

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

○ 栄養素摂取量は、前回調査に比べ全ての栄養素で減少している。

表1 栄養素等摂取量の年次推移（1歳以上）

栄養素等別		(1人1日当たり)											
		昭和53年	昭和56年	昭和59年	昭和62年	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年	全国 平成28年
エネルギー	kcal	2,274	2,339	2,315	2,105	2,088	2,061	2,032	1,939	1,955	1,901	1,825	1,865
たんぱく質	g	83.0	88.0	86.7	81.1	80.6	82.3	81.4	78.1	73.8	70.4	67.4	68.5
うち動物性	g	38.1	41.8	41.9	39.6	40.8	42.6	42.0	41.1	38.4	37.1	35.6	37.4
脂質	g	61.3	61.7	64.6	56.5	56.1	55.6	55.2	55.5	54.4	55.2	52.5	57.2
うち動物性	g	26.3	27.6	28.2	25.7	25.8	27.2	27.0	26.9	27.5	28.1	27.1	29.1
炭水化物	g	334	346	326	301	299	294	287	267	279	265	253	253
食塩(ナトリウム×2.54/1,000)	g	20.7	18.6	16.6	15.4	14.7	15.3	15.8	14.4	12.5	11.8	10.0	9.6
カルシウム	mg	614	653	644	599	590	584	605	608	573	543	502	502
鉄	mg	16.0	16.7	12.6	11.2	11.2	11.2	11.4	10.4	8.8	8.2	7.5	7.4
ビタミンA	IU	1,600	1,739	2,350	2,215	2,530	2,831	2,721	2,785	962 (μgRE*)	560.5 (μgRE*)	477.2 (μgRE*)	524 (μgRE*)
ビタミンB1	mg	1.21	1.44	1.55	1.21	1.23	1.18	1.10	1.05	1.51	1.38	0.79	0.86
ビタミンB2	mg	1.02	1.13	1.39	1.28	1.47	1.43	1.37	1.34	1.45	1.48	1.10	1.15
ビタミンC	mg	89	127	161	152	141	145	159	137	127	113	91	89
脂肪エネルギー比率	%	24.3	23.7	25.1	24.2	24.2	24.3	24.4	25.8	25.0	26.0	25.8	27.4
炭水化物エネルギー比率	%	61.1	61.3	59.9	60.4	60.4	59.7	59.6	58.1	59.8	59.0	59.3	57.8
動物性たんぱく質比率	%	45.9	47.5	48.3	48.8	50.6	51.8	51.6	52.6	50.5	51.2	51.2	52.8

* RE：レチノール当量

注) 算出に用いた成分表：平成11年までは「四訂日本食品標準成分表」、平成16年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成28年は「日本食品標準成分表2010」を使用した。

レチノール当量については、「五訂増補日本食品標準成分表」から算出方法が変更された。

(2) エネルギーの栄養素別摂取構成

- エネルギー摂取量に占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の割合は、前回調査と比べ、ほぼ横ばいとなっている。
- 脂肪エネルギー比率を性・年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は15～19歳で、適正比率の上限を超えている。
- 脂肪エネルギー比率が30%を超える人の割合は、男女とも20歳代が最も高く、それぞれ45.5%、46.2%となっている。

図1 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上）

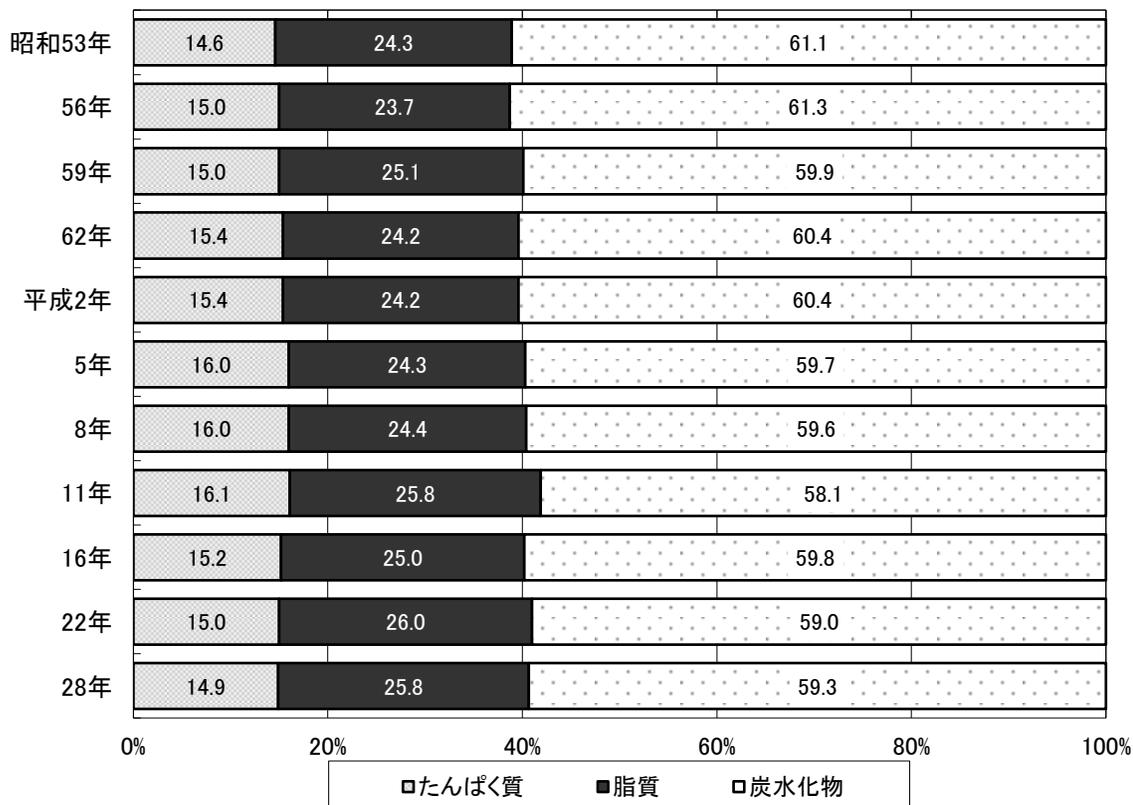


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性・年齢階級別）

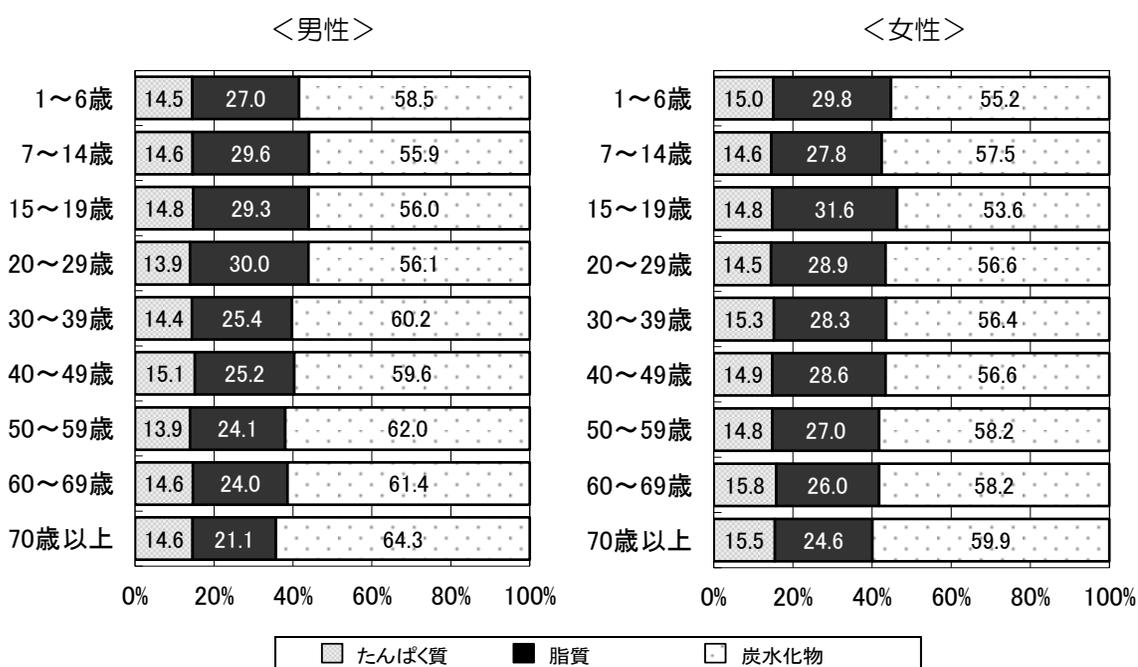


図3 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

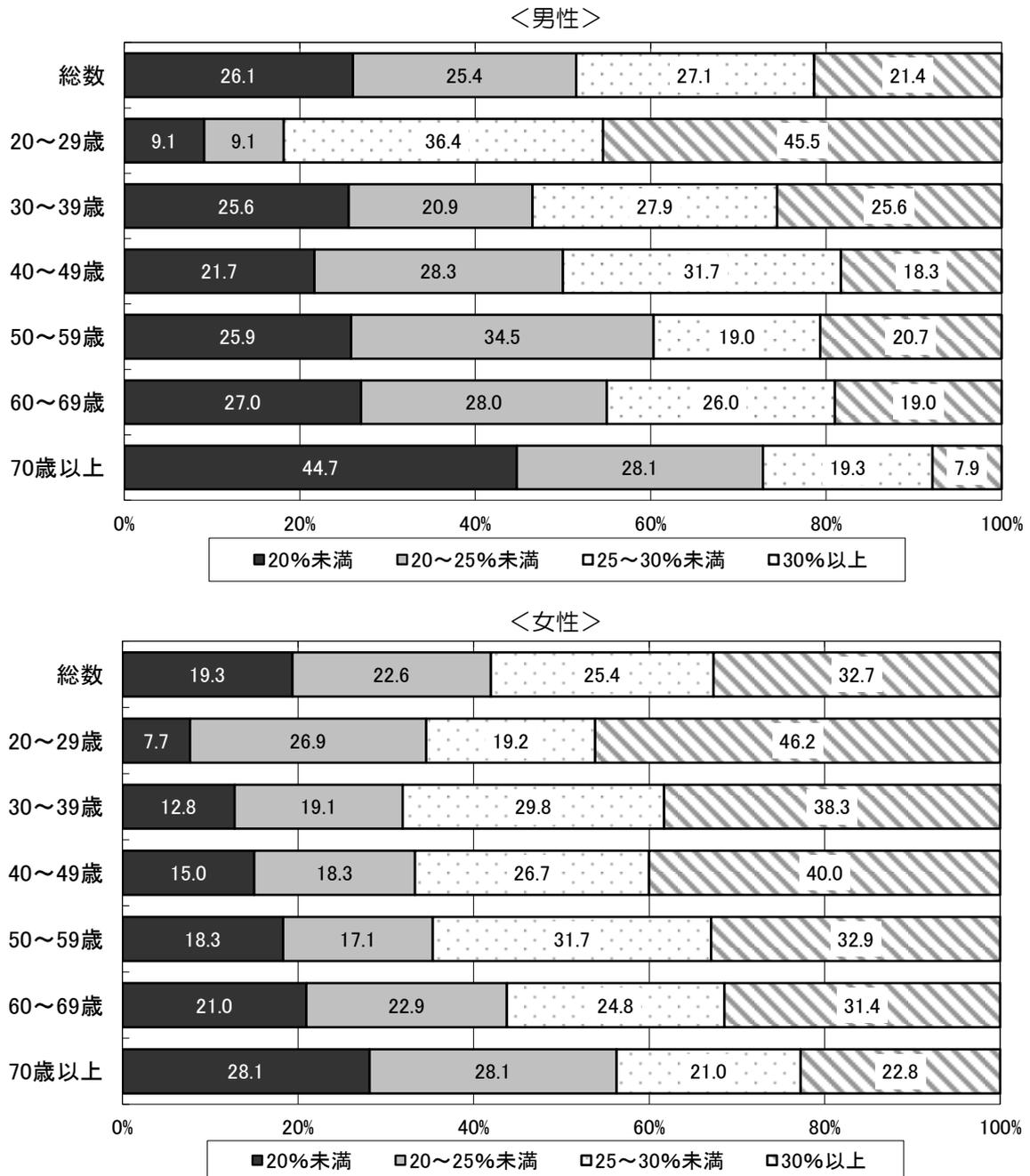


表2 脂肪エネルギー比率の年次比較（特定の年代）

		平成22年	平成28年
20歳代	山形県	29.7%	29.4%
	全国	28.2%	29.5%
30歳代	山形県	27.8%	26.9%
	全国	26.9%	28.6%
40歳代	山形県	26.4%	26.9%
	全国	27.3%	28.3%
20～40歳代 平均値	山形県	28.0%	27.4%

※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

（参考）
「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
脂肪エネルギー比率の目標量：20～30%未満

(3) 食塩摂取量

- 食塩の平均摂取量は、10.0gであり、減少傾向にある。
- 性・年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も摂取量が多く、男性は15~29歳、および50歳代以上、女性は40歳代を除く全ての年代で全国の平均摂取量を上回っている。
- 20歳代以上の食塩の平均摂取量の分布を男女別にみると、男女ともに7割以上が食塩摂取基準の目標量を超えている。
- 食塩の摂取量を食品群別にみると、いずれにおいても、前回調査から摂取量が減少もしくは変化なく推移している。
- 食塩の食品群別摂取量をみると、食塩の約7割を調味料から摂取している。

