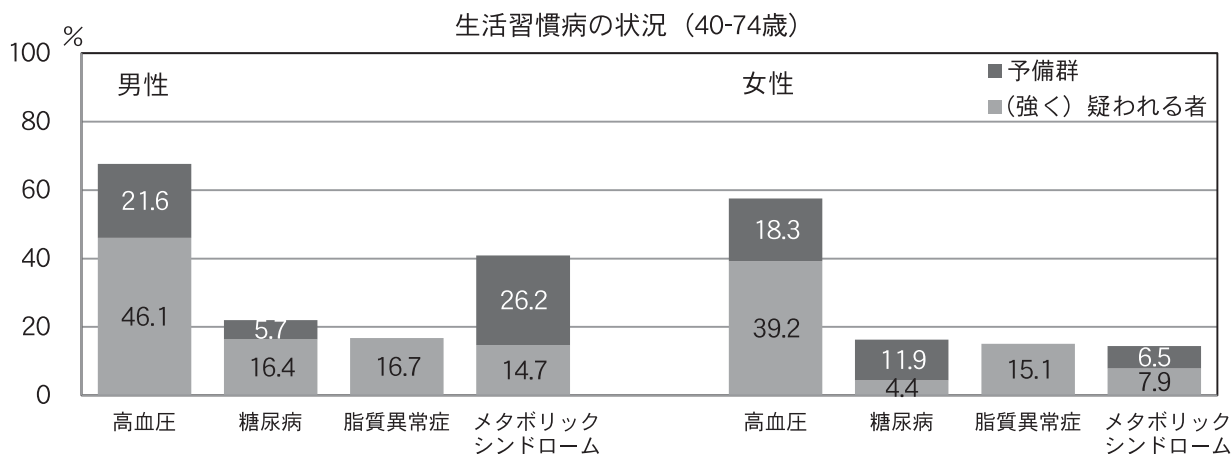


# 県民の健康・栄養のすがた

# 1 生活習慣病・肥満に関する状況

## (1) -① 生活習慣病の状況

高血圧有病者(疑われる者)の割合は、男性は約5割、女性は約4割。  
メタボリックシンドロームが「強く疑われる」または「予備群と考えられる」人の割合は男性の約4割。



### 生活習慣病疑い等の判定方法

【高血圧】 高血圧有病者(疑われる者)：収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。

正常高値血圧者(予備群)：収縮期血圧130-139mmHg、または拡張期血圧85-89mmHgで、高血圧有病者以外の者。

【糖尿病】 糖尿病が強く疑われる者：HbA1c (NGSP値) 6.5%以上または質問票で治療中と回答した者。

糖尿病の可能性を否定できない者(予備群)：HbA1c (NGSP値) 6.0%以上6.5%未満で「強く疑われる者」以外の者。

【脂質異常症】 脂質異常症が疑われる者：HDLコレステロール40mg/dl未満または薬(コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬)を服用している者。

【メタボリックシンドローム】 腹囲該当(男性85cm以上、女性90cm以上)かつ、下記3項目のうち2項目以上に該当する者を「強く疑われる者」、1項目該当する人を「予備群と考えられる者」としている。

①HDLコレステロール40mg/dl未満、かつ/または薬(コレステロールまたは中性脂肪を下げる薬)服用。

②収縮期血圧130mmHg以上、かつ/または、拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬服用。

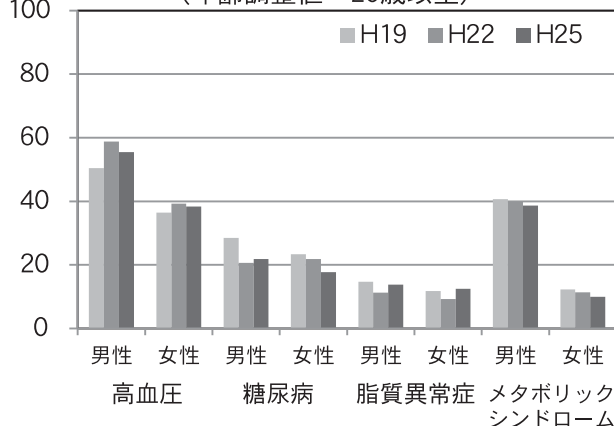
③HbA1c (NGSP値) 6.0%以上、かつ/または、インスリン注射使用または血糖を下げる薬服用。

## (1) -② 生活習慣病の状況の年次推移と全国との比較

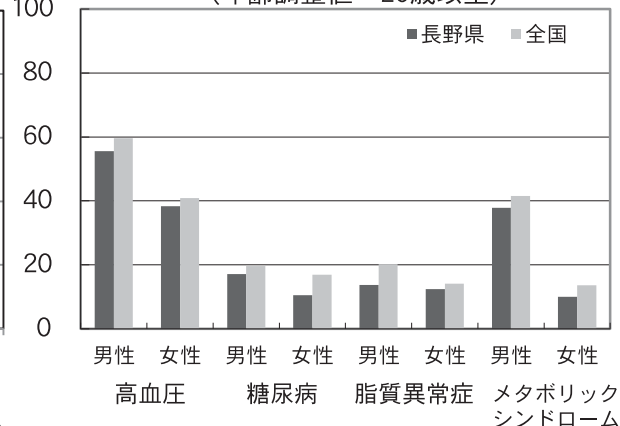
平成19年からの推移をみると、高血圧と脂質異常症は大きな変化はみられない。糖尿病とメタボリックシンドロームは若干改善傾向がみられる。

全国と比較すると、高血圧は男女ともに同程度であるが、男性の脂質異常症、女性の糖尿病とメタボリックシンドロームは全国よりも低くなっている。

生活習慣病の状況の年次推移  
(年齢調整値 20歳以上)



生活習慣病の状況の全国との比較  
(年齢調整値 20歳以上)



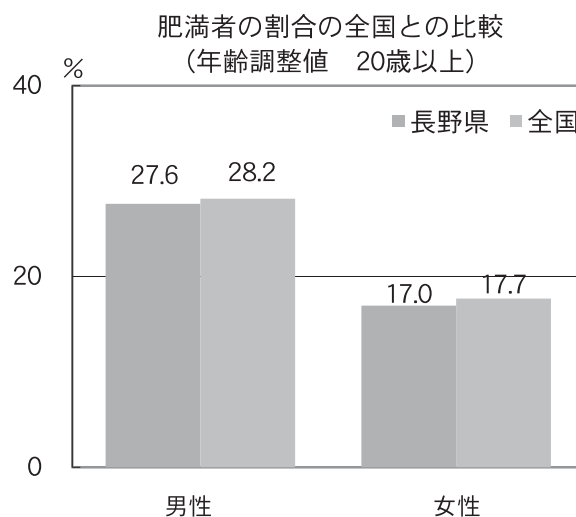
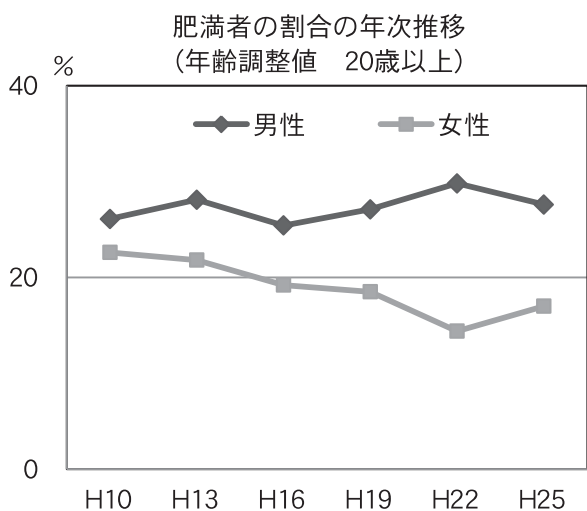
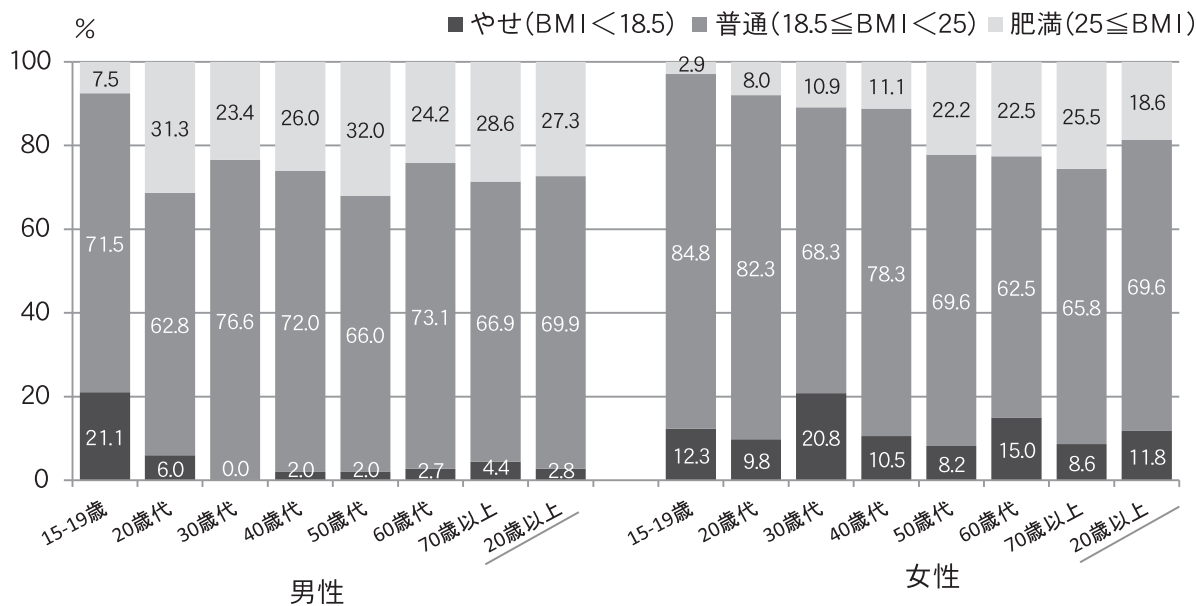
割合は、予備群と(強く)疑われる者の合計の割合を表す。(脂質異常症は疑われる者のみの割合)

