

平成28年県民健康・栄養調査結果報告

栄養摂取状況調査

健康と生活習慣に関するアンケート調査

平成30年3月
山形県健康福祉部

はじめに

山形県では、平成25年3月に、「健康増進」、「がん対策」、「歯科口腔保健対策」を一体のものとした「健康やまがた安心プラン」を策定し、全体目標に「健康寿命を伸ばすこと」を掲げ、健康づくり対策に取り組んでまいりました。

また、本調査は、県民の生活習慣や食品、栄養素等の摂取状況を把握するため、昭和53年から3年毎に「県民栄養調査」として実施してきました。平成16年からは、生活習慣に関する調査項目を追加・拡充し、「県民健康・栄養調査」として、概ね5年毎に実施し、今回で11回目の調査となります。

前回調査と比較して、今回の調査結果では、食塩摂取量の減少、女性の喫煙率の低下、75歳～84歳で自分の歯を20本以上有する人の割合の増加等、改善傾向にある項目もみられる一方で、野菜摂取量の減少や20歳～30歳代男性の喫煙率の増加等、課題が残る項目もありました。この調査結果を活かし、今後の健康づくり施策の推進につなげてまいりたいと考えております。

この報告書が、県内の各関係機関や健康づくりに携わる方々の資料として有効に活用されることを期待するとともに、県民の健康づくりの推進の一助となれば幸いです。

終わりに、本調査に御協力いただいた調査対象世帯の皆様をはじめ、調査の実施に御協力いただいた市町村職員の皆様や調査員として御協力いただいた食生活改善推進員等の皆様に深く感謝申し上げます。

平成30年3月

山形県健康福祉部長
武 田 啓 子

目次

調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象及び客体	1
3	調査客体の概要	1
4	調査項目	6
5	調査実施時期	6
6	調査要領	6
7	本書利用上の留意点	7

調査結果の概要

1	栄養摂取状況調査	
(1)	栄養素等の摂取状況	11
(2)	エネルギーの栄養素別摂取構成	12
(3)	食塩摂取量	14
(4)	カルシウム摂取量	20
(5)	鉄摂取量	22
(6)	食品群別摂取量	24
(7)	野菜摂取量	25
(8)	果物摂取量	27
(9)	牛乳・乳製品摂取量	29
2	健康と生活習慣に関するアンケート調査	
(1)	体型の状況	31
(2)	肥満及びやせの状況	32
(3)	朝食の欠食	34
(4)	夕食の状況	36
(5)	エネルギーの摂取量について	37
(6)	栄養補助食品の利用状況	38
(7)	食生活の状況	39
(8)	運動習慣の状況	41
(9)	ストレスの状況	42
(10)	睡眠	43

(11) 喫煙の状況	44
(12) 喫煙及び受動喫煙の健康への影響等について	47
(13) 飲酒の状況	48
(14) 歯に関する状況	50
(15) 高齢者（65歳以上）の健康	52

第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

【栄養素等摂取量】

第1表の1 栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）	53
第1表の2 栄養素等摂取量（男・年齢階級別）	55
第1表の3 栄養素等摂取量（女・年齢階級別）	57
第2表 栄養素等摂取量（地域別）	59
第3表 栄養素等摂取量（人口規模別）	60

【食品群別摂取量】

第4表の1 食品群別摂取量（全体・年齢階級別）	61
第4表の2 食品群別摂取量（男・年齢階級別）	62
第4表の3 食品群別摂取量（女・年齢階級別）	63
第5表 食品群別摂取量（地域別）	64
第6表 食品群別摂取量（人口規模別）	64

【食品群別栄養素等摂取量】

第7表の1 食品群別栄養素等摂取量（全体）	65
第7表の2 食品群別栄養素等摂取量（男）	71
第7表の3 食品群別栄養素等摂取量（女）	77

【栄養素等摂取量の分布】

第8表の1 エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）	83
第8表の2 たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	83
第8表の3 動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）	84
第8表の4 脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	84
第8表の5 動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）	85
第8表の6 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）	85
第8表の7 炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）	86
第8表の8 食塩摂取量の分布（性・年齢階級別）	86
第8表の9 カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	87
第8表の10 カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）	87

