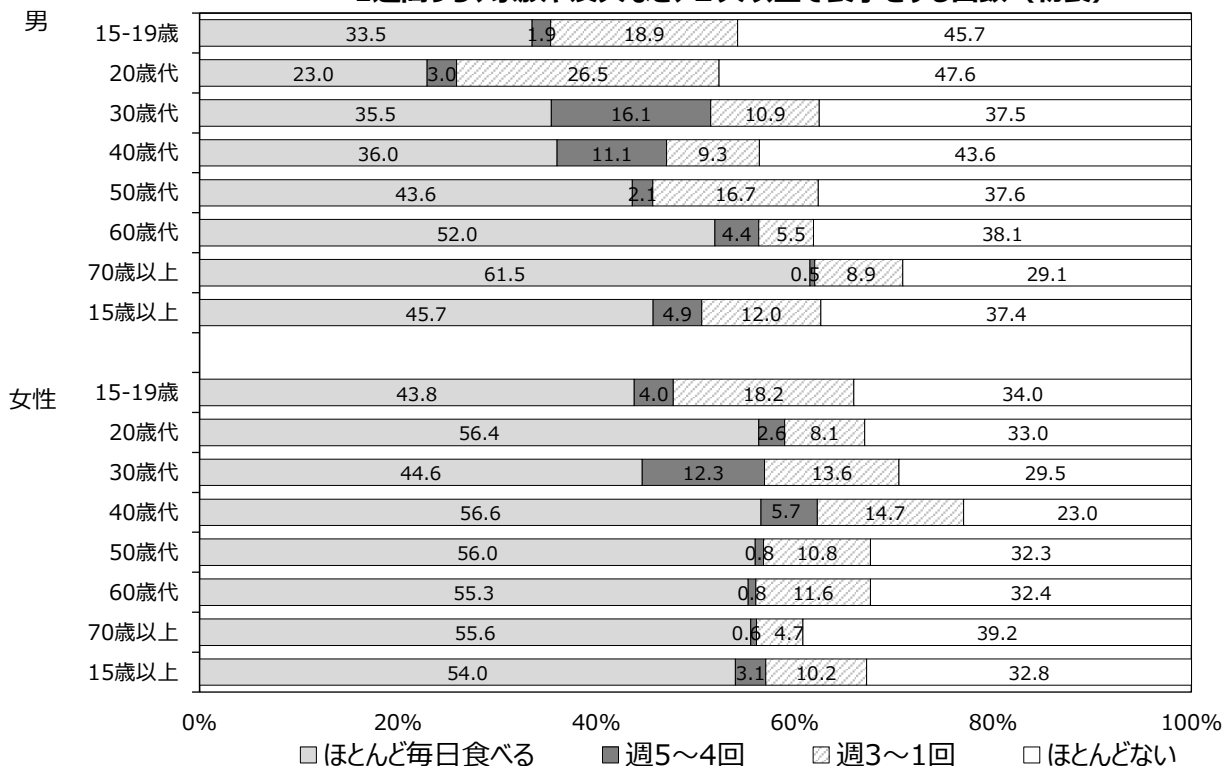


(食育)

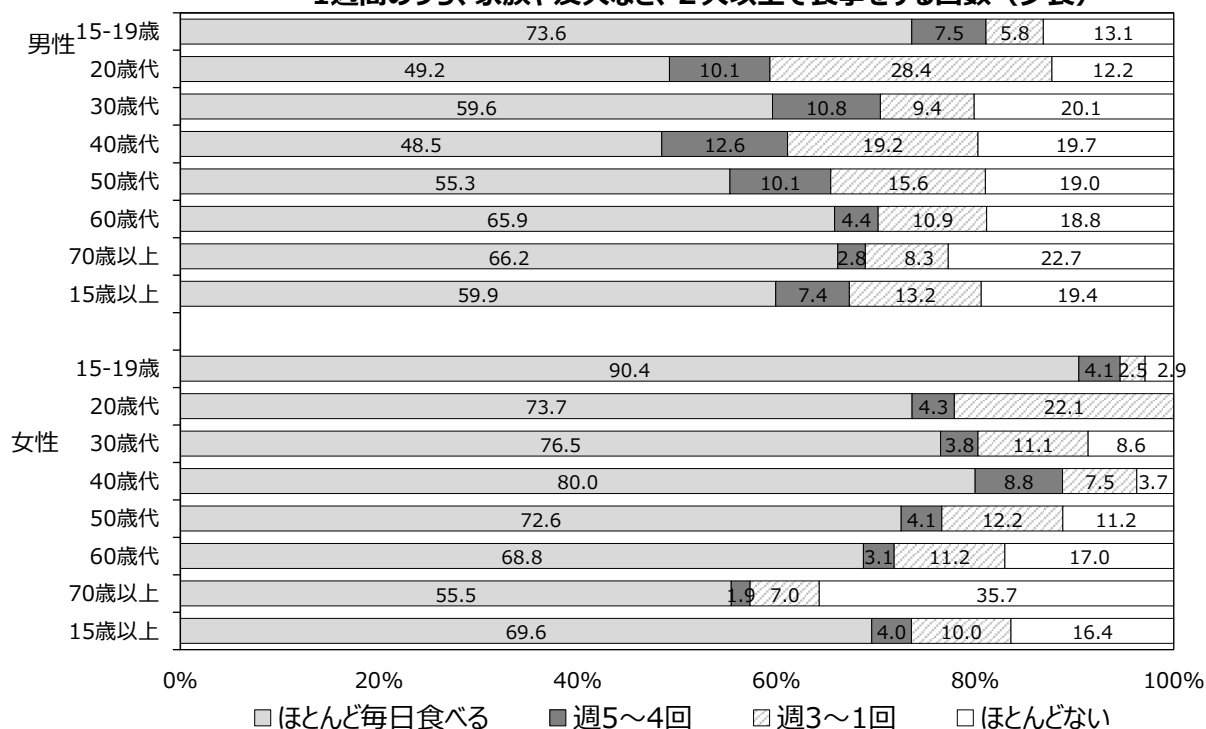
13 家族や友人など2人以上で食事する回数

家族または友人など2人以上で食事をとることが「ほとんどない」と回答した人の割合は、朝食では15歳以上全体で、男性37.4%、女性32.8%であり、夕食では15歳以上全体で、男性19.4%、女性16.4%である。

1週間うち、家族や友人など、2人以上で食事をする回数（朝食）



1週間のうち、家族や友人など、2人以上で食事をする回数（夕食）



14 作ることができる郷土料理や伝統食の数

住んでいる地域の郷土料理について、1種類以上作ることができると回答した人は、15歳以上全体では、男性16.0%、女性50.3%であった。

1種類以上郷土料理を作ることができる人の割合