## (2) 肥満・やせの状況

適正体重（ $18.5 \leq \text{BMI} < 25$ ）の人の割合は男女ともに成人の約7割。  
 平成10年からの肥満の推移をみると、男性は大きな変化はみられないが、女性は減少傾向がみられる。  
 また、全国と比較すると、男女ともに差はみられない。

※BMI (BodyMassIndex)  $[\text{kg}/\text{m}^2] = \text{体重} [\text{kg}] / (\text{身長} [\text{m}])^2$

### 肥満・普通・やせの割合



※H10-16調査とH19-25調査は標本抽出方法が異なり単純に比較できる値ではないため参考値

## 2 身体活動・運動に関する状況

### (1) -① 歩行数・運動習慣のある者の状況

1日の平均歩行数は、20-64歳では男性が7,430歩、女性が6,731歩であり、65-79歳では、男性が5,677歩、女性が5,354歩。

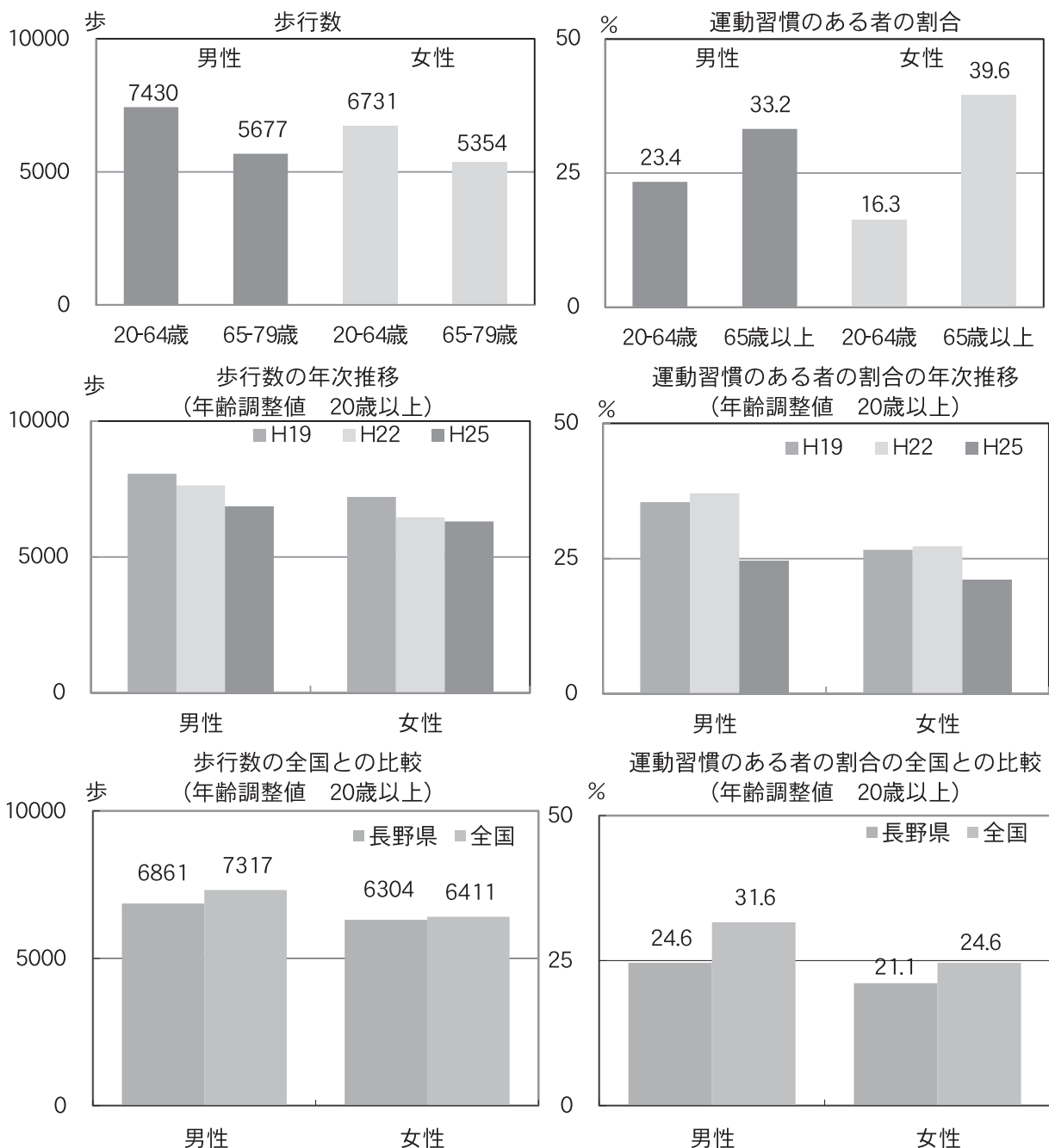
運動習慣のある人\*の割合は、20-64歳では男女ともに約2割であるが、65歳以上では男性の約3割、女性の約4割。

平成19年からの推移をみると、平均歩行数、運動習慣のある人の割合はいずれも減少している。

全国と比較すると、女性は平均歩行数、運動習慣のある人の割合はいずれも差はみられないが、男性は平均歩行数、運動習慣のある人の割合はいずれも低くなっている。

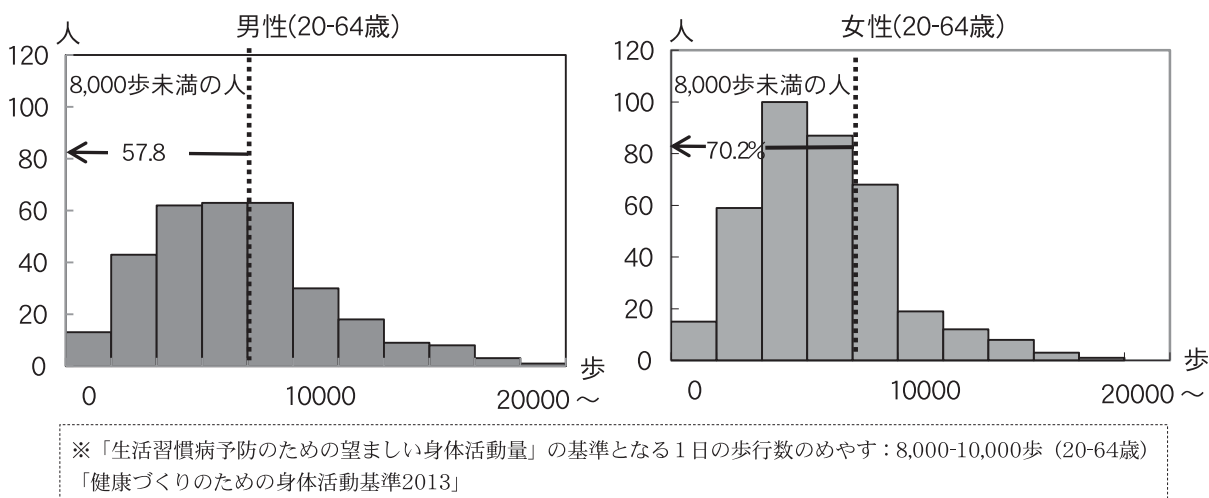
※運動習慣のある者：次の3項目全部が該当

(①運動の実施頻度：週2回以上②運動の持続時間：30分以上③運動の継続期間：1年以上)