第8表の 11	マグネシウム摂取量の分布	(性・年齢階級別)	88
第8表の 12	リン摂取量の分布	(性・年齢階級別)	88
第8表の 13	鉄摂取量の分布	(性・年齢階級別)	89
第8表の 14	亜鉛摂取量の分布	(性・年齢階級別)	89
第8表の 15	銅摂取量の分布	(性・年齢階級別)	90
第8表の 16	ビタミンA摂取量の分布	(性・年齢階級別)	90
第8表の 17	ビタミンD摂取量の分布	(性・年齢階級別)	91
第8表の 18	ビタミンE摂取量の分布	(性・年齢階級別)	91
第8表の 19	ビタミンK摂取量の分布	(性・年齢階級別)	92
第8表の 20	ビタミンB1 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	92
第8表の 21	ビタミンB2 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	93
第8表の 22	ナイアシン摂取量の分布	(性・年齢階級別)	93
第8表の 23	ビタミンB6 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	94
第8表の 24	ビタミンB12 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	94
第8表の 25	葉酸摂取量の分布	(性・年齢階級別)	95
第8表の 26	パントテン酸摂取量の分布	(性・年齢階級別)	95
第8表の 27	ビタミンC 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	96
第8表の 28	コレステロール摂取量の分布	(性・年齢階級別)	96
第8表の 29	食物繊維(総量) 摂取量の分布	(性・年齢階級別)	97
第8表の 30	水溶性食物繊維摂取量の分布	(性・年齢階級別)	97
第8表の 31	不溶性食物繊維摂取量の分布	(性・年齢階級別)	98
【脂肪エネルギー比率、食品摂取量の分布】			
第9表の 1-1	脂肪エネルギー比率の分布	(性・年齢階級別)	99
第9表の 1-2	脂肪エネルギー比率の分布	(20歳以上)	99
第9表の 2	食塩摂取量の分布	(性・年齢階級別)	100
第9表の 3	野菜摂取量の分布	(性・年齢階級別)	101
第9表の 4	緑黄色野菜摂取量の分布	(性・年齢階級別)	102
第9表の 5	果物摂取量の分布	(性・年齢階級別)	103
第9表の 6	牛乳・乳製品摂取量の分布	(性・年齢階級別)	104
第9表の 7	穀物摂取量の分布	(性・年齢階級別)	105
第9表の 8	米類摂取量の分布	(性・年齢階級別)	106

第2部 朝・昼・夕別の食事状況調査の結果

第1表の 1	朝昼夕別にみた1日の食事構成	(全体・年齢階級別)	107
第1表の 2	朝昼夕別にみた1日の食事構成	(男・年齢階級別)	108

第1表の3	朝昼夕別にみた1日の食事構成	(女・年齢階級別)・・・・・・・・	109
第2表の1	朝昼夕間食別栄養摂取量	(全体)・・・・・・・・	110
第2表の2	朝昼夕間食別栄養摂取量	(男・年齢階級別)・・・・・・・・	111
第2表の3	朝昼夕間食別栄養摂取量	(女・年齢階級別)・・・・・・・・	112

第3部 身体状況調査の結果

1 県全体集計の結果

第1表	身長・体重の平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	113
第2表	BMIの状況	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	114
第3表	BMIの平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	115
第4表	歩数計で歩数を計ったことがあるか	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	116
第5表	平均歩数の分布	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	117
第6表	歩数の平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・・・・・・	118
2	地域別集計の結果〔第7表～第10表〕	・・・・・・・・	119

第4部 健康と生活習慣に関するアンケート調査の結果

1 県全体集計の結果

【健康、生活に関すること】

第1表	ふだん健康だと思うか	(性・年齢階級別)・・・・	127
第2表	生活全般についての満足度	(性・年齢階級別)・・・・	128

【食習慣に関すること】

第3表	エネルギーの摂取量を適量にするために、どのようなことが必要か (性・年齢階級別)・・・・・・・・	129	
第4表	栄養のバランスを考えて食事をとっているか	(性・年齢階級別)・・・・	130
第5表	食品を購入、外食するときに栄養成分の表示を参考にしているか (性・年齢階級別)・・・・・・・・	131	
第6表	ふだん朝食をとっているか	(性・年齢階級別)・・・・	132
第7表	朝食を欠食する理由	(性・年齢階級別)・・・・	133
第8表	朝食を欠食するようになった時期	(性・年齢階級別)・・・・	134
第9表	ふだんの夕食時間	(性・年齢階級別)・・・・	135
第10表	栄養補助食品を利用しているか	(性・年齢階級別)・・・・	136
第11表	牛乳・乳製品の摂取頻度	(性・年齢階級別)・・・・	137
第12表	豆類・大豆製品の摂取頻度	(性・年齢階級別)・・・・	138
第13表	野菜の摂取頻度	(性・年齢階級別)・・・・	139