図4 食塩の平均摂取量の年次推移（1歳以上）

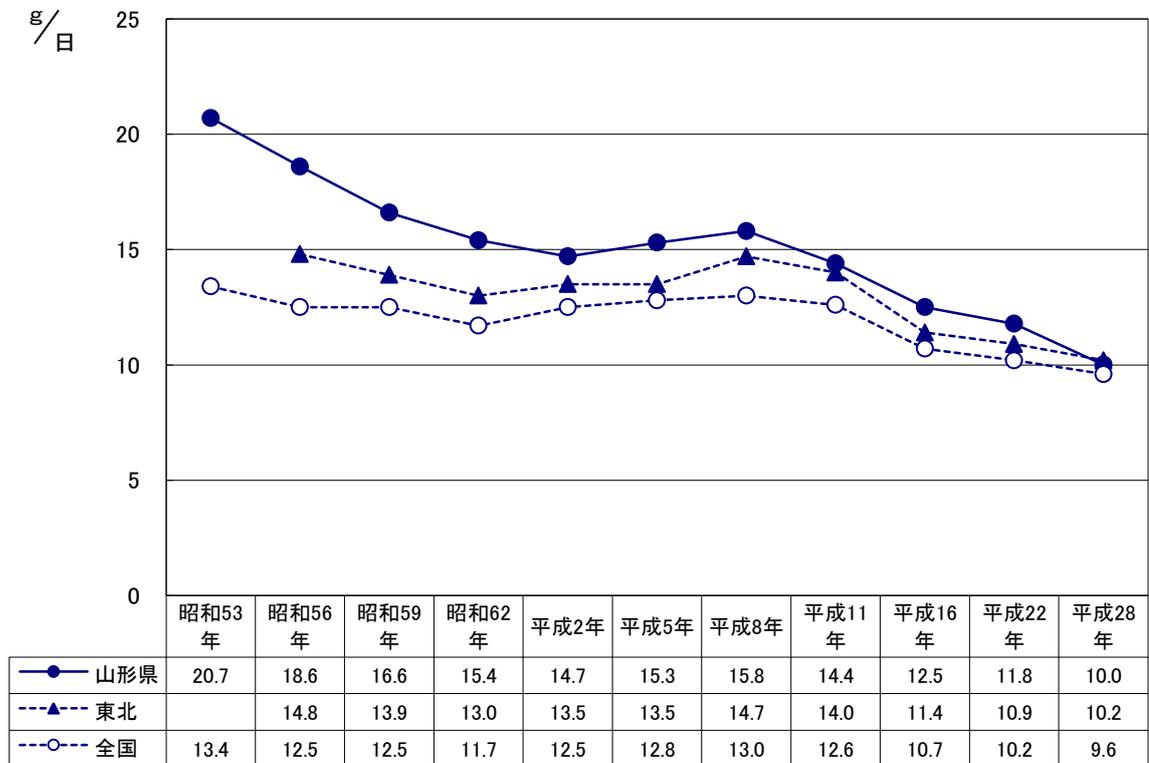
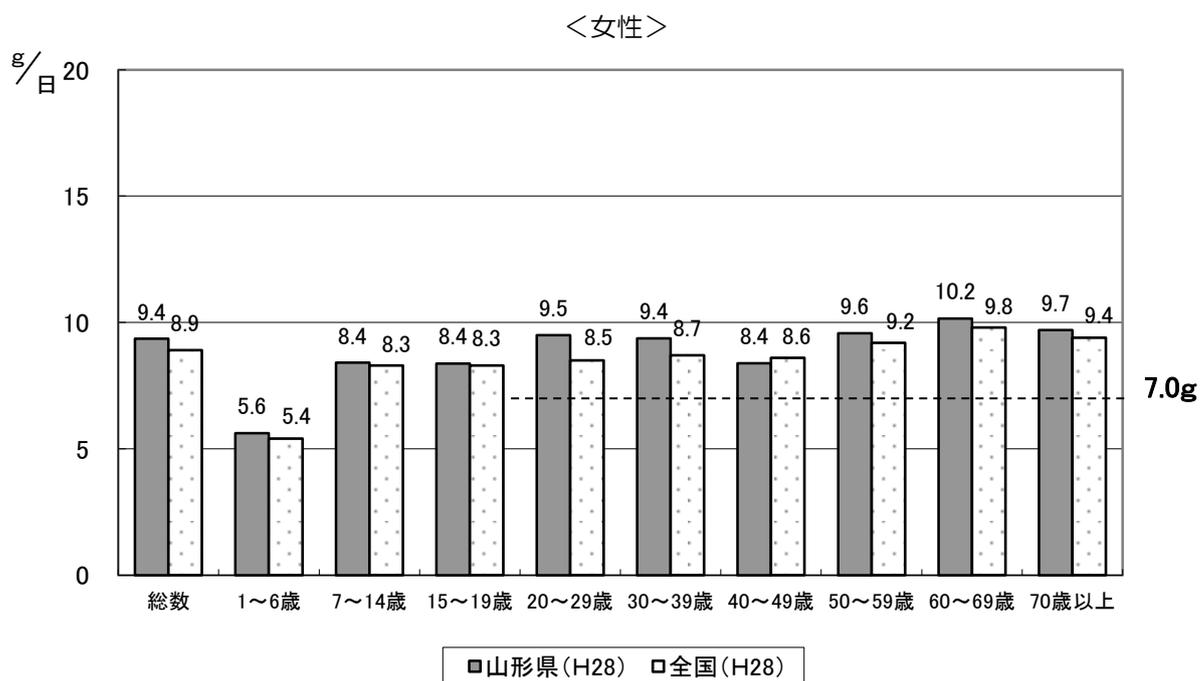
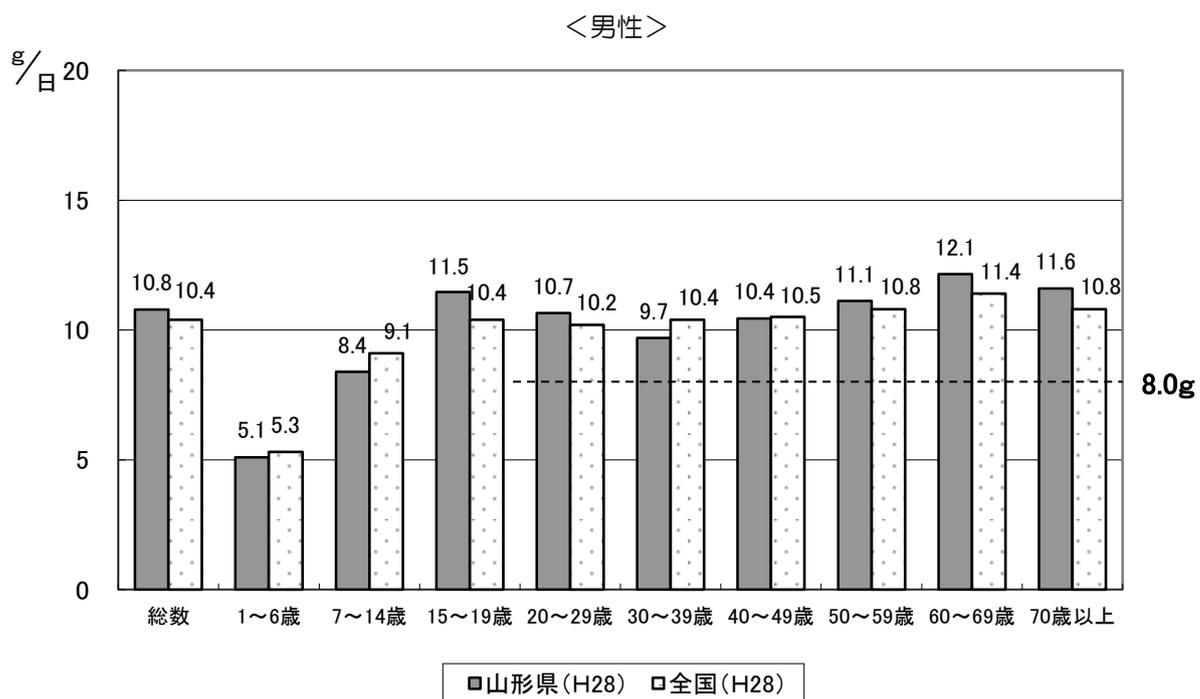


図5 食塩の平均摂取量（性・年齢階級別）



(参考)
 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
 食塩摂取量の目標値
 成人男性：8.0g未滿 成人女性：7.0g未滿
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 食塩摂取量の平均値（20歳以上）：8.0g

図6 食塩の平均摂取量の分布（1歳以上）

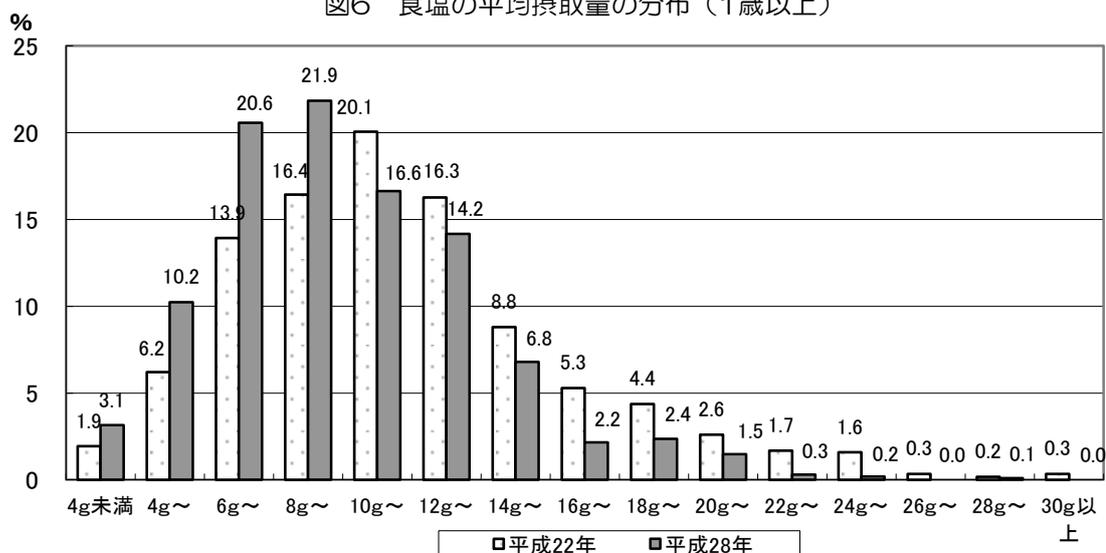


図7 食塩の平均摂取量の分布（20歳以上）

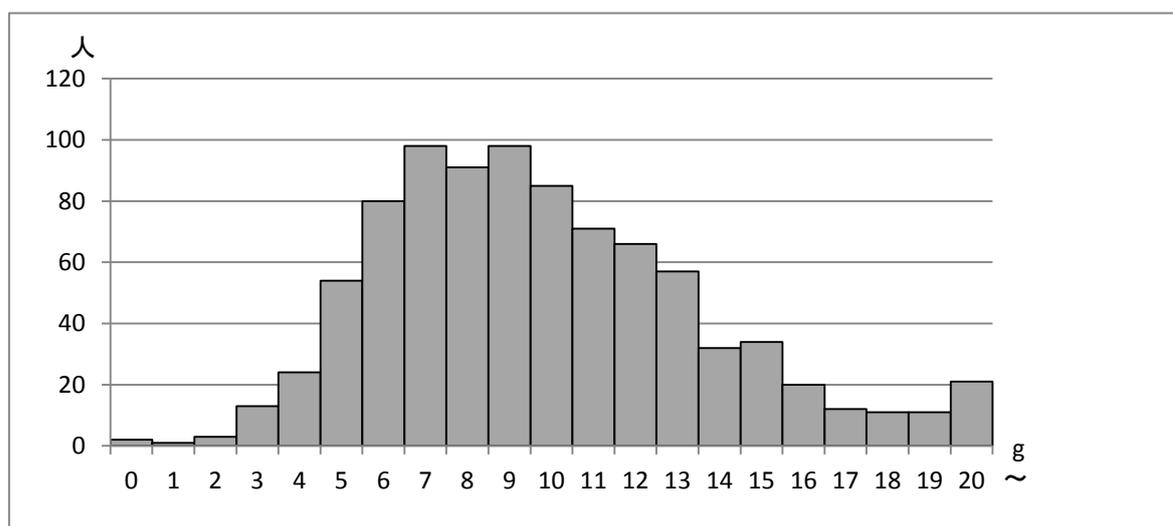


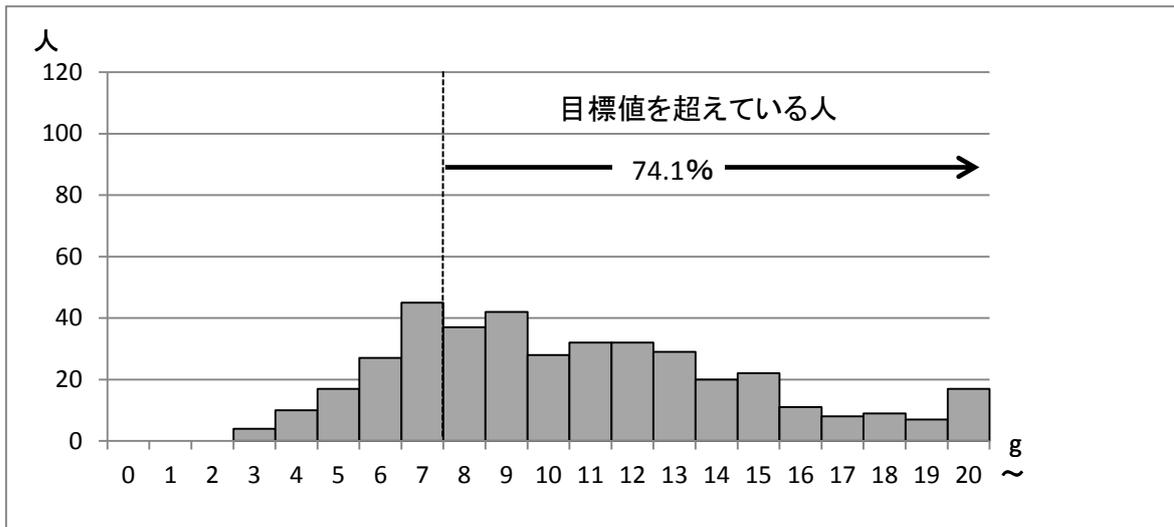
表3 食塩の1人1日当たりの平均摂取量（20歳以上）

1人1日当たり平均値	全体	男性	女性
山形県 (H28)	10.3g	11.2g	9.6g
全国 (H28)	9.9g	10.8g	9.2g

(参考)
 「日本人の食事摂取基準（2015年版）」
 食塩摂取量の目標値
 成人男性：8.0g未満 成人女性：7.0g未満
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 食塩摂取量の平均値（20歳以上）：8.0g