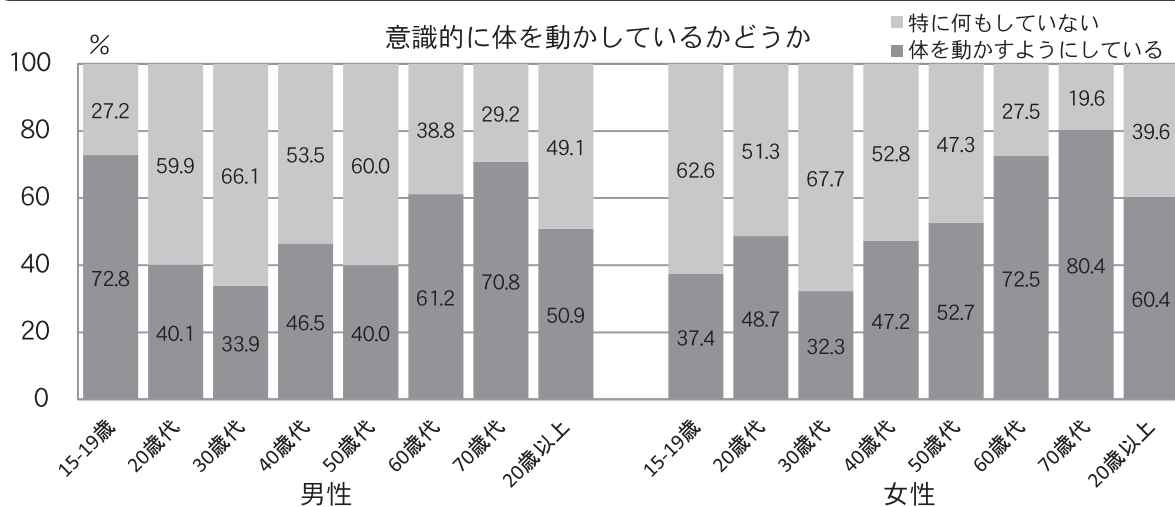
### (1) -② 習慣的な歩行数の分布

望ましい歩行数\*の下限である1日8,000歩に達していない人の割合は、20 - 64歳の男性の約6割、女性の約7割。



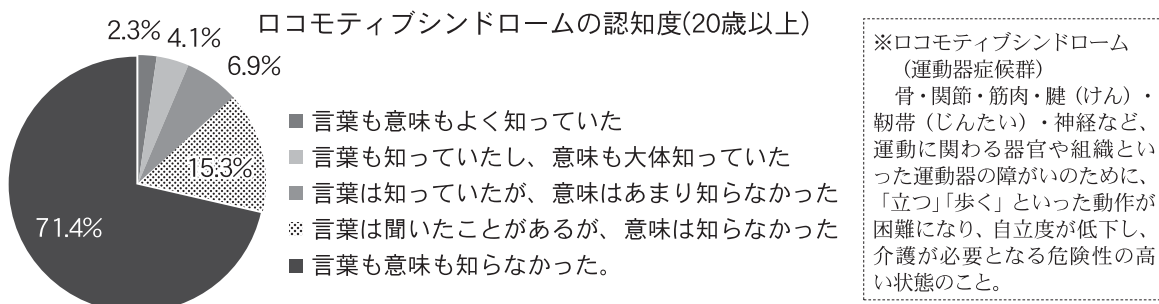
### (2) 意識的に体を動かそうにしている者の状況

成人男性の約5割、女性の約6割が「意識的に体を動かそうにしている」が、20-40歳代では30-40%台にとどまっている。



### (3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知度

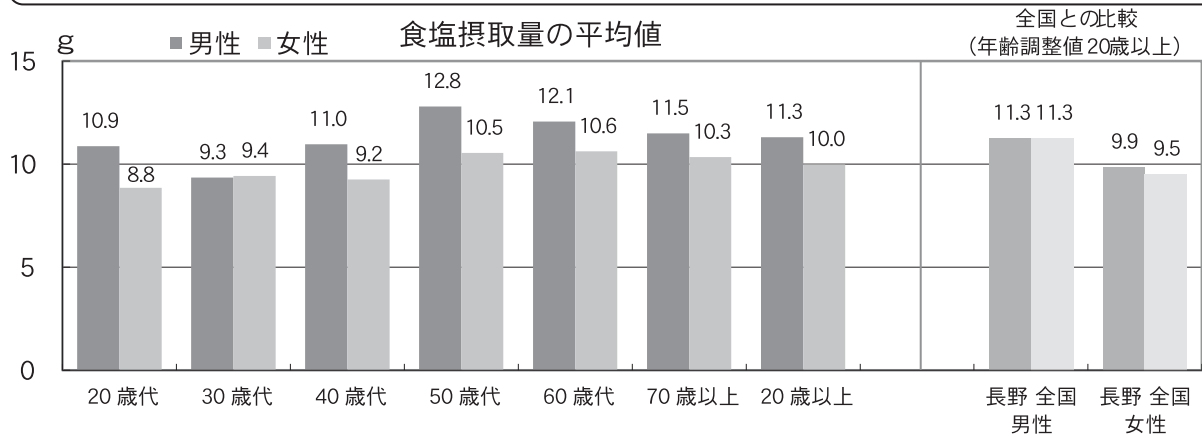
「ロコモティブシンドローム」の言葉も意味も知らなかった人は約7割。



### 3 食生活に関する状況

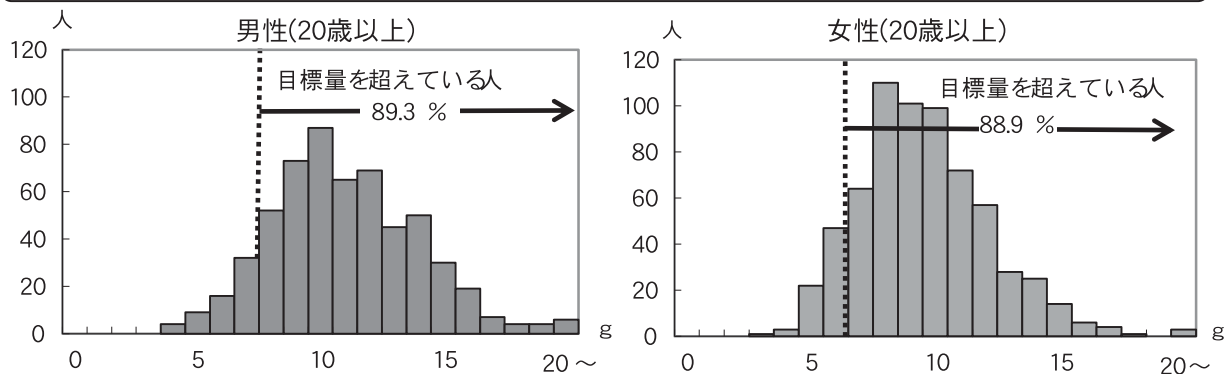
#### (1) -① 食塩摂取の状況

1人1日あたりの食塩摂取量の平均値は成人男性で11.3g、女性で10.0g。(男女全体では10.6g)。全国と比較すると女性では高くなっている。



#### (1) -② 食塩の習慣的摂取量の分布

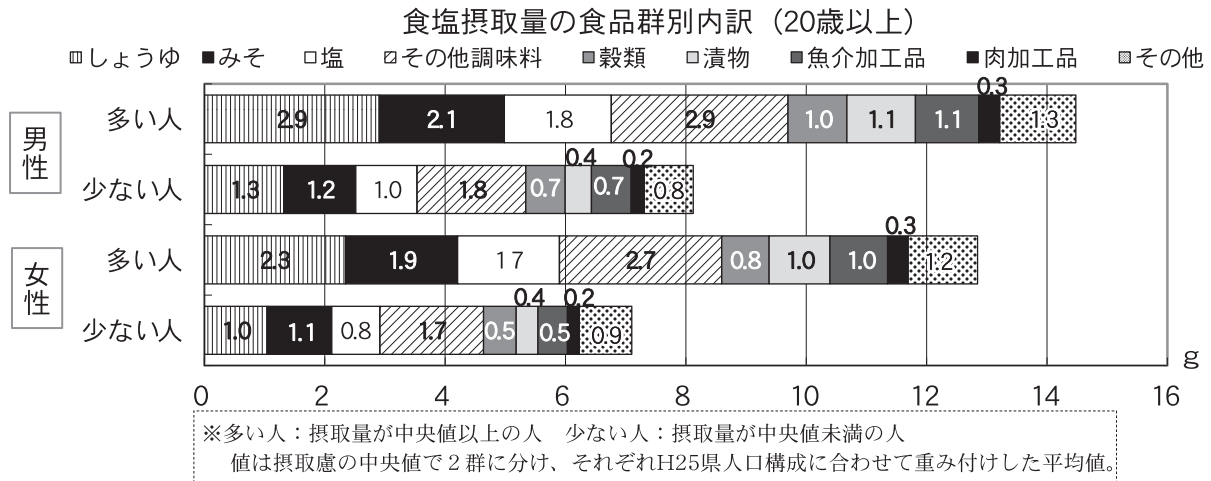
食塩摂取量が目標量\*を超えている人は、男女ともに約9割。



\*生活習慣病予防、重症化予防の観点から設定された1日当たりの摂取量で男性8g未満、女性7g未満。(日本人の食事摂取基準2015年版)