第14表	果物の摂取頻度	(性・年齢階級別)・・・	140
第15表	普段の食事における減塩の取り組み	(性・年齢階級別)・・・	141
第16表	減塩に取り組まない理由	(性・年齢階級別)・・・	142
第17表	高齢者の低栄養に対する危険性の認知度	(性・年齢階級別)・・・	143
【運動習慣に関すること】			
第18表	運動不足だと思うか	(性・年齢階級別)・・・	144
第19表	意識的に運動を行っているか	(性・年齢階級別)・・・	145
第20表	ふだんの外出状況	(性・年齢階級別)・・・	146
第21表	地域活動の参加状況	(性・年齢階級別)・・・	147
【睡眠・ストレスに関すること】			
第22表	睡眠が十分とれていると思うか	(性・年齢階級別)・・・	148
第23表	睡眠が不足している理由	(性・年齢階級別)・・・	149
第24表	睡眠を助けるために睡眠補助剤を飲むことがあるか (性・年齢階級別)・・・	150	
第25表	睡眠を助けるためにアルコール飲料を飲むことがあるか (性・年齢階級別)・・・	151	
第26表	睡眠を助けるために睡眠補助剤やアルコール飲料を飲むことがあるか (性・年齢階級別)・・・	152	
第27表	この1カ月の間に不満、悩み、苦勞、ストレスなどがあったか (性・年齢階級別)・・・	153	
第28表	不満、悩み、苦勞、ストレスなどがある時の相談相手 (性・年齢階級別)・・・	154	
第29表	1カ月を振り返り、不満、悩み、苦勞、ストレスを処理できているか (性・年齢階級別)・・・	155	
【喫煙に関すること】			
第30表	喫煙経験の状況	(性・年齢階級別)・・・	156
第31表	現在の喫煙状況	(性・年齢階級別)・・・	157
第32表	喫煙の状況	(性・年齢階級別)・・・	158
第33表	禁煙の意志	(性・年齢階級別)・・・	159
第34表	1日の喫煙本数	(性・年齢階級別)・・・	160
第35表	1日の喫煙本数の平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・	161
第36表	家族に喫煙者はいるか	(性・年齢階級別)・・・	162
第37表	喫煙が健康に与える影響について知っているか	(性・年齢階級別)・・・	163
第38表	喫煙が健康に与える影響(8項目)について、5項目以上知っている 人の割合(性・年齢階級別)・・・	164	
第39表	受動喫煙の害を知っているか	(性・年齢階級別)・・・	165

第 40 表	受動喫煙の害を受けていると感じるか 【飲酒に関すること】	(性・年齢階級別)・・・	166
第 41 表	飲酒の頻度	(性・年齢階級別)・・・	167
第 42 表	飲酒日 1 日あたりの飲酒量	(性・年齢階級別)・・・	168
第 43 表	飲酒習慣の状況	(性・年齢階級別)・・・	169
第 44 表	多量に飲酒する人の割合	(性・年齢階級別)・・・	170
第 45 表	節度ある適度な飲酒とはどれくらいか 【歯の健康に関すること】	(性・年齢階級別)・・・	171
第 46 表	この 1 年間に歯石の除去や歯面の掃除を受けたか	(性・年齢階級別)・・・	172
第 47 表	歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っているか (性・年齢階級別)・・・	173	
第 48 表	歯が原因で食べにくくなったと感じることがあるか (性・年齢階級別)・・・	174	
第 49 表	現在残っている歯の平均本数及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・	175
第 50 表	歯が 20 本以上残っている人の割合	(性・年齢階級別)・・・	176
第 51 表	歯が 24 本以上残っている人の割合	(性・年齢階級別)・・・	177
第 52 表	歯と口の健康について知っているか	(性・年齢階級別)・・・	178
	【中学生・高校生の調査結果】		
第 53 表の 1	ふだん朝食をとっているか	(中学生・高校生)・・・	179
第 53 表の 2	朝食を欠食する理由	(中学生・高校生)・・・	179
第 54 表	現在の喫煙状況	(中学生・高校生)・・・	180
第 55 表	飲酒の状況	(中学生・高校生)・・・	181
2	地域別集計の結果〔第 56 表～第 103 表〕		182

参考資料

1	栄養摂取状況調査票	199
2	健康と生活習慣に関するアンケート調査票	203
3	国民健康・栄養調査食品群別表	208
4	国民健康・栄養調査職業分類表(栄養摂取状況調査の職業分類に使用)	214