図8 食塩の平均摂取量の分布（20歳以上）

<男性>



<女性>

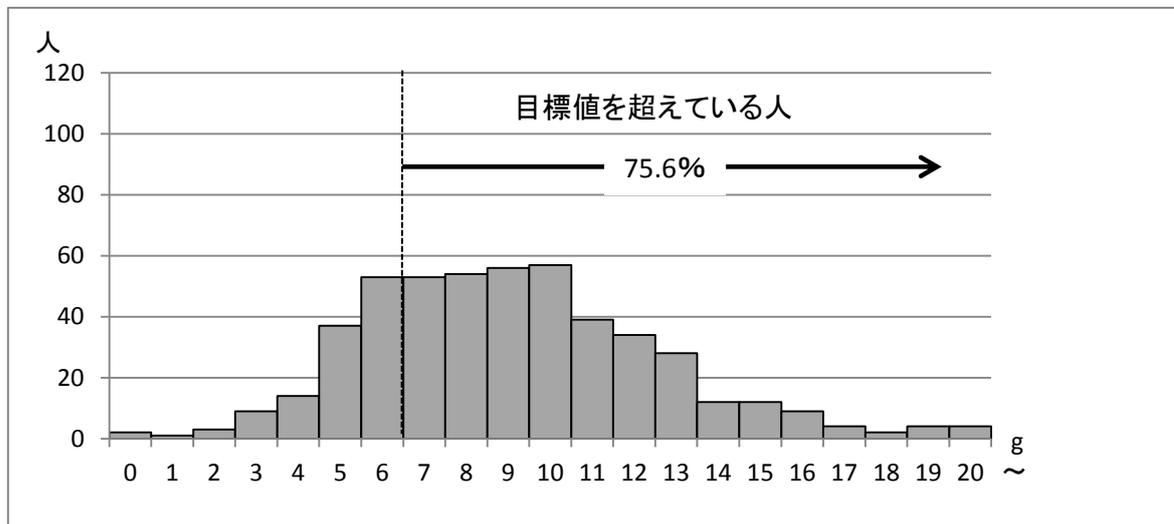
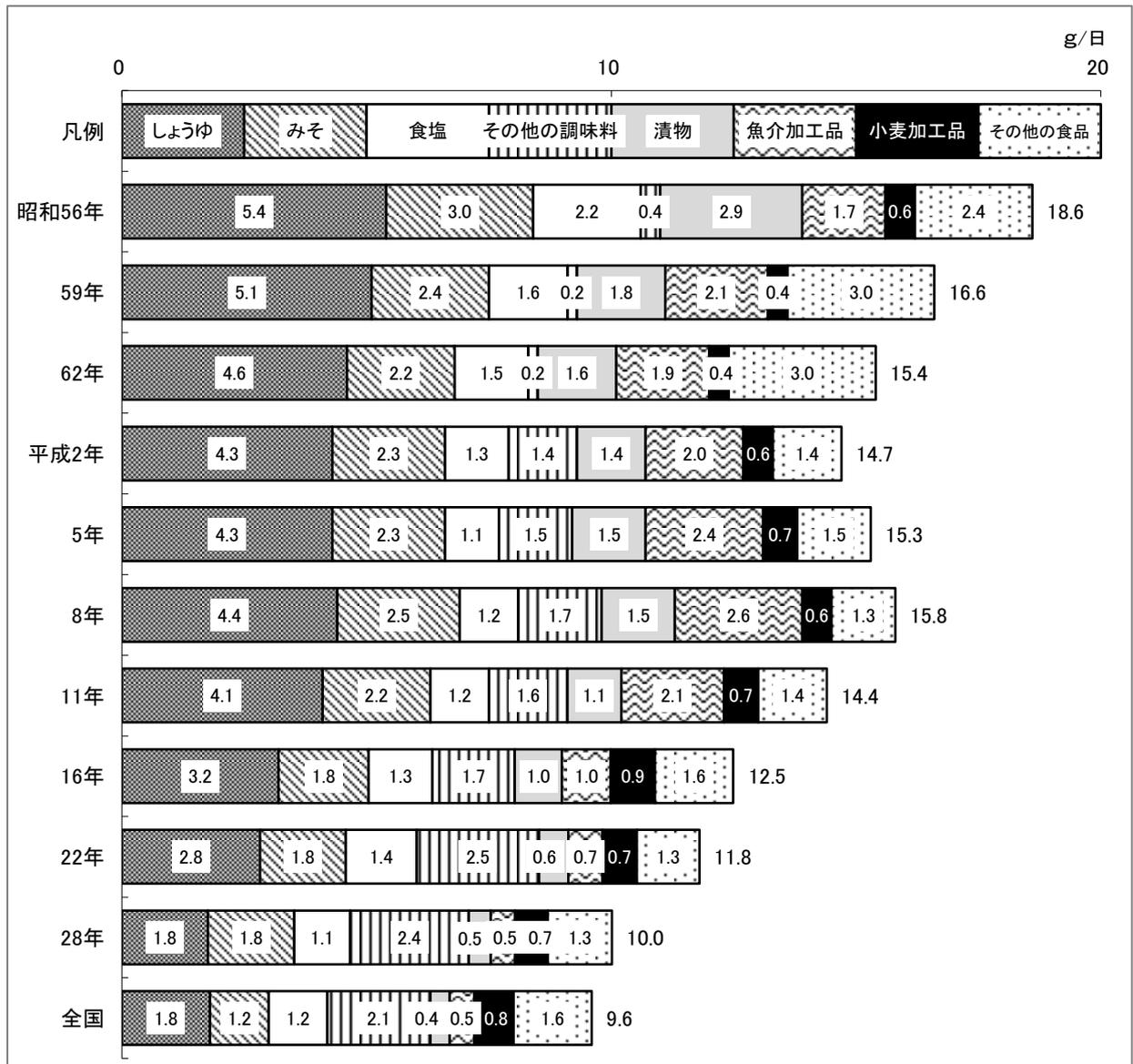


図9 食塩の食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）



*各食品群別の値はP65～70の「食品群別栄養素等摂取量」の値

図10 食塩の食品群別摂取量の内訳（20歳以上・全体）

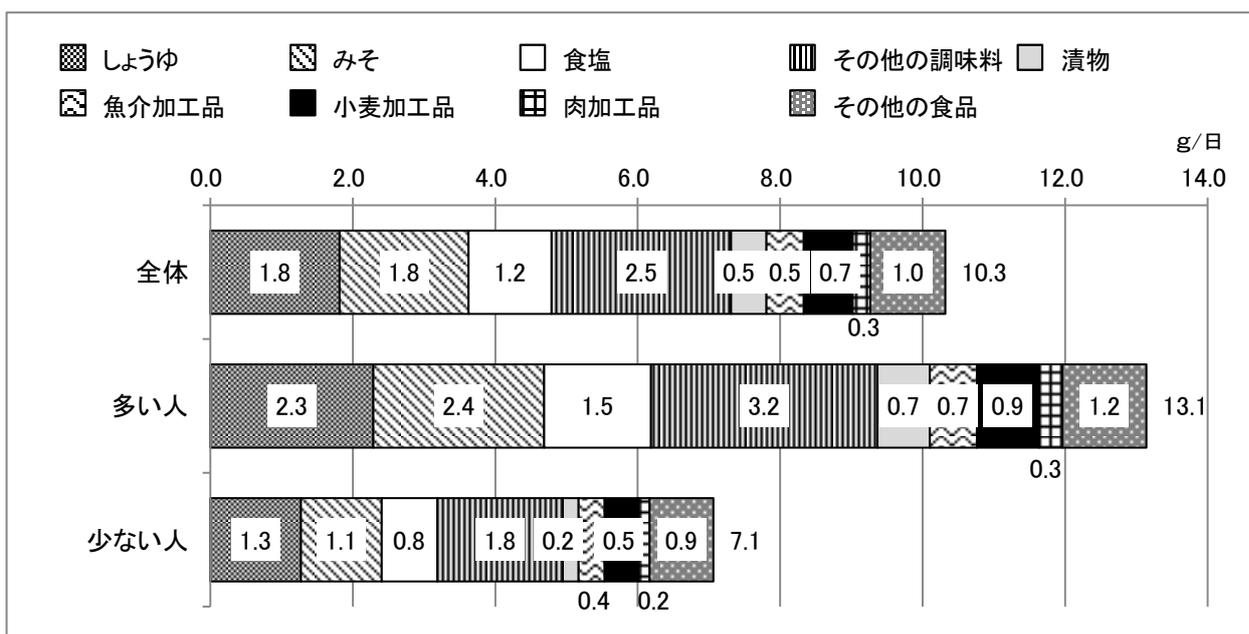
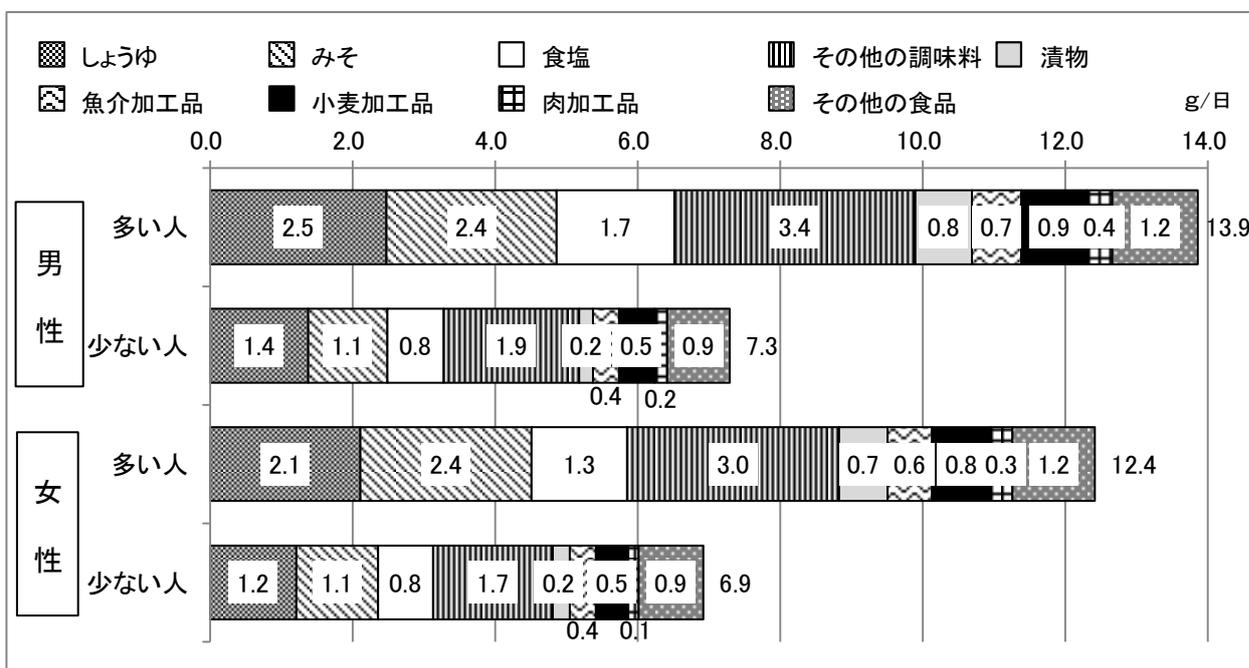


図11 食塩の食品群別摂取量の内訳（20歳以上・性別）



- * 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 (中央値: 全体9.44g/男性9.98g/女性9.02g)
- * 全体の各食品群別の値はP65~82の「食品群別栄養素等摂取量」の値
- * 肉加工品は、「ハム・ソーセージ類」の値

(4) カルシウム摂取量

- 性・年齢階級別にみると、男女とも7～14歳での摂取量が最も多く、男性は15～19歳、および20歳代以上、女性は15～19歳、および20～60歳代の摂取量が、推定平均必要量*を下回っている。
- 成人の摂取量を食品群別にみると、牛乳・乳製品からの摂取が全体の約4分の1、野菜・果実類からの摂取が全体の約5分の1を占めている。

