

平成 22 年度  
県民健康・栄養調査報告

長野県健康福祉部

## はじめに

本報告書は、平成22年度に実施した「県民健康・栄養調査」の結果を取りまとめたものです。

この調査は、県民の皆様の健康や栄養の状態、健康増進に対する意識等を把握するために3年に1度実施しておりますが、今回の調査については、本県の健康増進計画「健康グレードアップながの21」や「長野県食育推進計画」の評価並びに次期計画策定のための基礎資料を得ることも主眼において実施したものです。

調査方法につきましては、前回の平成19年度調査と同様に「都道府県健康・栄養調査マニュアル」に沿って行い、食物摂取状況については、新たに、生活習慣病リスクが高い人等の割合をより実態に近い値で推定できるよう、栄養素等の習慣的摂取量の分布を把握するための複数日（2日間）調査を実施いたしました。

調査結果から、成人の約4割が高血圧であることや、男性はメタボリックシンドロームが強く疑われる人が多く、その割合は予備群を含めると約4割に上ると推定されました。これらに関連する生活習慣の状況では、高血圧と関連する食塩の摂取量は男女とも成人の約9割が摂り過ぎの状況であること、また、特に若年世代において、野菜摂取量の不足や日常生活における身体活動の不足といった課題が依然としてみられます。

本県は、平均寿命が全国トップクラスであり、老人医療費も低いことから「健康長寿県」として注目されておりますが、こうした課題の改善が図られないと、健康長寿であることが困難であると心配されます。

県といたしましては、これらの調査結果を県民一人ひとりが、生涯にわたって健康でいきいきと暮らせるための健康づくり施策に反映させ、県民の皆様はじめ、関係機関の皆様方の御協力をいただきながら「健康長寿NO.1の確立」に向けた取組をさらに推進していくこととしております。

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をはじめ、関係市町村、関係の皆様方に深く感謝申し上げます。

平成24年2月

健康福祉部長  
眞鍋馨

# 目 次

県民の健康・栄養のすがた	1
--------------	---

## 調査の概要

1 調査の目的	11
2 調査の対象及び客体	11
3 調査客体の概要	11
4 調査の時期	12
5 調査項目	12
6 調査員の構成	12
7 調査票の様式	12
8 調査方法	13
9 本書利用上の注意点	15
10 集計分析方法	18

## 結果の概要

第1部 生活習慣病及び肥満の状況	31
第2部 歩行数及び運動習慣の状況	36
第3部 生活習慣病に関連する主な栄養素の摂取状況及び朝食欠食の状況	38
第4部 食生活・健康意識調査（アンケート）結果の概要	53

## 食物摂取状況調査の結果（1日調査）

エネルギー及び栄養素摂取量（20歳以上性年齢階級別・20歳以上年齢調整値）	75
食品群別摂取量（20歳以上性年齢階級別・20歳以上年齢調整値）	115
（参考）エネルギー及び栄養素摂取量（1歳以上DRIs区分）	140
（参考）食品群別摂取量（1歳以上DRIs区分）	160
栄養素摂取量の食品群別内訳（性年齢階級別）	174
（再掲）食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	234
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）の状況	235
（再掲）カリウム摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	236
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）の状況	237
（再掲）食物繊維摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	238
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）の状況	239
（再掲）飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	240

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）の状況	241
食事状況 朝食を欠食した人の割合	242
食事状況 外食または調理済み食を利用した人の割合	243
食事状況 内訳の詳細	244
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	247
朝食・昼食・夕食別の野菜摂取量	249
外食利用の有無別 栄養素等摂取量	251
栄養素摂取量と食品群別摂取量の関連（カリウム・食物繊維）	253
栄養素摂取量と食品群別摂取量の関連（食塩）	255
家族等と一緒に食事をする頻度と栄養素等摂取量の関連	256

## 食物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	261
エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布推定に用いたべき数及び個人内分散	277
食品群（野菜類・果実類・乳類）の習慣的摂取量の分布	278

## 身体状況調査・歩行数調査の結果

肥満とやせの状況（15歳以上）	281
児童・生徒の肥満の状況	282
身長・体重の平均値（1歳以上）	283
BMIの平均値（15歳以上）	285
高血圧・正常高値の人の割合（20歳以上）	286
血圧の平均値（20歳以上）	287
血圧の分布（15歳以上）	289
糖尿病が強く疑われる人及び予備群の人の割合	292
脂質異常症が疑われる人の割合	294
メタボリックシンドロームが強く疑われる人及び予備群の人の割合	295
血液検査結果	296
服薬の状況	311
開眼片足立ち時間20秒以上可能な人の割合	312
運動習慣がある人の割合	313
歩行数	314

## 食生活・健康意識調査（アンケート）の結果

朝食の摂取状況	315
食事をする時に気をつけていること	316
食事をする時に気をつけていることと実際の栄養素等摂取状況（クロス集計）	319
家族や友人など2人以上で食事をする回数	320
食育に対する関心	325
野菜摂取に対する意識	329
健康食品等の利用状況	332
栄養成分表示の参考状況	335
日頃の食生活で参考にしている指針等	340
日頃の食生活で参考にしている指針の有無別栄養素等摂取量（クロス集計）	343
身体活動の意識	344
歩数を増やすことに対する意識	345
休養の状況	348
ストレスの状況	350
高血圧・糖尿病・高コレステロール・内臓脂肪症候群の 予防改善のために心がけていること（20歳以上）	352
自分の血圧値に対する認識	357
自分の血圧に対する認識と実際の血圧の状態（クロス集計）	359
受動喫煙の状況	360
習慣的な喫煙の状況	366
適度な飲酒量に対する認識	373
1週間の飲酒日数と1日あたりの飲酒量	374
多量飲酒の人の割合	378
アルコール依存症に対する認識	379

## 身体状況と生活習慣の関連

血圧のBMI階級別平均値	381
血圧の食塩摂取量四分位階級別平均値	382
血圧のカリウム摂取量四分位階級別平均値	382
血圧の飲酒量階級別平均値	383
血圧の歩行数四分位階級別平均値	383
BMIの歩行数四分位階級別平均値	385
BMIの運動習慣有無別平均値	385

HbA1cのBMI四分位階級別平均値	385
HbA1cの食物繊維摂取量四分位階級別平均値	385
HbA1cの炭水化物エネルギー比率四分位階級別平均値	386
HbA1cの歩行数四分位階級別平均値	386
HbA1cの飲酒量階級別平均値	386
HDLコレステロールのBMI階級別平均値	387
HDLコレステロールの歩行数四分位階級別平均値	387
HDLコレステロールの飲酒量階級別平均値	387
LDLコレステロールのBMI階級別平均値	388
LDLコレステロールの飽和脂肪酸エネルギー比率四分位階級別平均値	388
LDLコレステロールの飽和脂肪酸エネルギー比率四分位階級別平均値 (20-49歳)	388