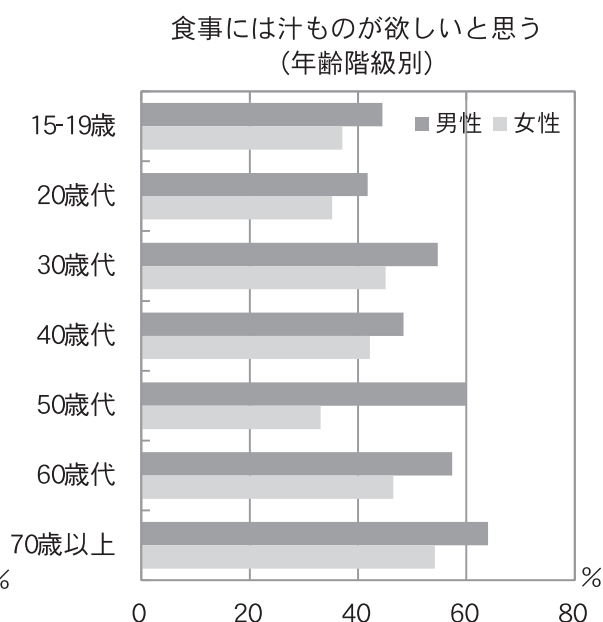
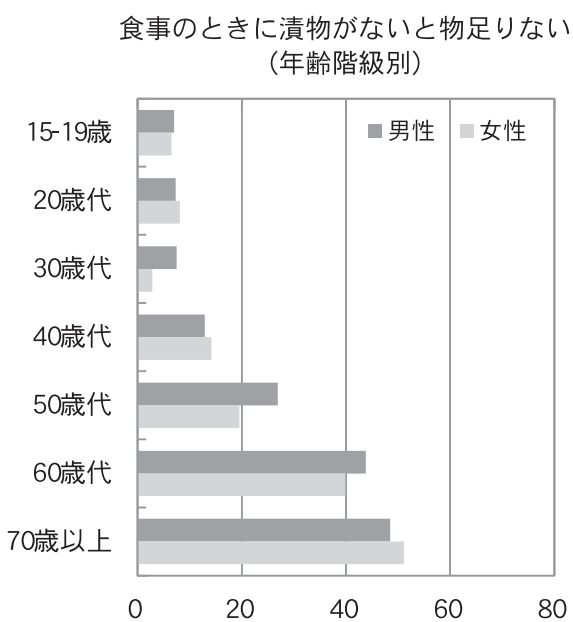
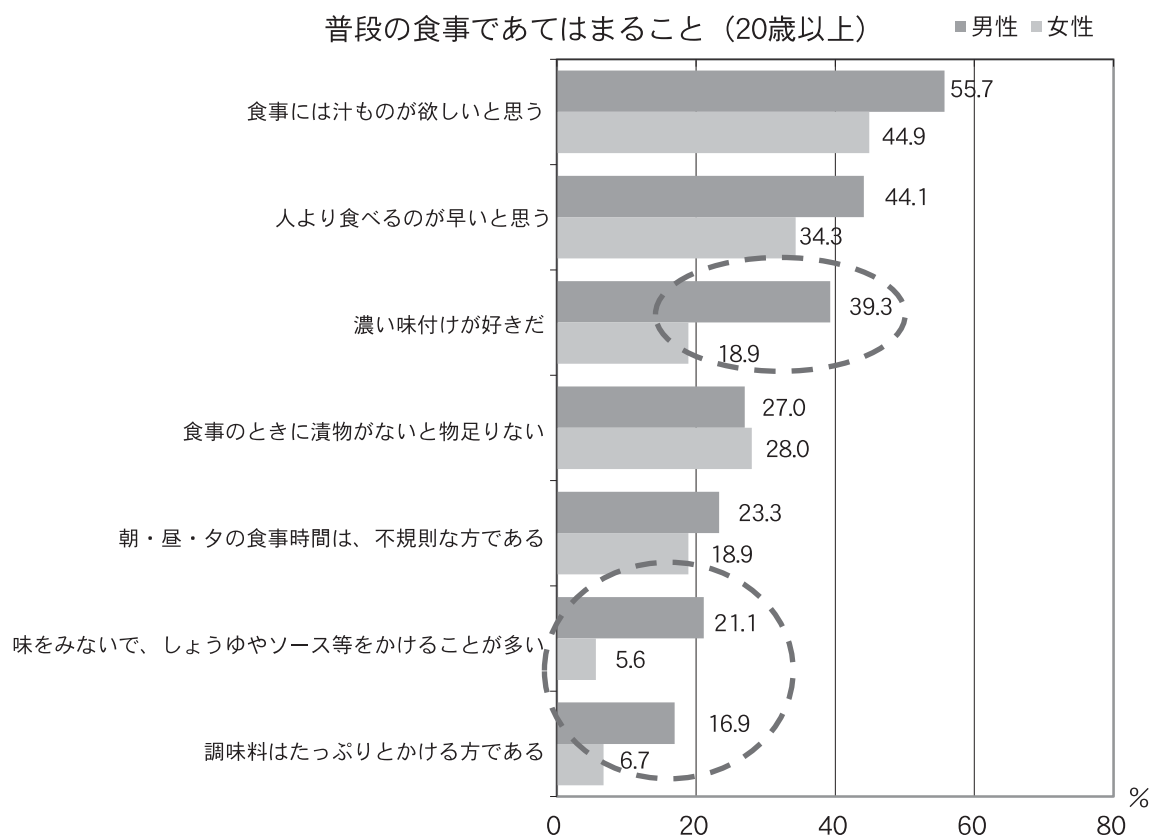
#### (1) -③ 食品群別食塩摂取量の内訳

食塩は、しょうゆ、みそ、塩などの調味料からの摂取が約6～7割となっており、摂取量が多い人と少ない人\*では、調味料と漬物の差が大きい。



#### (1) -④ 食事の嗜好等

普段の食事であてはまることでは、「食事には汁物が欲しいと思う」が男女ともに最も高い。  
 「濃い味付けが好きだ」「味をみないで、しょうゆやソース等をかけることが多い」「調味料はたっぷりかける」は、男性で高くなっている。  
 また、「食事の時に漬物がないと物足りない」は年代が上がるごとに割合が高くなっている。

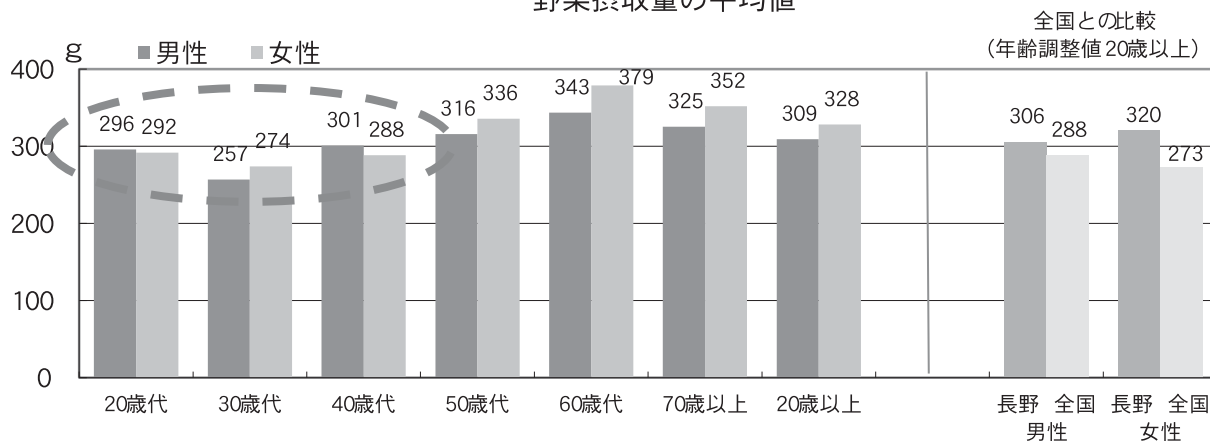


## (2) -① 野菜摂取の状況

1人1日当たりの野菜摂取量\*の平均値は成人男性309g、女性328g（男女全体では319g）で、20-40歳代の摂取量が少なくなっている。  
また、全国と比較すると、男女ともに多くなっている。

※野菜摂取量：緑黄色野菜とその他の野菜の合計（全国値は野菜ジュースと漬物を含む）

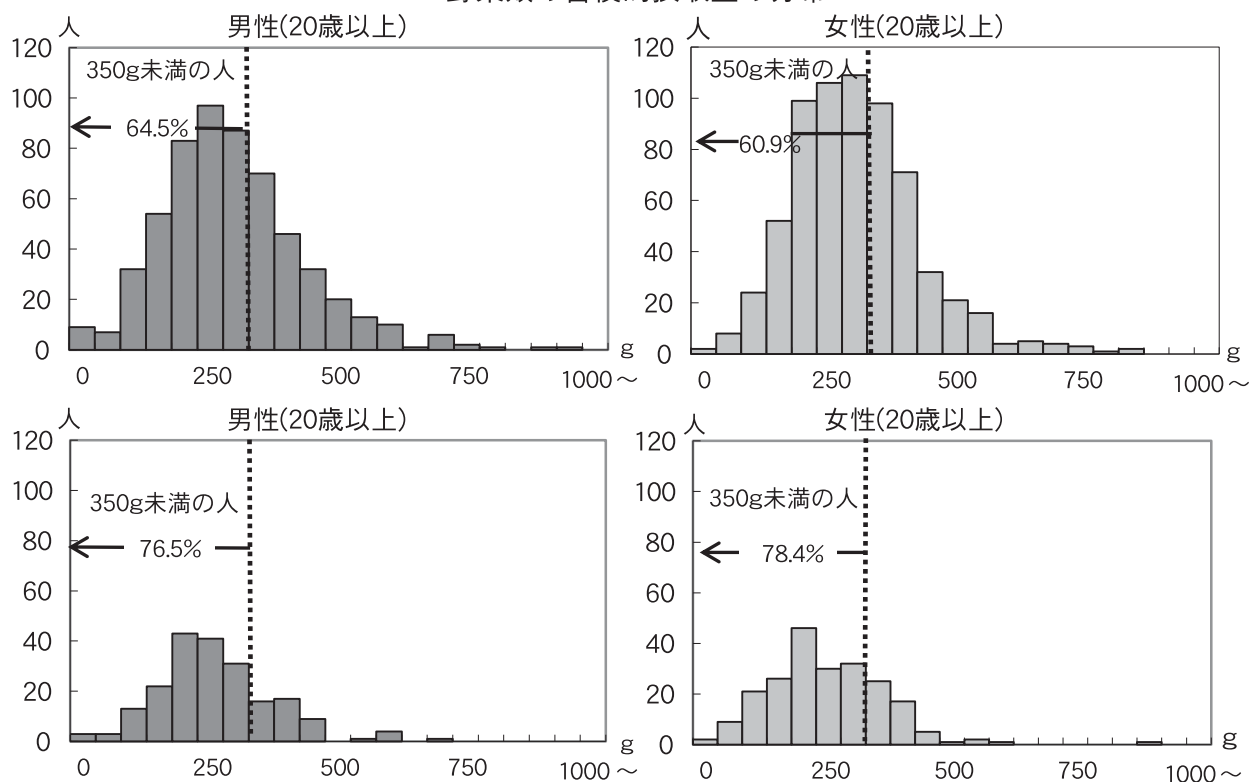
### 野菜摂取量の平均値



## (2) -② 野菜類の習慣的摂取量の分布

望ましい野菜摂取量\*である1日350g以上に達していない人の割合は、男女ともに約6割。  
平均摂取量の少ない20-40歳代では、350g未満の人の割合は、男女ともに約8割。