図12 カルシウムの平均摂取量（性・年齢階級別）

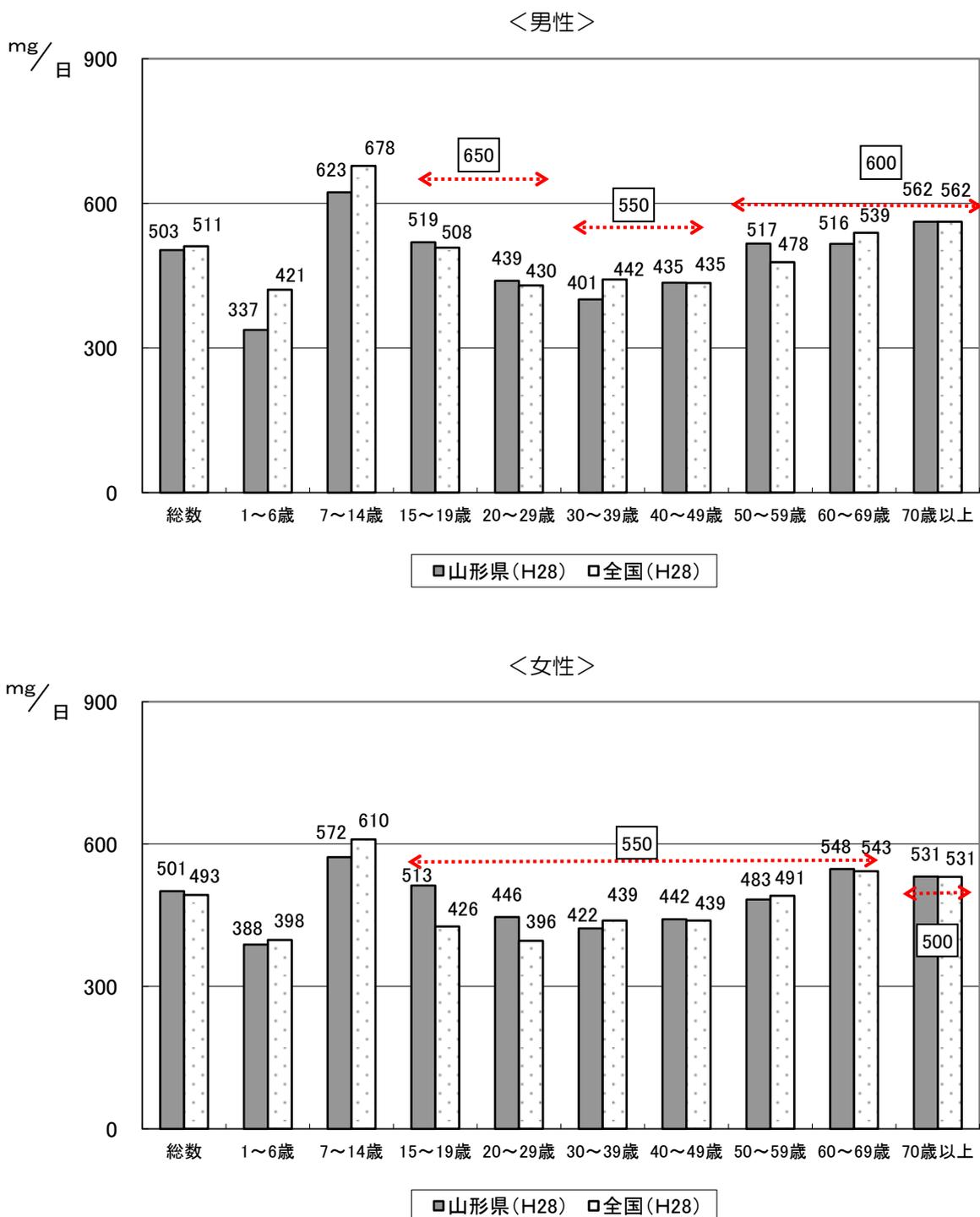


図13 カルシウムの平均摂取量の年次比較（20歳以上）

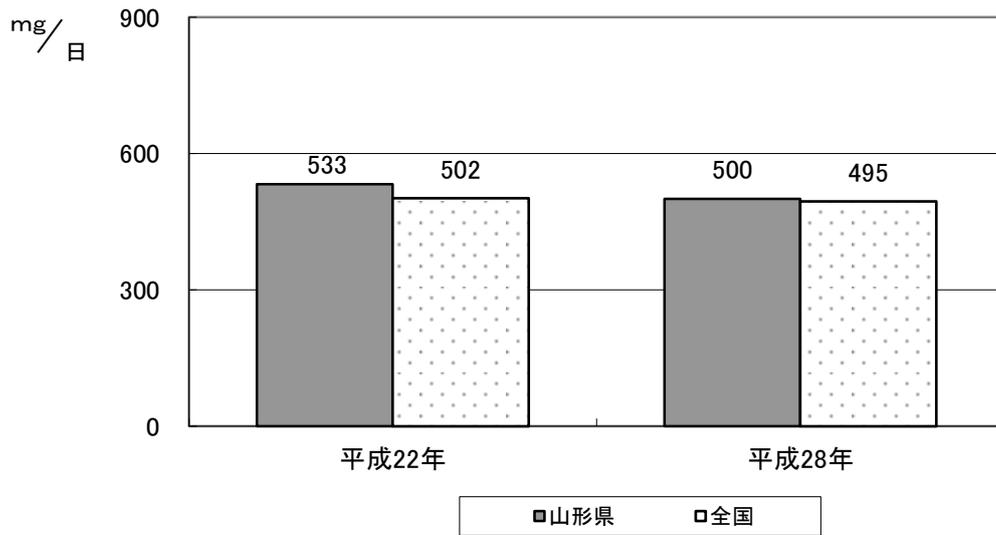
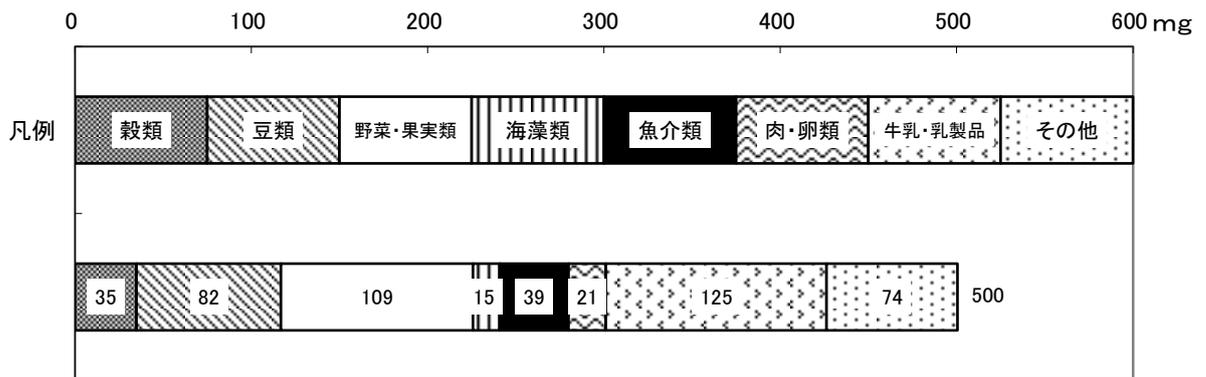


図14 カルシウムの食品群別摂取量（20歳以上）



※P20の図12について

グラフ中の **←.....→** は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

(5) 鉄摂取量

- 性・年齢階級別にみると、女性の15～19歳、20～40歳代の摂取量が、推定平均必要量※を下回っている。
- 成人の摂取量を食品群別にみると、野菜・果実類、豆類、肉・卵類、調味料類からの摂取が多い。

図15 鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）

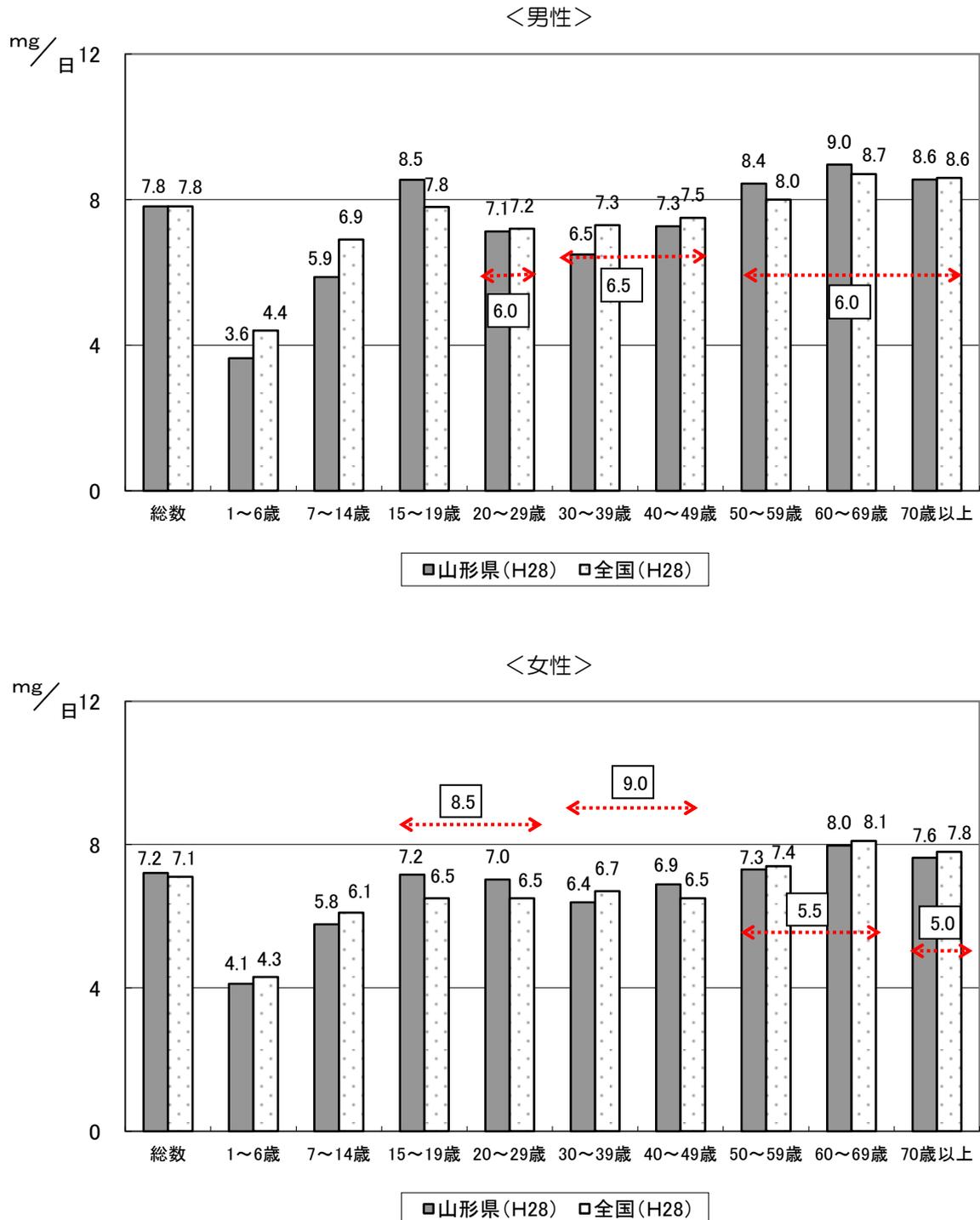


図16 鉄の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

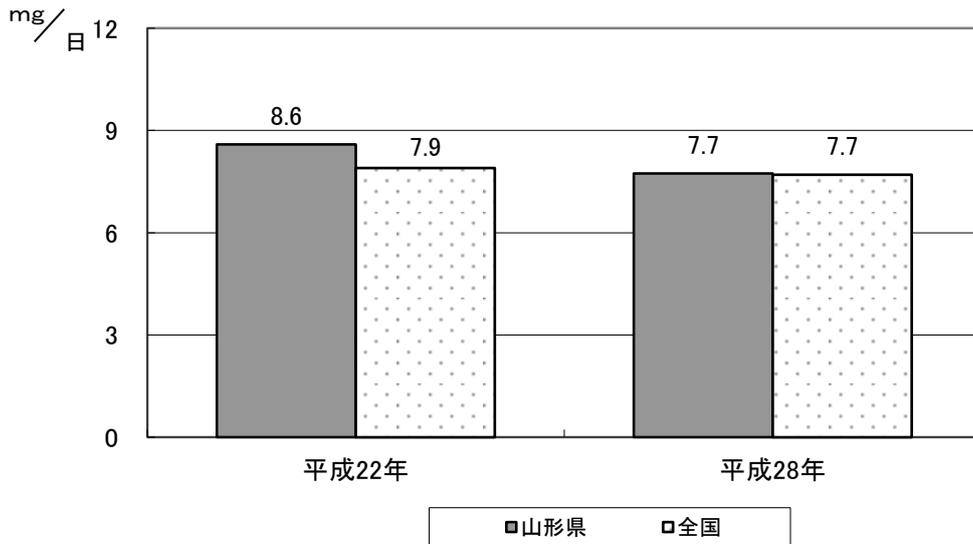
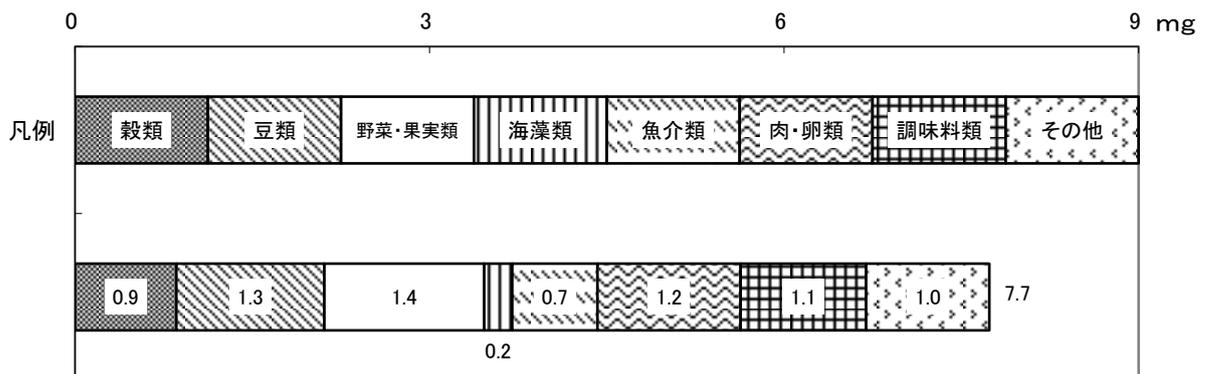


図17 鉄の食品群別摂取量（20歳以上）



※P22の図15について

グラフ中の は、「日本人の食事摂取基準（2015年版）」における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

女性50～69歳の推定平均必要量は、月経なしの場合を用いた。

(6) 食品群別摂取量

- 前回調査に引き続き、穀類では、米類の摂取量が減少している一方、小麦粉・その他の穀類の摂取量が増加している。
- 豆類、魚介類、肉類、卵類の摂取量はほぼ横ばいとなっている。

表4 食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）

（1人1日当たり：g）

食品群別	昭和53年	昭和56年	昭和59年	昭和62年	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年	全国 平成28年
米類 ^{*1}	249.6	265.9	241.7	220.7	215.9	204.3	198.9	172.9	382.7	355.9	332.4	310.8
小麦粉	66.7	70.3	75.0	62.9	62.3	73.2	59.6	70.7	74.7	98.5	103.8	111.3
その他の穀類												
いも類	67.8	75.5	69.9	75.4	75.6	68.6	76.3	75.4	65.9	60.9	50.4	53.8
砂糖類 ^{*2}	15.9	15.1	13.2	11.5	8.6	7.6	7.3	7.2	6.2	6.0	5.8	6.5
菓子類	29.8	30.1	28.2	23.6	22.2	21.4	23.3	19.6	20.7	23.1	24.1	26.3
油脂類	24.7	23.1	23.1	18.1	17.2	15.5	14.3	15.6	10.1	9.6	9.8	10.9
豆類	81.1	91.5	95.7	82.5	83.9	79.5	90.2	91.0	69.5	64.2	65.0	58.6
魚介類	97.9	111.2	112.6	108.6	108.0	110.6	104.3	97.1	86.5	77.9	76.7	65.6
肉類	58.3	60.9	59.0	54.4	53.5	60.8	63.6	63.6	69.5	81.5	79.1	95.5
卵類	36.2	35.4	36.8	39.0	39.2	38.5	41.0	40.3	36.7	33.9	33.8	35.6
牛乳	84.2	92.9	103.0	98.0	128.6	119.4	116.8	120.0	93.3	91.1	71.1	81.8
乳製品	7.0	6.1	6.7	6.1	9.9	16.6	16.5	22.8	25.3	30.3	43.0	50.0
緑黄色野菜	64.2	65.3	70.7	67.6	71.6	86.6	94.5	91.7	96.9	98.7	80.5	84.5
その他の野菜 ^{*3}	280.4	270.2	262.2	238.1	216.9	221.5	235.1	217.2	182.3	208.1	194.6	169.3
（うち漬け物）	75.3	55.8	51.3	46.6	32.5	36.7	34.6	25.8	(23.1)	(13.5)	(11.3)	(8.7)
きのこ類	9.4	15.5	15.6	15.8	18.4	18.8	17.7	21.5	16.6	23.3	20.9	16.0
果実類	140.8	167.3	178.3	170.1	166.0	140.3	150.5	138.2	124.0	120.1	122.2	98.9
海藻類	6.6	9.0	9.0	10.4	7.7	8.5	8.2	7.8	7.0	13.1	13.4	10.9
調味料類 ^{*4}	44.5	42.9	39.7	35.0	43.7	49.8	47.3	46.0	81.4	85.3	80.9	93.5
嗜好飲料	102.8	68.7	92.4	89.0	90.5	106.4	128.0	127.1	333.7	448.4	468.1	605.1
（うち酒類）	57.6	49.4	62.3	53.9	59.5	72.0	75.5	79.1	(95.7)	(95.9)	(109.0)	(99.1)
加工食品	7.8	7.2	5.9	12.0	12.5	12.6	13.8	31.0	-	-	-	-
その他 ^{*5}	-	-	-	-	-	-	-	-	28.6	11.3	-	-

