

平成25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25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昭和42年から概ね3年に1度実施しておりますが、今回の調査については、「信州保健医療総合計画」「長野県食育推進計画（第2次）」をはじめとする健康づくり施策の展開及び目標・指標の進捗管理、評価を行うための基礎資料とし、健康増進や生活習慣病予防の推進を図ることを目的として実施したものです。

調査結果から、成人男性の約4割、女性の約3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、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減少しているものの、依然として、成人男女の約9割が摂り過ぎの状況にあります。また、野菜の摂取量は減少しており、特に若年世代においては野菜摂取量の不足がみられること、さらに、歩行数の減少など日常生活における身体活動の不足といった課題が見受けられます。

本県は、平均寿命が男女ともに日本一となり、「長寿県」として注目されておりますが、「健康長寿」を維持発展させていくためには、更に健康や栄養に関する課題の改善を図っていくことが重要です。

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すことができるよう、健康づくり施策に反映させ、県民の皆様をはじめ、関係機関の皆様方の御参加・御協力をいただきながら、「『健康長寿』世界一」を目指して取り組む健康づくり県民運動信州ACE(エース)プロジェクトをさらに推進してまいります。

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27年3月

健康福祉部長

小林 透

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	15
2 調査の対象及び客体	15
3 調査客体の概要	15
4 調査の時期	16
5 調査項目	16
6 調査員の構成	16
7 調査票の様式	16
8 調査方法	17
9 本書利用上の留意点	19
10 集計分析方法	22

結果の概要

第1部 生活習慣病及び肥満の状況	37
第2部 歩行数及び運動習慣の状況	42
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	44
第4部 食生活・健康意識調査（アンケート調査）結果の概要	61

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の摂取量（20歳以上性年齢階級別・20歳以上年齢調整値）	79
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）	122
（参考）エネルギー及び栄養素摂取量（1歳以上DRIs区分）	147
（参考）食品群別摂取量（1歳以上DRIs区分）	167
栄養素摂取量の食品群別内訳（性年齢階級別）	181
（再掲）食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	241
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	242
（再掲）カリウム摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	243
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	244
（再掲）食物繊維摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	245
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	246
（再掲）飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	247

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	248
食事状況 朝食を欠食した人の割合	249
食事状況 外食または調理済み食を利用した人の割合	250
食事状況 内訳の詳細	251
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	252
外食利用の有無別 栄養素等摂取量	254
栄養素摂取量と食品摂取量の関連（食塩・カリウム・食物繊維）	256
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	257
料理の品数と1日食塩摂取量の関連	259
1日に摂取した料理数 内訳の詳細	261

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	265
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	281
食品群（野菜類・果実類・乳類）の習慣的摂取量の分布	282

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）	285
児童・生徒の肥満の状況	286
身長・体重の平均値（1歳以上）	287
BMIの平均値（15歳以上）	289
高血圧・正常高値の人の割合（20歳以上）	290
血圧の平均値（20歳以上）	291
血圧の分布（15歳以上）	293
糖尿病が強く疑われる人及び予備群の人の割合	296
脂質異常症が疑われる人の割合	299
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	300
血液検査結果	302
服薬の状況	317
開眼片足立ち時間20秒以上可能な人の割合	318
運動習慣がある人の割合	319
歩行数の平均値（一日調査）	320
習慣的歩行数の分布	322

食生活・健康意識調査（アンケート）の結果

朝食の摂取状況	323
日頃の食事であてはまること	324
家族や友人など2人以上で食事をする回数	326
食育に対する関心	331
食事の際のあいさつについて	332
知っている地域の郷土料理や伝統食について	333
健康食品等の利用状況	335
栄養成分表示の参考状況	338
日頃の食生活で参考になっている指針等	342
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状況	345
身体活動の意識	346
運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度	347
休養の状況	348
ストレスの状況	350
不満や悩みやつらい気持ちを受け止め、耳を傾けてくれる人が周囲にいるかどうか	352
メタボリックシンドロームの認知度	353
自分の血圧値に対する認識	354
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）	355
異常のない血圧（正常血圧）の基準値を知っている人の割合	356
食物摂取の頻度	358
歯の本数	367
かんで食えるときの状態	368
嚥下の状態	369
8020運動について	370
定期的な歯科検診の受診状況	371
日常生活でからだを動かすこと（生活活動）について	374
座ったり寝転がったりして過ごす時間（平日・休日）	375
現在の喫煙状況	377
受動喫煙の状況	379
受動喫煙防止対策の推進を望む場所	391
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	393
生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識の状況	394
飲酒習慣について	395
1週間の飲酒日数と1日あたりの飲酒量	395

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒の状況	396
多量飲酒の人の割合	396
アルコール依存症に対する認識	397
睡眠の質について	398
地域のつながりについて	399