### 野菜類の習慣的摂取量の分布

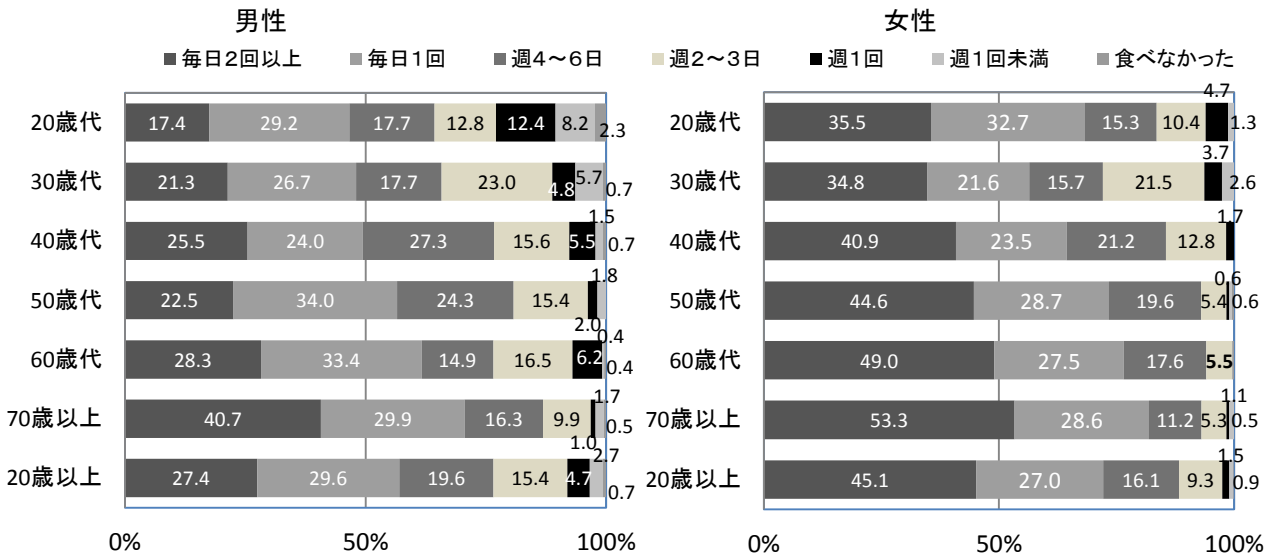


※生活習慣病予防の観点から、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された1日当たりの摂取量（健康日本21（第2次））



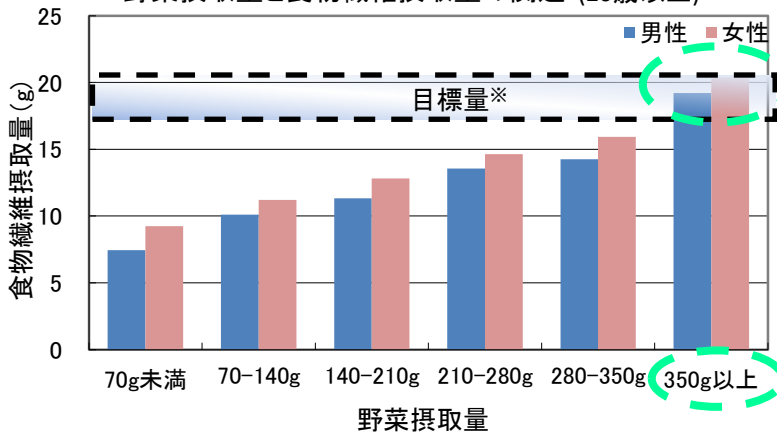
(2)-③ 野菜を食べる頻度

野菜を毎日2回以上食べている人の割合は、年代が上がるにつれて高くなっている。  
 男性の20-40歳代では、毎日1回以上食べる人の割合は約5割にとどまっている。



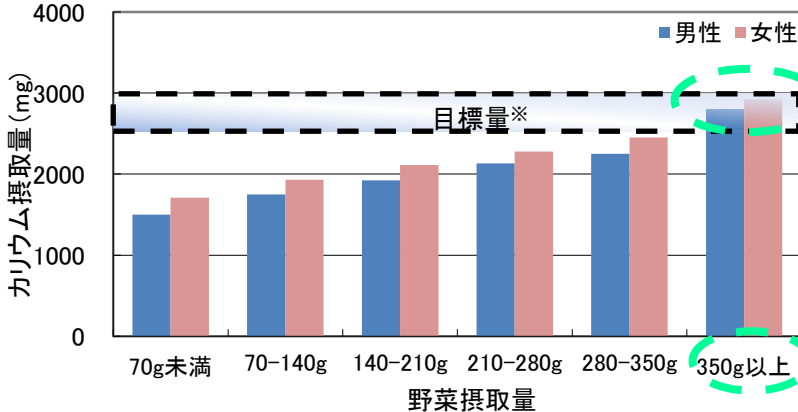
食物繊維、カリウムの主な供給源になっている野菜類について、1日に350g以上摂取している人は、男女とも食物繊維とカリウムを目標量※程度摂取できている。

野菜摂取量と食物繊維摂取量の関連 (20歳以上)



※心筋梗塞等の予防の観点から目指したい食物繊維の一日当たりの摂取目標量  
 (男性)  
 18-69歳 20g以上  
 70歳以上 19g以上  
 (女性)  
 18-69歳 18g以上  
 70歳以上 17g以上  
 (日本人の食事摂取基準2015年版)

野菜摂取量とカリウム摂取量の関連 (20歳以上)



※高血圧予防の観点から目指したいカリウムの一日当たりの摂取目標量  
 (男性)  
 18歳以上 3000mg以上  
 (女性)  
 18歳以上 2600mg以上  
 (日本人の食事摂取基準2015年版)

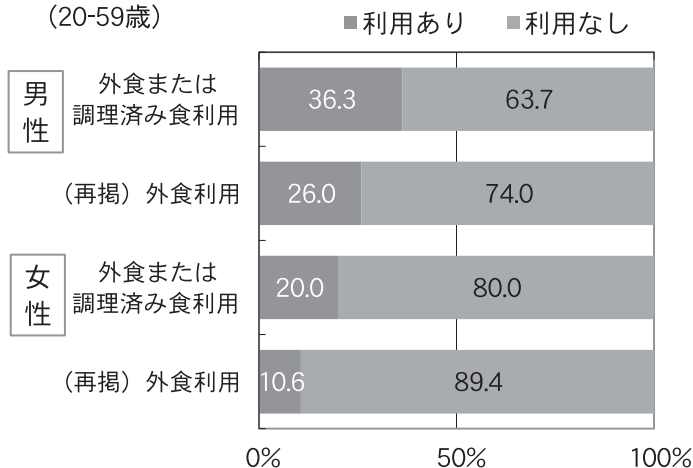
**野菜70gのめやす  
 ……小鉢1杯**

## (2) -④ 外食や調理済み食の利用状況、外食利用の有無による野菜摂取量

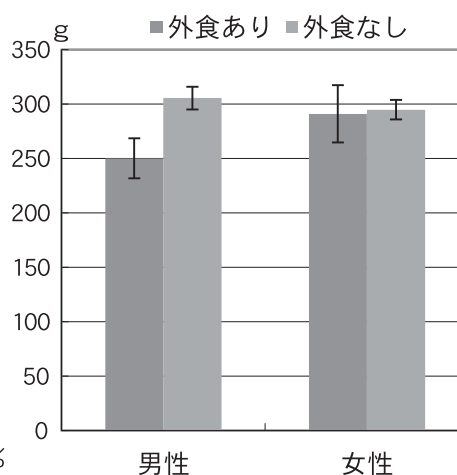
1日の食事の中で、外食または調理済み食\*を利用した人の割合は、男性で約4割、女性で約2割。外食を利用した人の割合は、男性は約3割、女性は約1割。

外食を利用した人と利用していない人の、1日の野菜摂取量を比較すると、女性では差はみられないが、男性では外食を利用した人のほうが少なくなっている。

1日の中で外食または調理済み食を利用した人の割合 (20-59歳)



野菜摂取量平均値 (20-59歳)

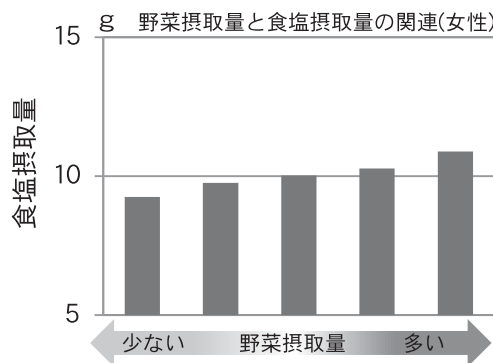
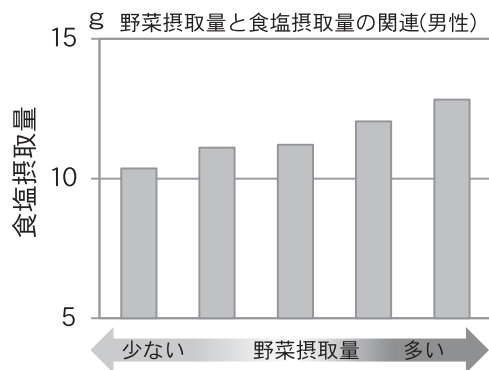