*1 米（めし）・加工品

*2 砂糖・甘味料類

*3 野菜ジュース・漬物を含む

*4 調味料・香辛料類

*5 特定保健用食品および栄養調整食品（補助栄養素）

注1) 平成16年の調査から食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米」は「めし」、「茶」は「茶浸出液」等で算出している。

注2) 平成16年以降、加工食品はそれぞれの食品群に分類されている。

(7) 野菜摂取量

- 成人の野菜摂取量は、男女平均で285.3gであり、前回調査に比べ、その他の野菜が15.8g減少、緑黄色野菜は19.1g減少となっている。
- 成人で、野菜摂取の目標量である1日当たり350g以上を摂取している人の割合は、男性32.2%、女性28.5%となっている。また、緑黄色野菜を120g以上摂取している人の割合は、男女平均で26.1%となっている。
- 野菜摂取量を性・年齢階級別にみると、男女ともに60歳代以上で多く、50歳代以下の年代では300gにも満たない状況となっている。

図18 野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

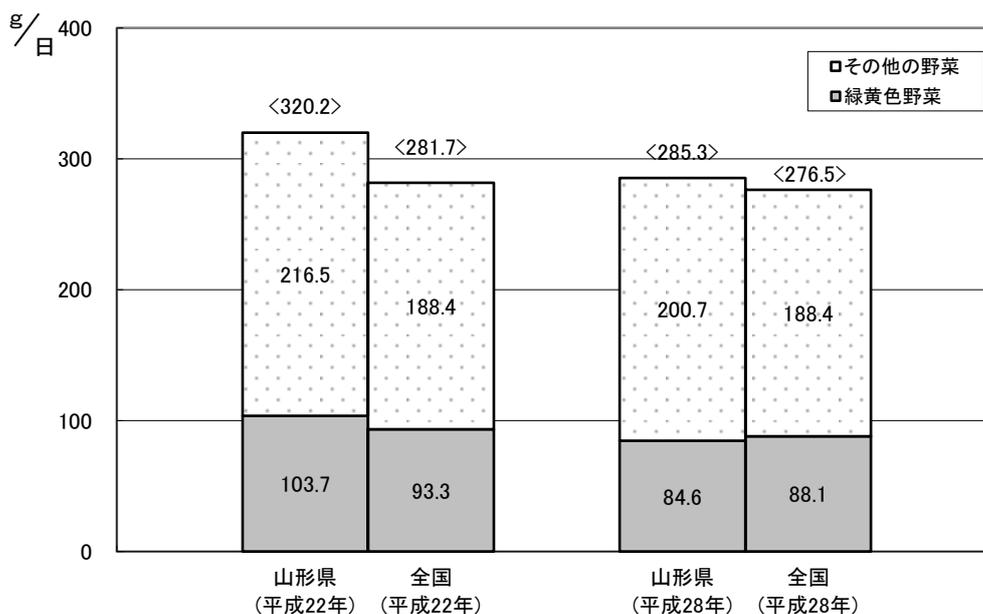


表5 野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

		70g(1皿)未満	70g(1皿)以上	140g(2皿)以上	210g(3皿)以上	280g(4皿)以上	350g(5皿)以上
男性	山形県(H28)	5.0%	13.6%	18.6%	15.4%	15.1%	32.2%
	全国(H28)	7.0%	14.0%	17.7%	17.9%	14.1%	29.3%
女性	山形県(H28)	7.4%	13.8%	16.0%	18.7%	15.6%	28.5%
	全国(H28)	6.9%	15.3%	19.1%	17.1%	14.4%	27.2%

※野菜70gを1皿とした場合（緑黄色野菜・その他の野菜の総量）

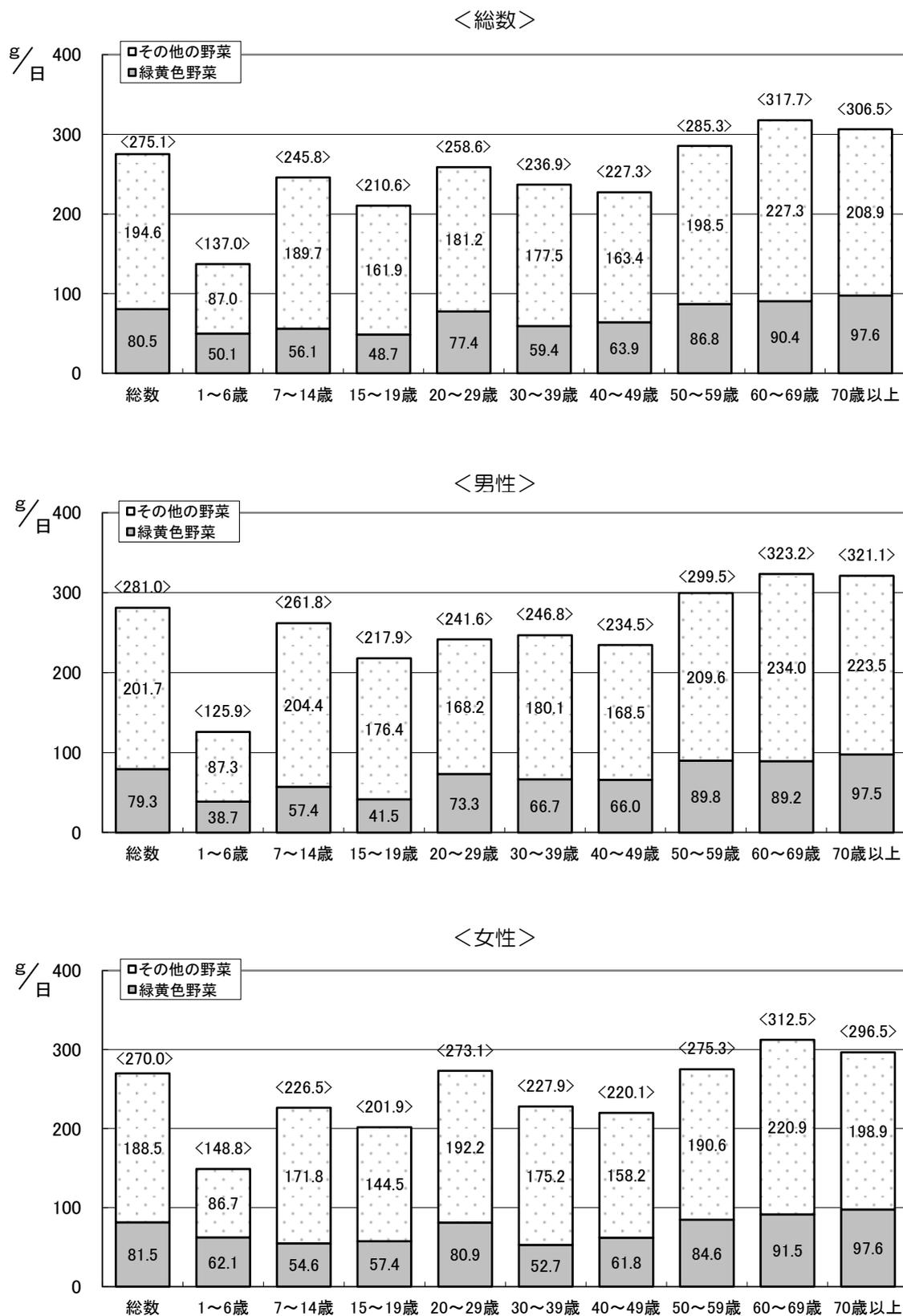
表6 緑黄色野菜類の摂取状況（20歳以上）

	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
120g未満	70.4%	66.1%	66.2%	73.9%
120g以上	29.6%	33.9%	33.8%	26.1%

（参考）

「健康日本21（第二次）」及び「健康やまがた安心プラン」の目標野菜摂取量の平均値（20歳以上）：350g

図19 野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）



※＜＞内は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」の摂取合計量

(8) 果物摂取量

- 性・年齢階級別にみると、男女ともに20～30歳代の摂取量が少ない。
- 成人の果物摂取量は、男女平均で124.1gとなっている。前回調査に比べ、やや増加している。

図20 果物の平均摂取量（性・年齢階級別）

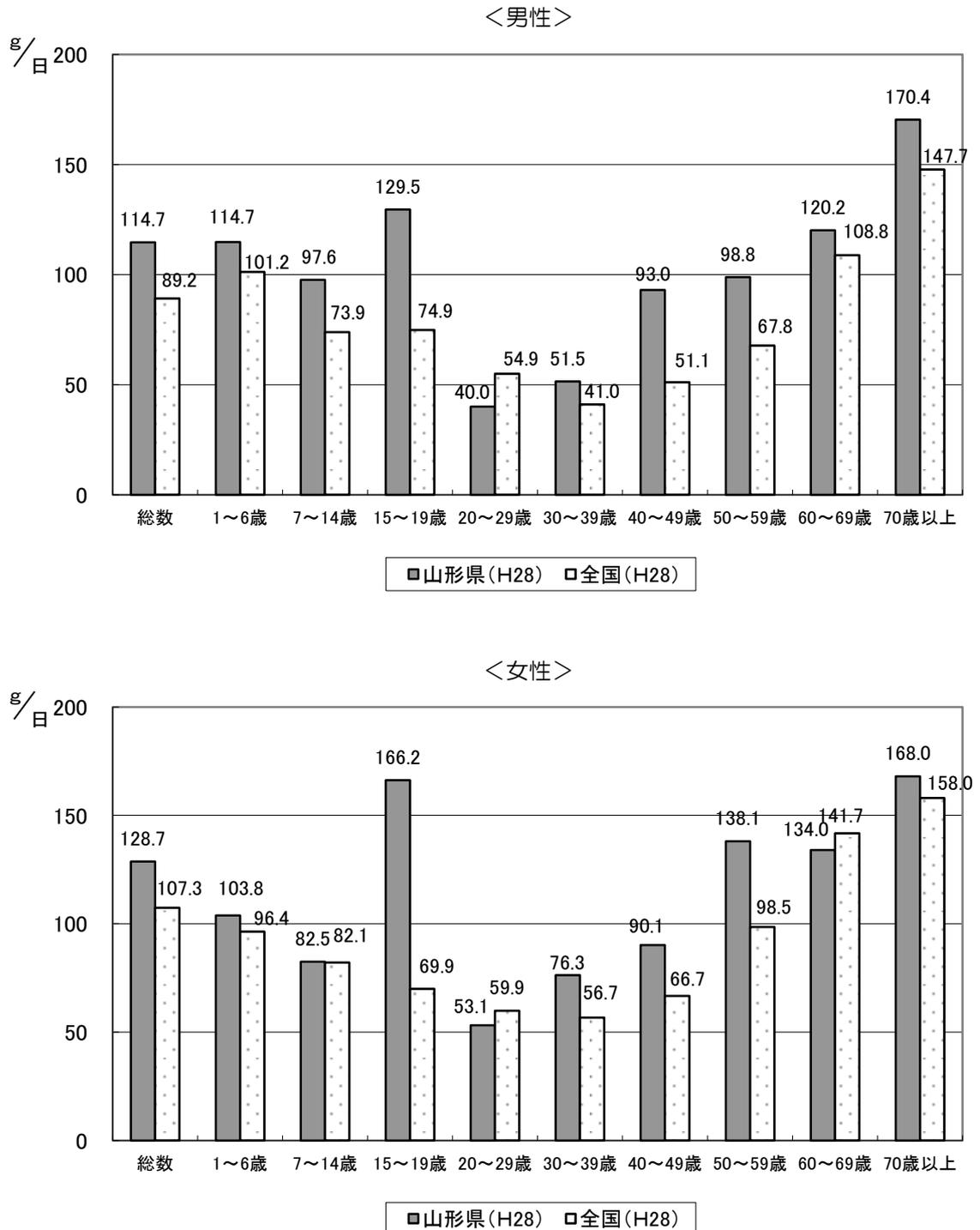


図21 果物の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

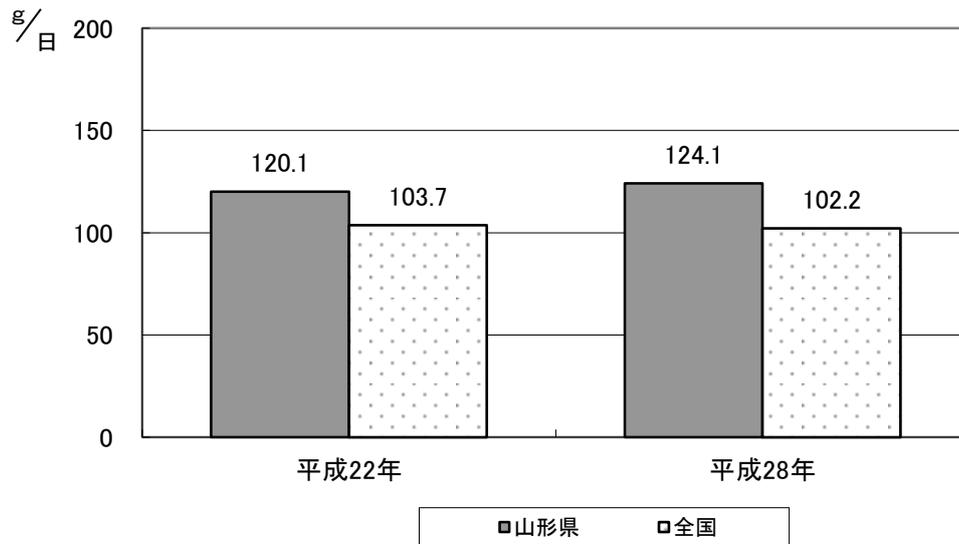


表7 果物の摂取状況（20歳以上）

	平成28年
100g未満	54.3%
100g以上	45.7%

（参考）

「健康日本21（第二次）」及び「健康やまがた安心プラン」の目標
果物摂取量100g未満の者の割合（20歳以上）：30%

(9) 牛乳・乳製品摂取量

- 牛乳・乳製品を200g以上摂取している割合は、成人男性においては19.1%と約5人に1人、成人女性においては24.0%と約4人に1人となっている。
- 摂取量が50g未満の人の割合は、48.6%とほぼ半数を占めている。
また、成人で牛乳・乳製品を200g以上摂取している人の割合は、男女平均で21.8%と前回調査と比べ、ほぼ横ばいとなっている。

図22 牛乳・乳製品を200g以上摂取している者の割合（性・年齢階級別）

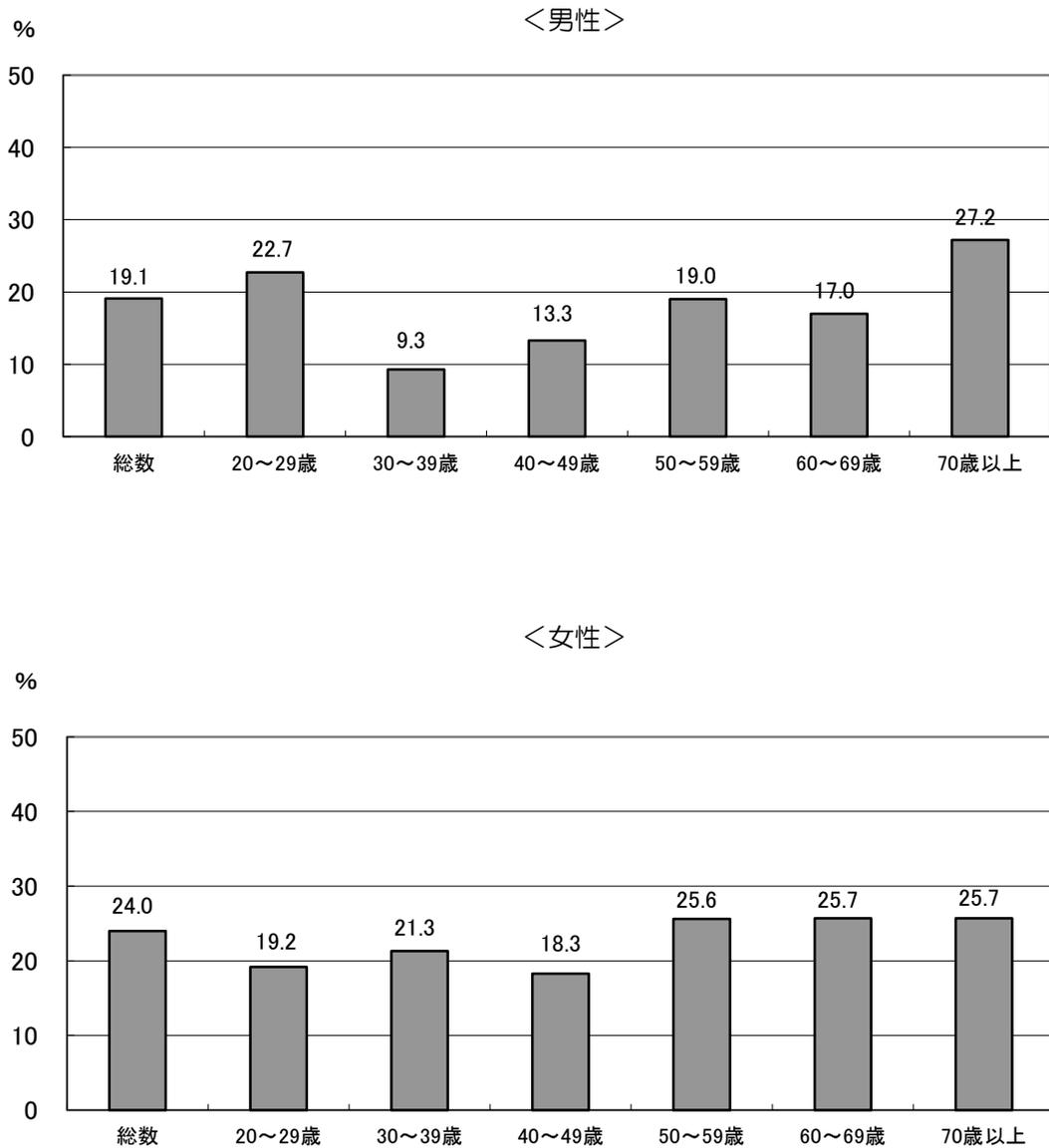
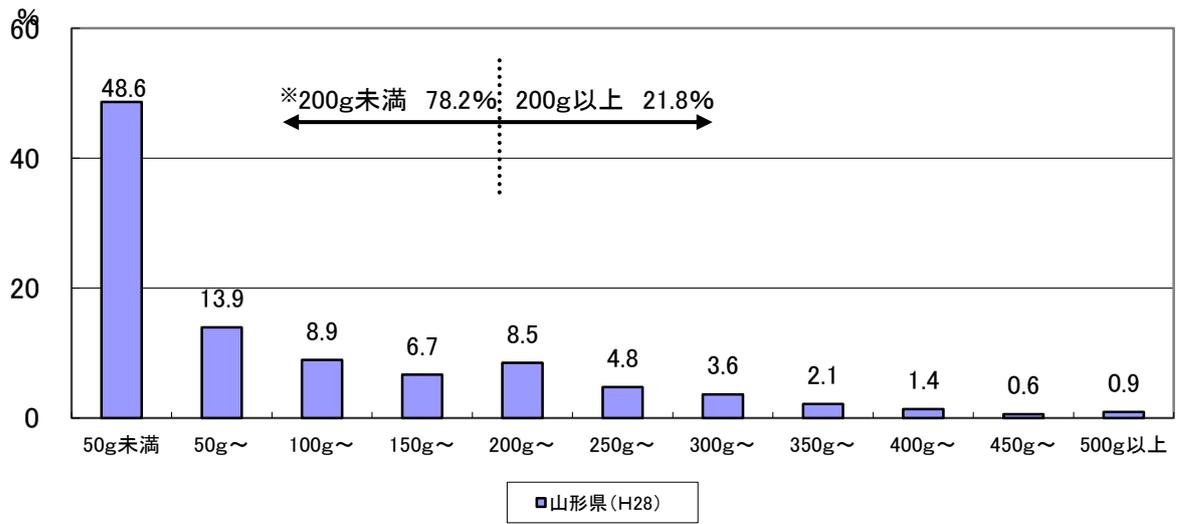


図23 牛乳・乳製品の摂取量の分布（20歳以上）



※200g未満、及び200g以上の合計の数値は四捨五入の関係上、それぞれの内訳と合わない。

表8 牛乳・乳製品の摂取状況（20歳以上）

	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
200g未満	66.3%	77.0%	78.3%	78.2%
200g以上	33.7%	23.0%	21.7%	21.8%

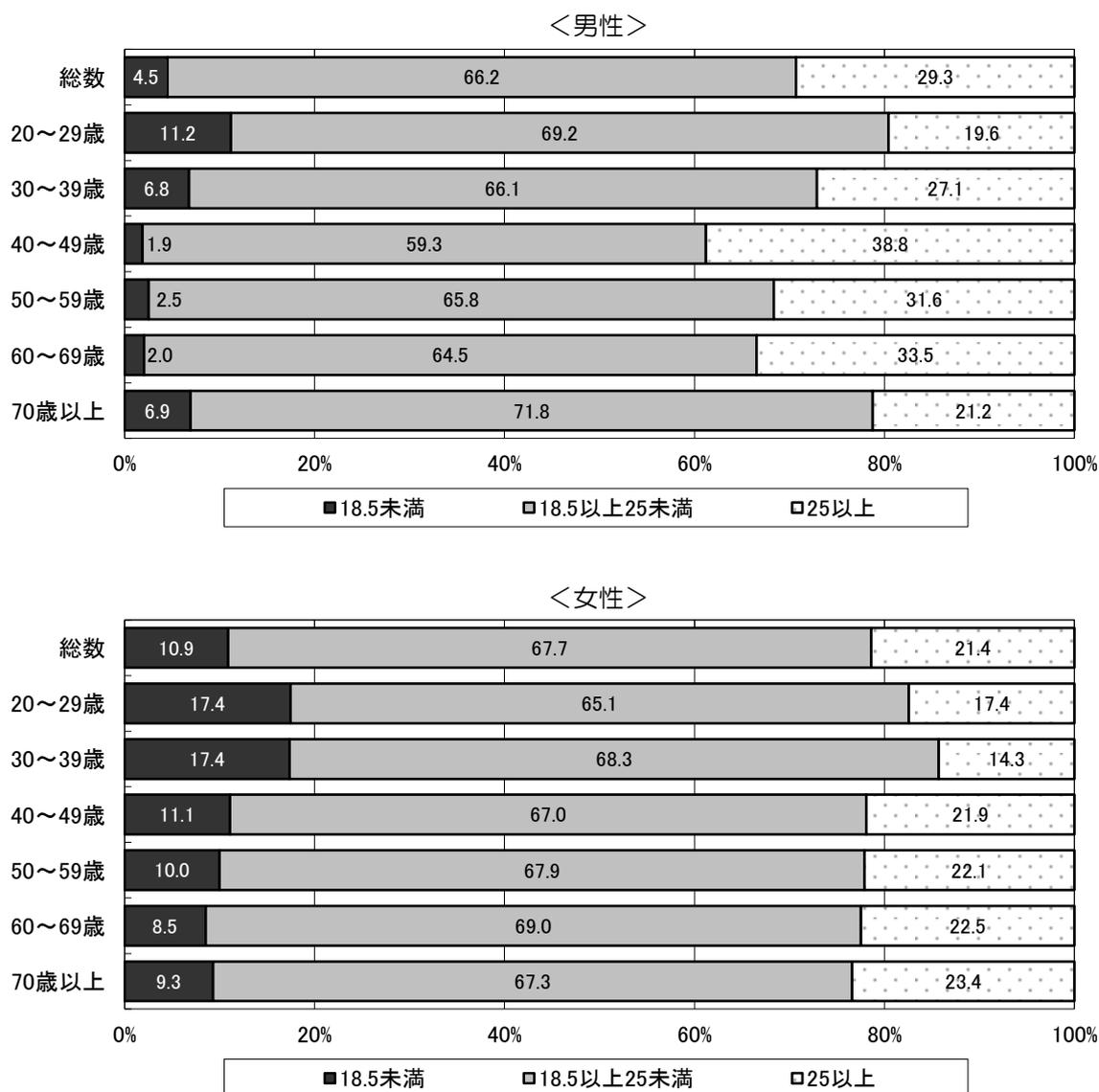
(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 牛乳・乳製品摂取量200g未満の者の割合（20歳以上）：65%

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

- 男性では、30歳代以上で、肥満者（BMI 25以上）の割合が2割を超えており、40歳代においては38.8%と、約5人に2人が肥満者となっている。
女性では、40歳代以上で、肥満者の割合が2割を超えている。
- 20～30歳代女性においては、やせ（BMI 18.5未満）の割合が17.4%と、約5人に1人がやせとなっている。

図1 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



肥満度：BMI（Body Mass Index）＝体重kg/（身長m）²により判定

判定	低体重（やせ）	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上

（日本肥満学会（2011年）による肥満の判定基準より）

(2) 肥満及びやせの状況

- 肥満者の割合は、平成11年調査以降男女ともにほぼ横ばいで推移していたが、平成28年は男性29.3%、女性21.4%となっている。
- 20歳代女性のやせの割合は、平成11年調査以降増加が続いたが、平成28年は減少している。