\*調理済み食：既に調理された惣菜や弁当、出前など（家庭で食べた場合）

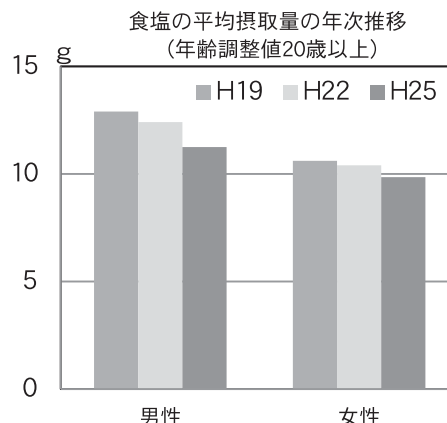
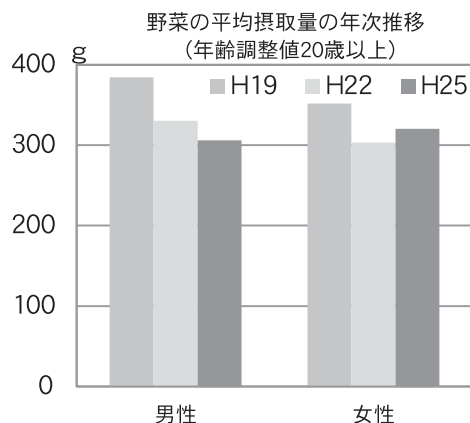
## (2) -⑤ 野菜摂取量と食塩摂取量の関連と年次推移

男女ともに、野菜の摂取量が多くなるほど食塩摂取量は増加している。

また、平成19年からの推移をみると、野菜の摂取量は年々減少しており、食塩の摂取量も同様に減少している。



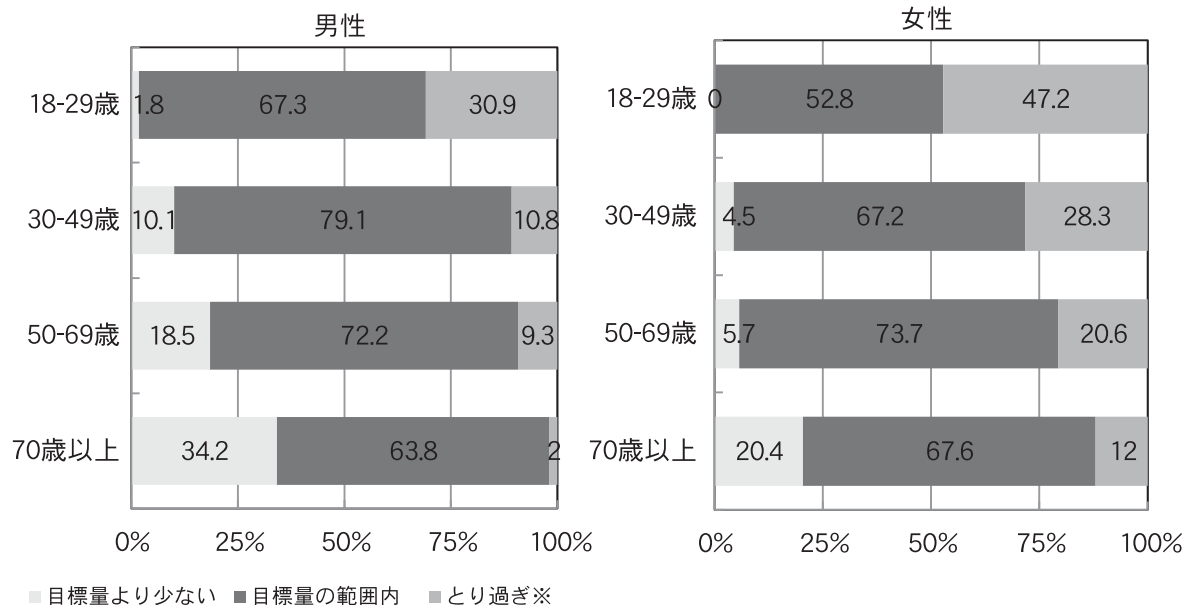
野菜類摂取量の5分位階級別平均値 (年齢及びエネルギー摂取量の影響を調整済み)



### (3) -① 脂肪の摂取状況

脂肪をとり過ぎてしている人\*の割合は、若い世代で高く、年代が上がるにしたがって、目標量より少ない人の割合が高くなっている。

脂肪（エネルギー比率）の習慣的摂取量の分布

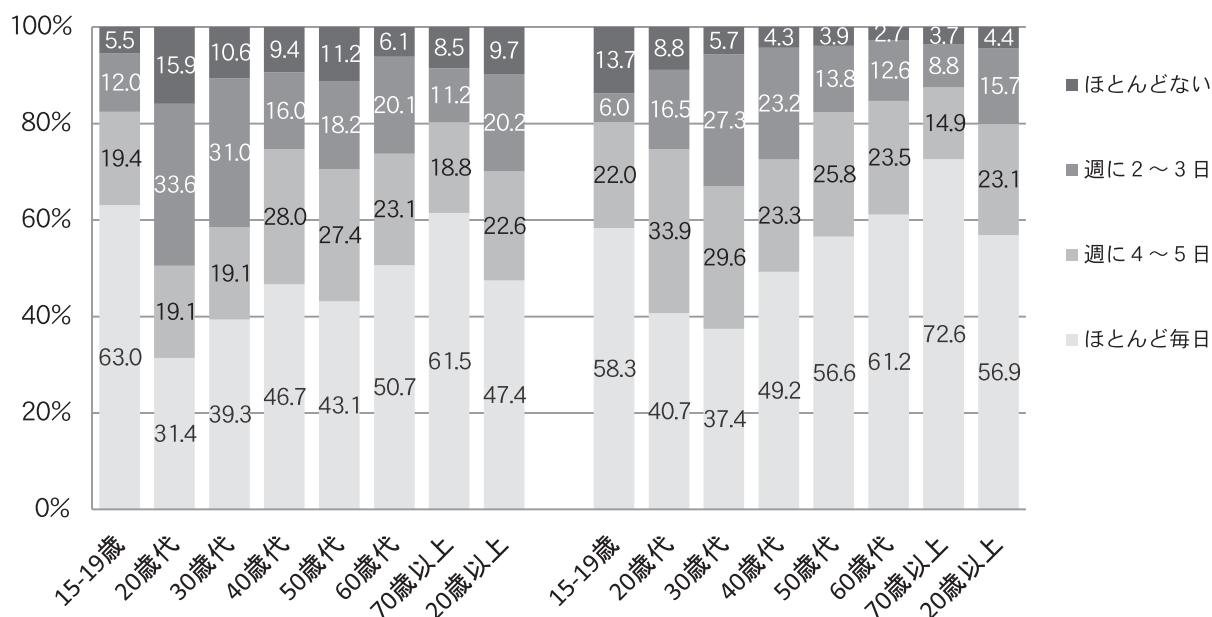


■ 目標量より少ない ■ 目標量の範囲内 ■ とり過ぎ\*

※脂肪から摂るエネルギーの総エネルギー摂取量に対する比率が、食事摂取基準において設定されている目標量（望ましい範囲20-30%（男女ともに18歳以上））を超えている人。

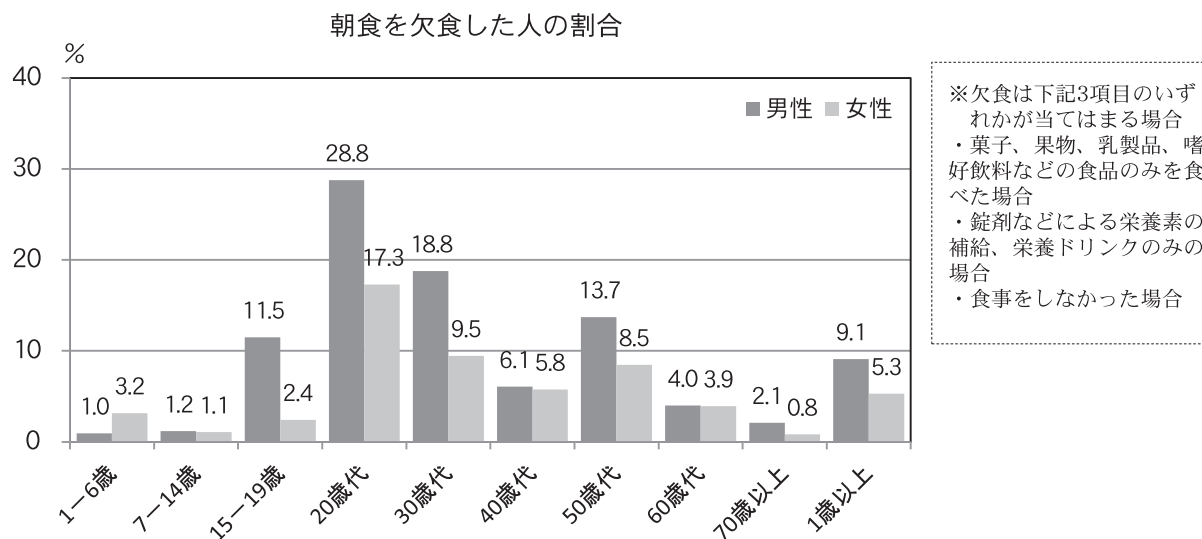
### (3) -② 主食・主菜・副菜がそろった食事の状況

「ほとんど毎日、主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人」の割合は男性の約5割、女性の約6割であるが、年代別に見ると20-30歳代の割合が低くなっている。