図2 肥満者（BMI25以上）の年次推移（20歳以上、性別）

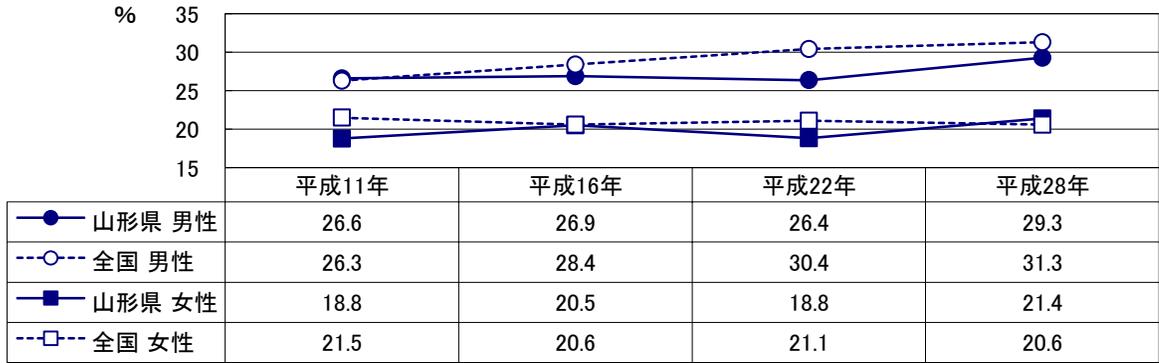
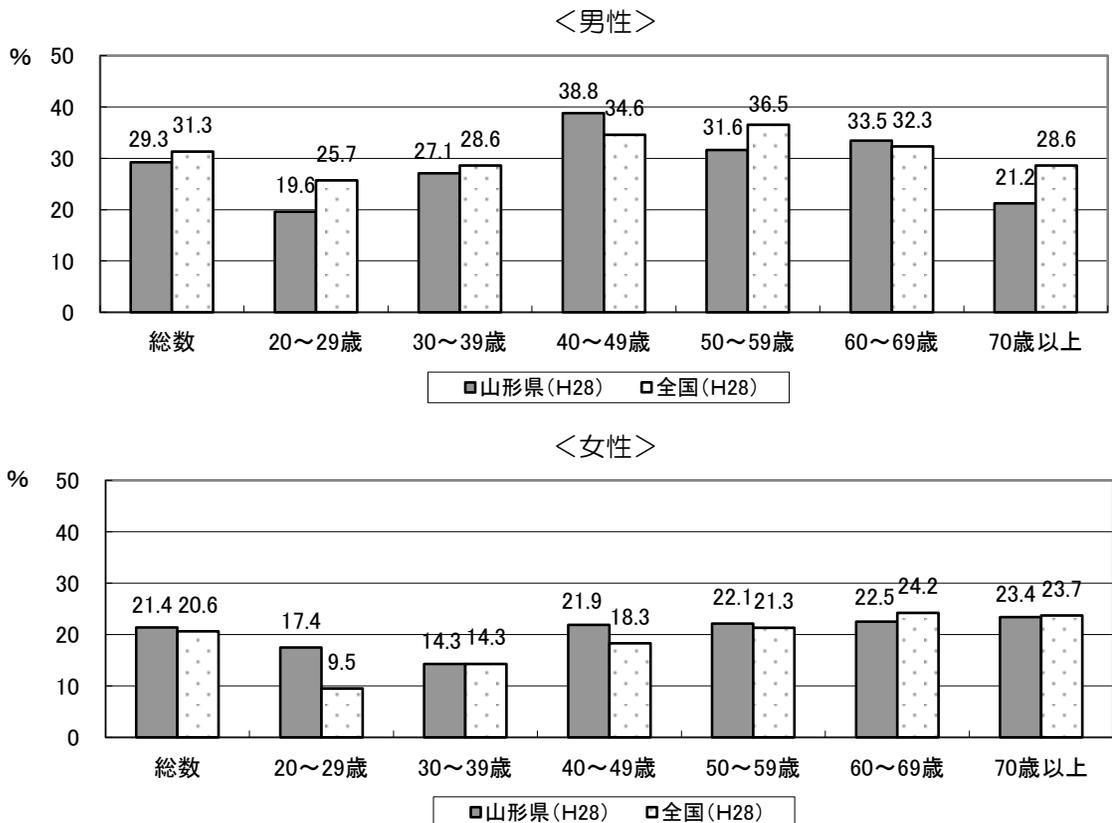


図3 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

40歳代男性の肥満者の割合：28%

20歳代女性のやせの者の割合：20%

図4 やせ（BMI18.5未満）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

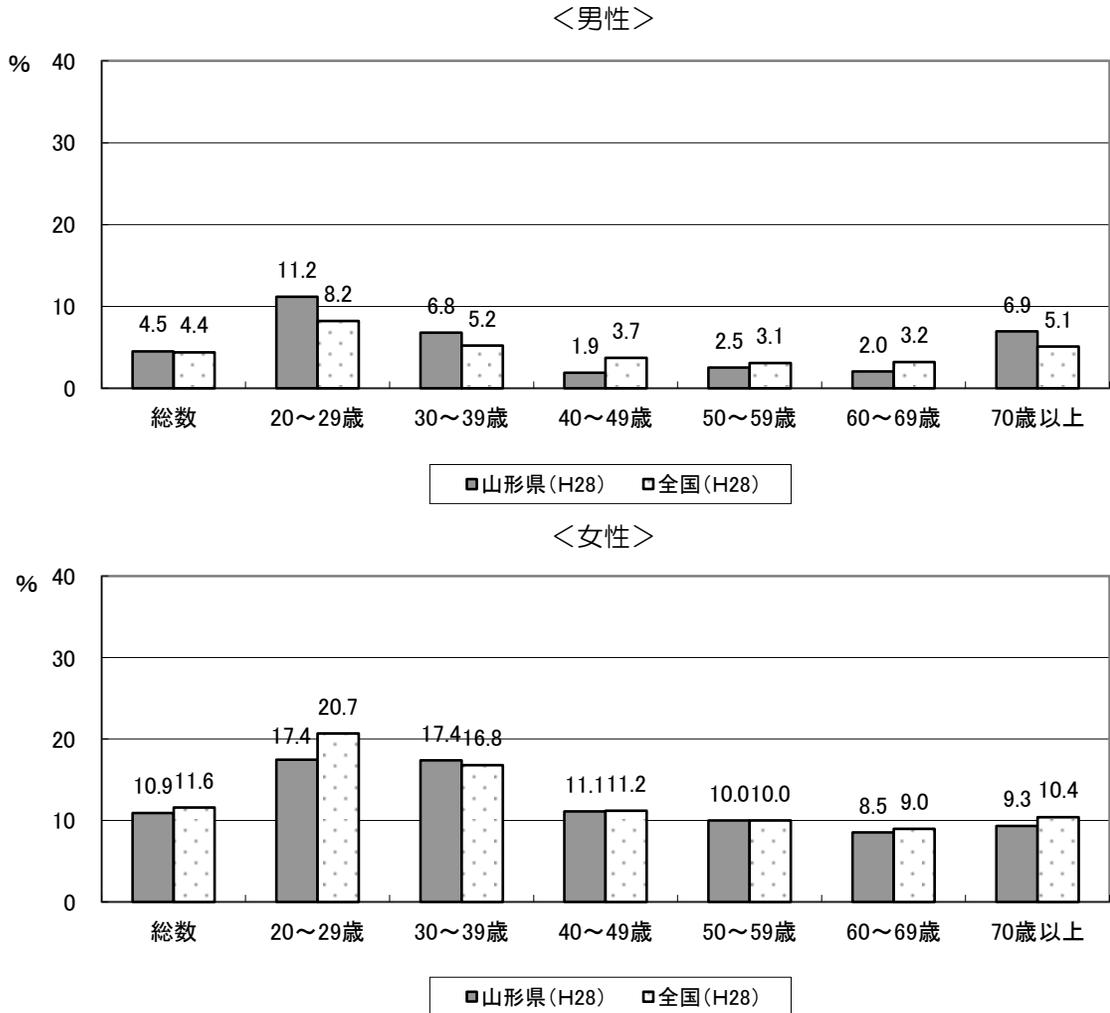
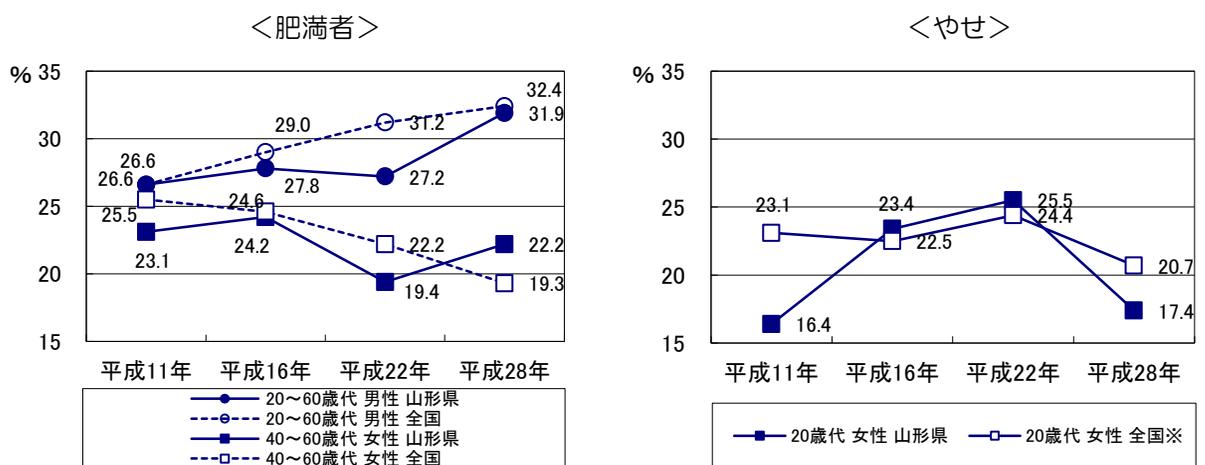


図5 肥満者及びやせの年次推移（特定の年代）

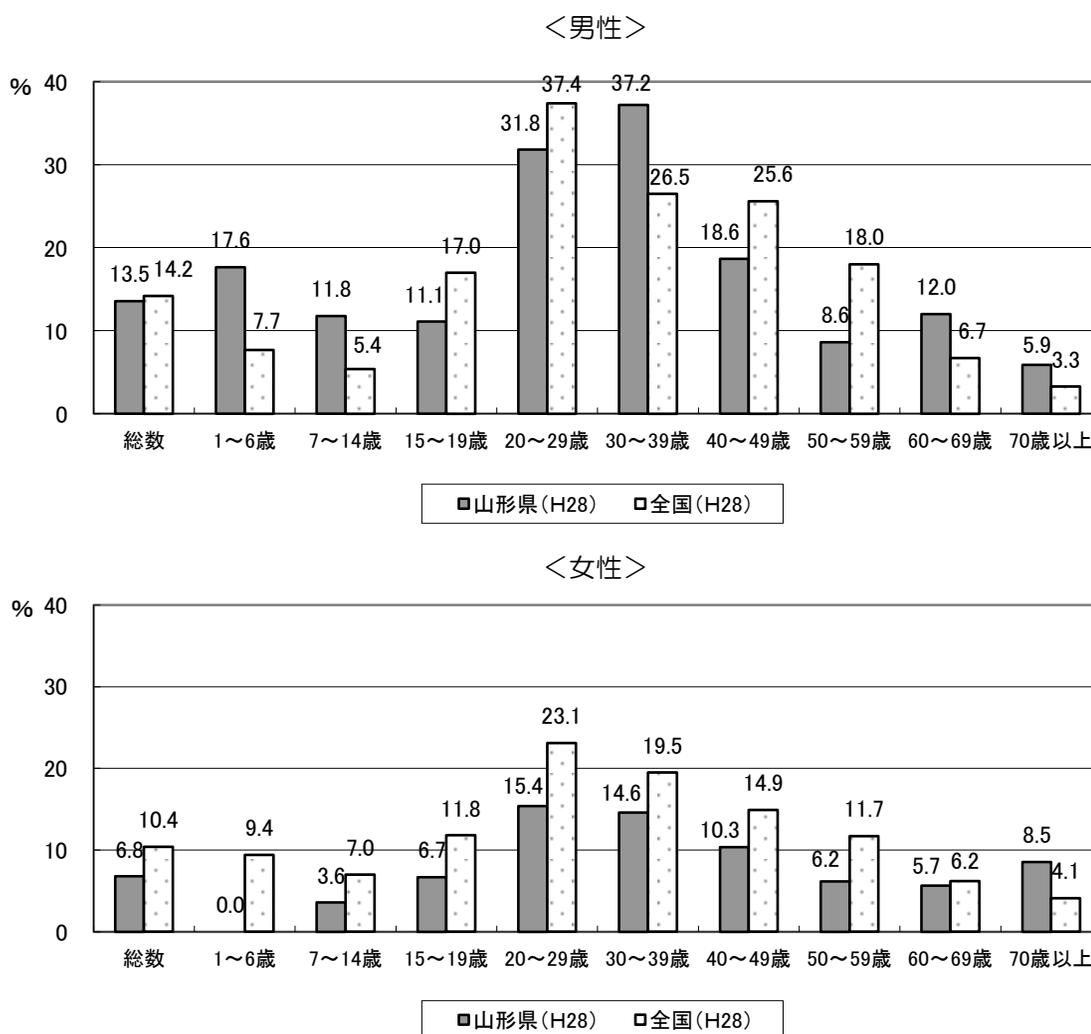


※ 国のデータは移動平均により平滑化されている。
平成28年については単年の結果。

(3) 朝食の欠食

- 成人における習慣的な朝食の欠食率は、年代が低いほど割合が高くなっており、20歳代では、男性が4割、女性が3割を超えている。
- 20～30歳代の習慣的な欠食率は、前回調査に比べ、男女ともに増加しており、特に20歳代男性は10ポイントの増加を示している。

図6 調査日における朝食の欠食率※（性・年齢階級別）



※栄養摂取状況調査の実施日（特定の1日）において朝食を欠食した者の割合

※報告でいう「欠食」とは以下の3つの場合である

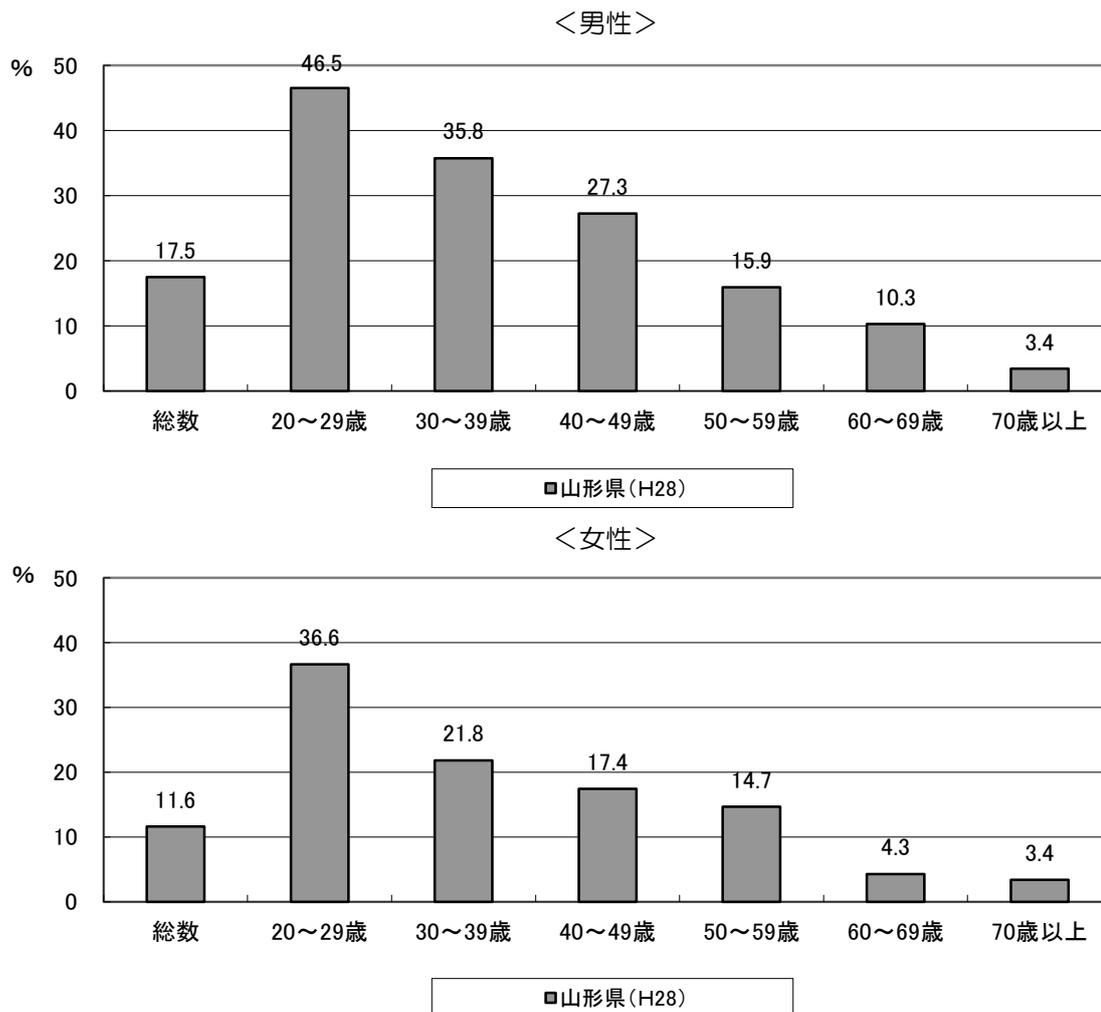
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