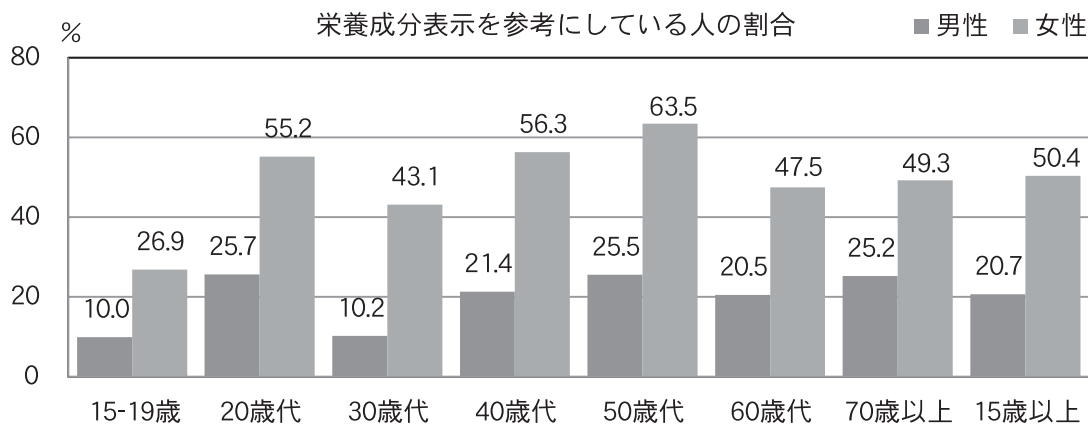
### (3) -③ 朝食欠食等の状況

調査日に朝食を欠食した人の割合は、男女ともに約1割であるが、年代別にみると男女ともに20-30歳代でその割合は高くなっている。



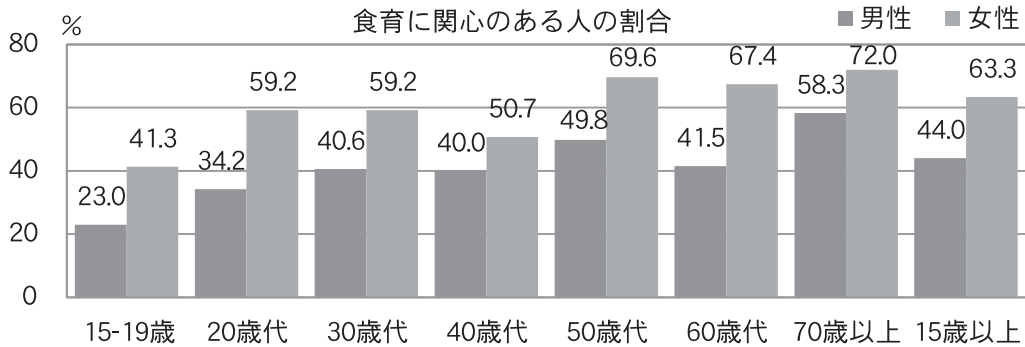
### (3) -④ 栄養成分表示を参考にしている人の割合

外食や食品購入の時に、栄養成分表示を参考にしている人の割合は、15歳以上の男性の約2割、女性の約5割であり、女性の方が高い。



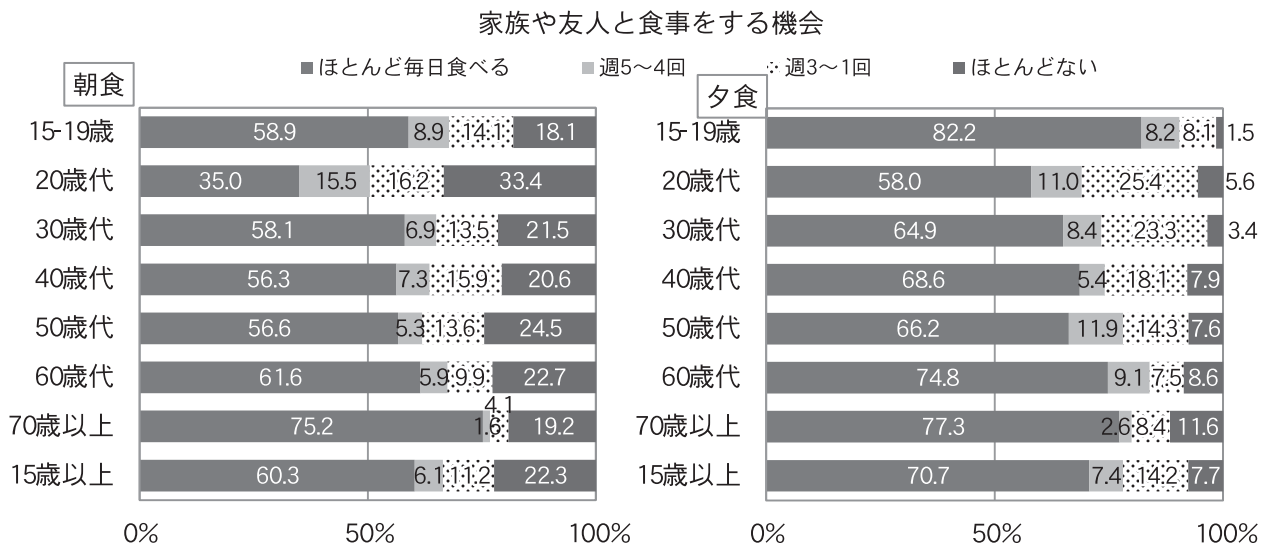
(4) -① 食育に関する状況

食育に関心のある人の割合は、15歳以上の男性の約4割、女性の約6割であり、女性の方が高い。



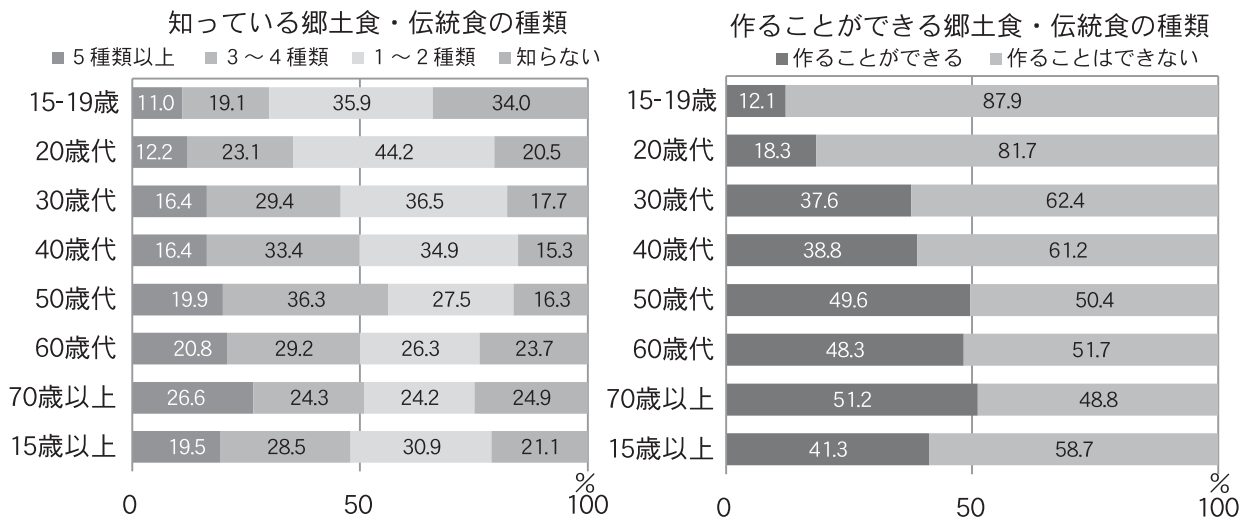
(4) -② 共食の状況

食事をほとんど毎日家族と一緒に食べている人の割合は、朝食では約6割、夕食では約7割。



(4) -③ 郷土食について

地域の郷土食・伝統食を知っている人の割合は約8割。作ることができる人の割合は約4割。



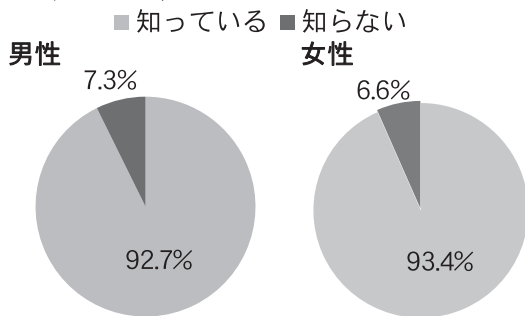
## 4 血圧測定、歯科検診に関する状況

### (1) 血圧に関する知識

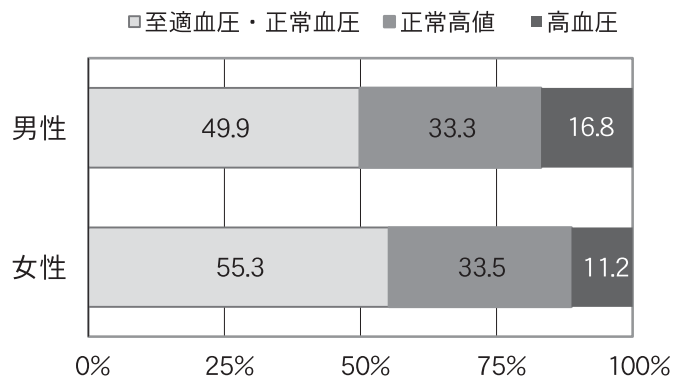
40-74歳で、自分の血圧の値を知っている人の割合は男女ともに約9割。自分の血圧を「正常」または「低血圧」と認識している人のうち、男女ともに約5割の人は実際に測定した血圧が「高血圧」または「正常高値」になっている。

また、異常のない血圧（正常血圧）の値を正しく認識している人の割合は男女ともに約4割。

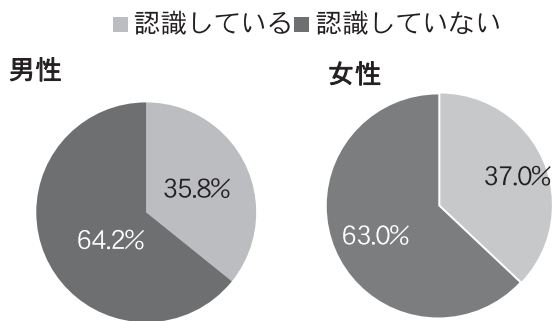
自分の血圧値を知っているか  
(40-74歳)



自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧値 (40-74歳)



異常のない血圧（正常血圧）の値を正しく認識しているか (20歳以上)



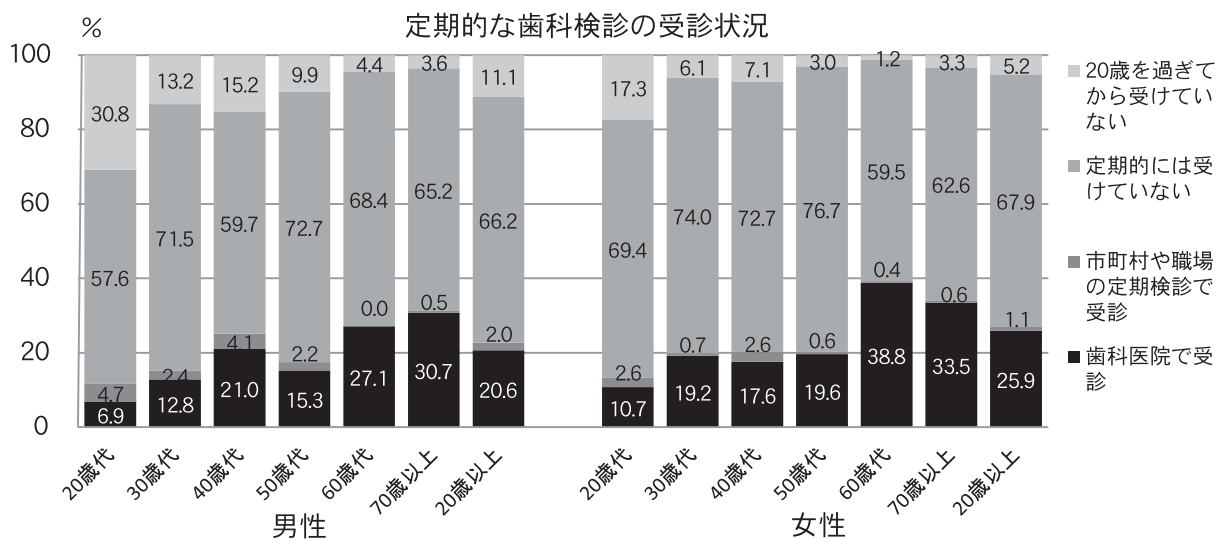
血圧の判定基準

(単位：mmHg)

	収縮期血圧	かつ	拡張期血圧
至適血圧	<120		<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130~139	または	85~89
高血圧	140以上	または	90以上

### (2) 歯科検診の受診状況

毎年、定期的に歯科医院や市町村等で歯科検診を受けている人の割合は、成人男性の約2割、女性の約3割。

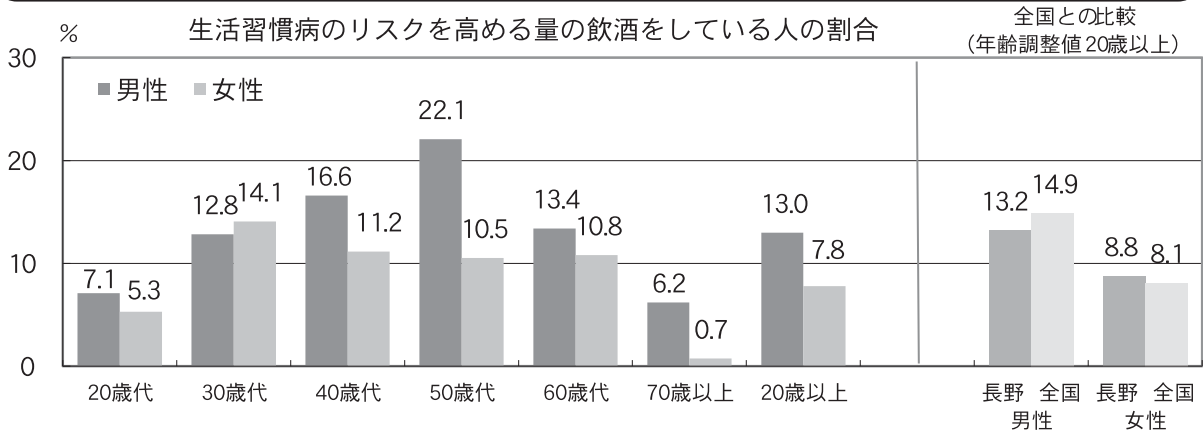


## 5 飲酒・喫煙に関する状況

### (1) 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量\*の飲酒をしている人の割合は、男女ともに約1割であり、50歳代の男性では約2割となっている。

全国と比較すると、男女ともに差はみられない。



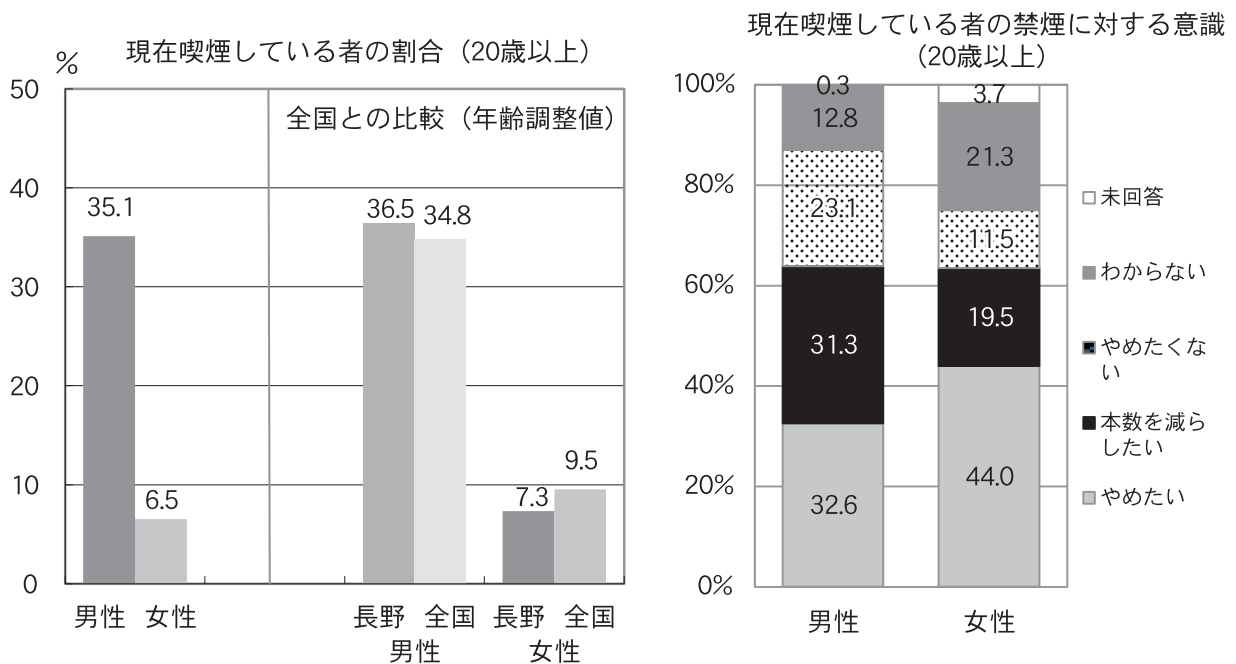
\*生活習慣病のリスクを高める量：1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上  
 (目安) ○ビール (中瓶1本500ml、アルコール量20g) . . . . . 男性2本、女性1本以上  
 ○日本酒 (1合180ml、アルコール量22g) . . . . . 男性2合、女性1合以上

### (2) 喫煙の状況

現在喫煙している人\*の割合は、男性の約4割、女性の約1割。

全国と比較すると、男性では差がみられず、女性は低くなっている。

現在喫煙している人のうち、禁煙を希望している人の割合は、男性の約3割、女性の約4割。



\*「現在喫煙している者」 . . . . . たばこを「吸っている」または「ときどき吸う日がある」と回答した者