表1 朝食を欠食する理由（12歳以上、年齢階級別）

※複数回答

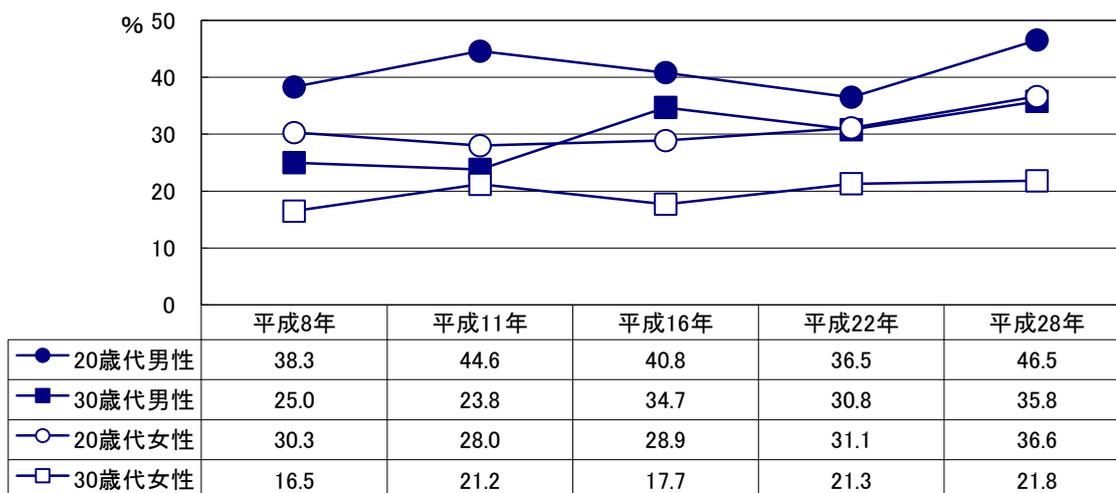
	第1位		第2位		第3位	
12～19歳	時間がないから	57.1%	食欲がないから	38.1%	食べるのがめんどろ	33.3%
20～29歳	時間がないから	64.8%	食欲がないから	34.6%	食べるのがめんどろ	20.8%
30～39歳	時間がないから	58.0%	食欲がないから	36.2%	特に理由はない	29.3%
40～49歳	時間がないから	49.1%	食欲がないから	40.9%	特に理由はない	24.0%
50～59歳	時間がないから	45.2%	食欲がないから	41.1%	特に理由はない	29.0%
60歳以上	特に理由はない	45.6%	食欲がないから	35.3%	時間がないから	21.3%

図7 習慣的な朝食の欠食率※（20歳以上、性・年齢階級別）



※週に2回以上朝食を欠食している人の割合

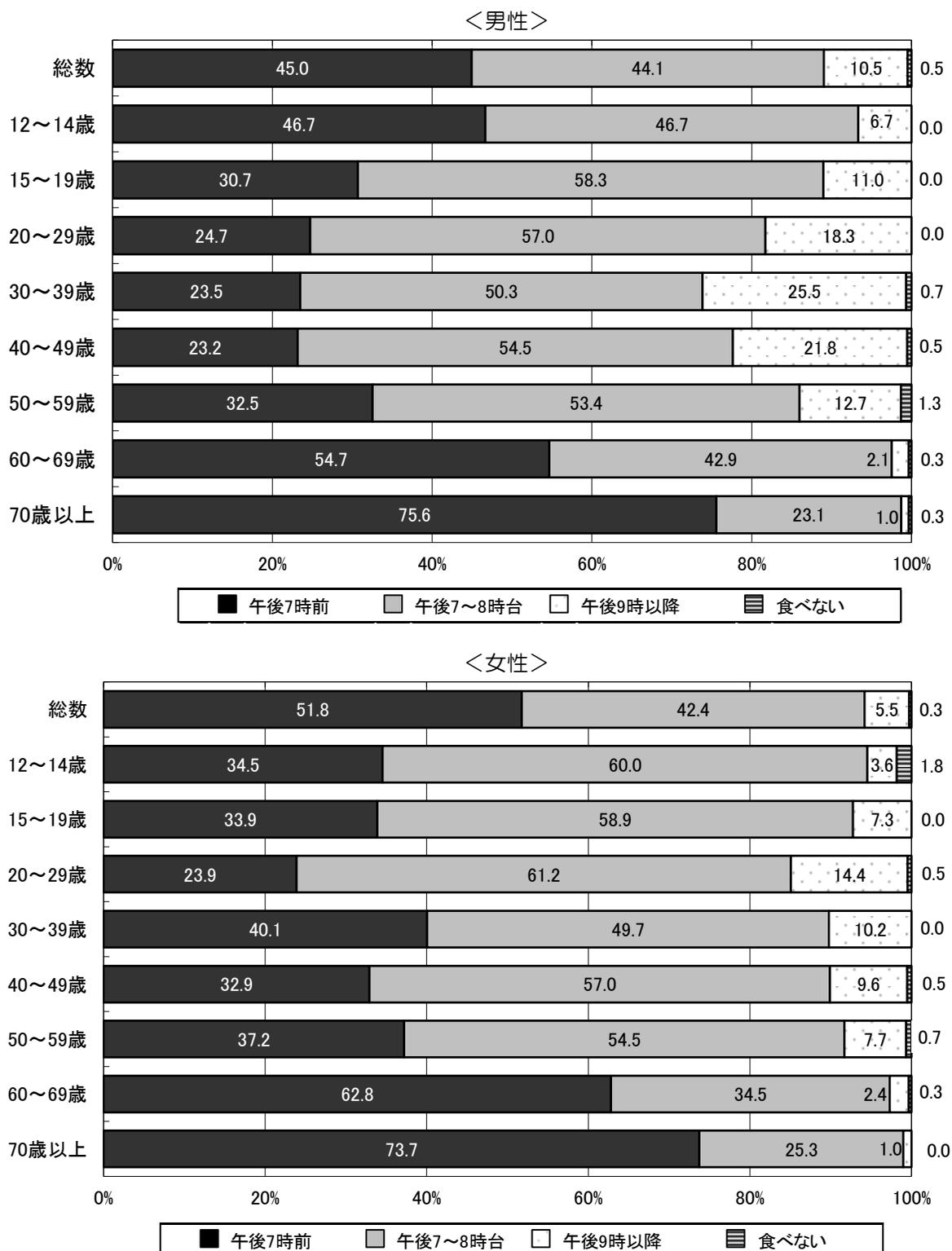
図8 習慣的な朝食の欠食率の推移（特定の年代）



(4) 夕食の状況

○ 夕食の時間が午後9時以降の人の割合は、男性の20～40歳代、女性の20歳代で高く、特に、30歳代男性で25.5%、40歳代男性で21.8%と2割を超えている。

図9 夕食の時間（12歳以上、性・年齢階級別）

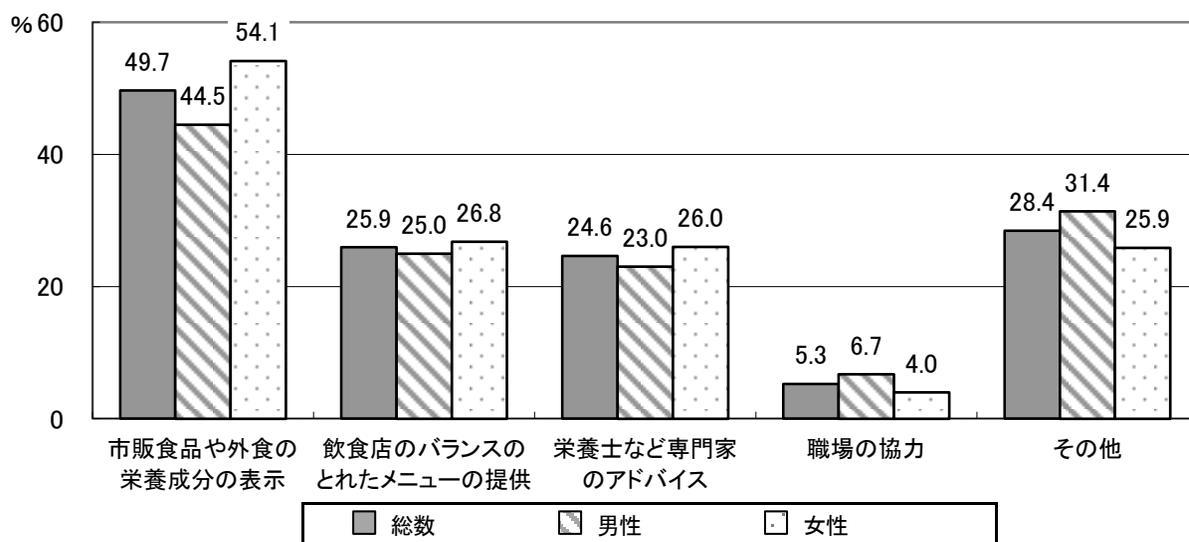


(5) エネルギーの摂取量について

- エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこととして、「栄養成分の表示」が49.7%で最も多く、次いで「バランスのとれたメニューの提供」、「専門家のアドバイス」となっている。

図10 エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこと（20歳以上、性別）

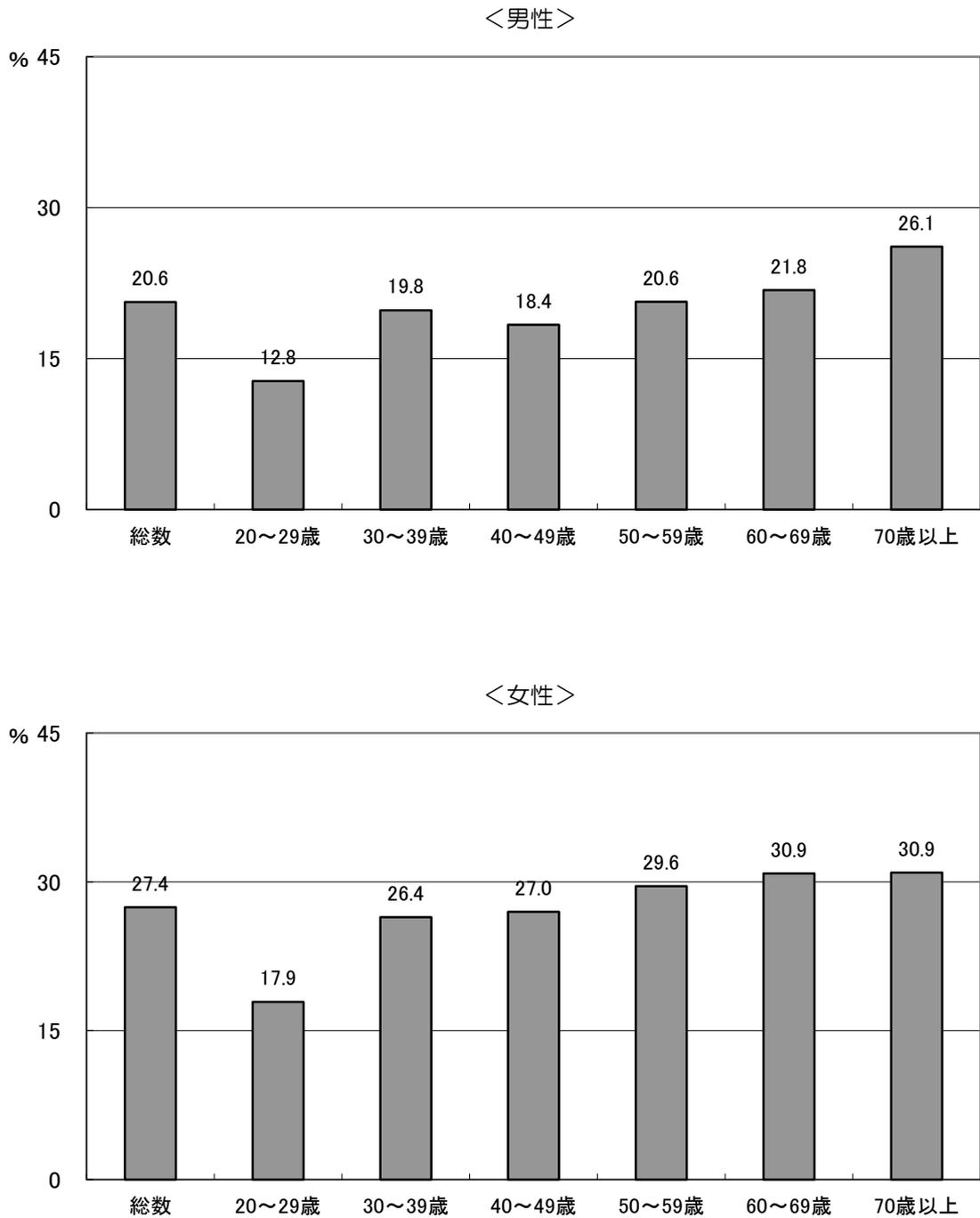
※複数回答



(6) 栄養補助食品の利用状況

○ 栄養補助食品を利用する人の割合は、男性で20.6%、女性で27.4%となっている。特に、60歳以上の女性では、利用している割合が3割を超えている。

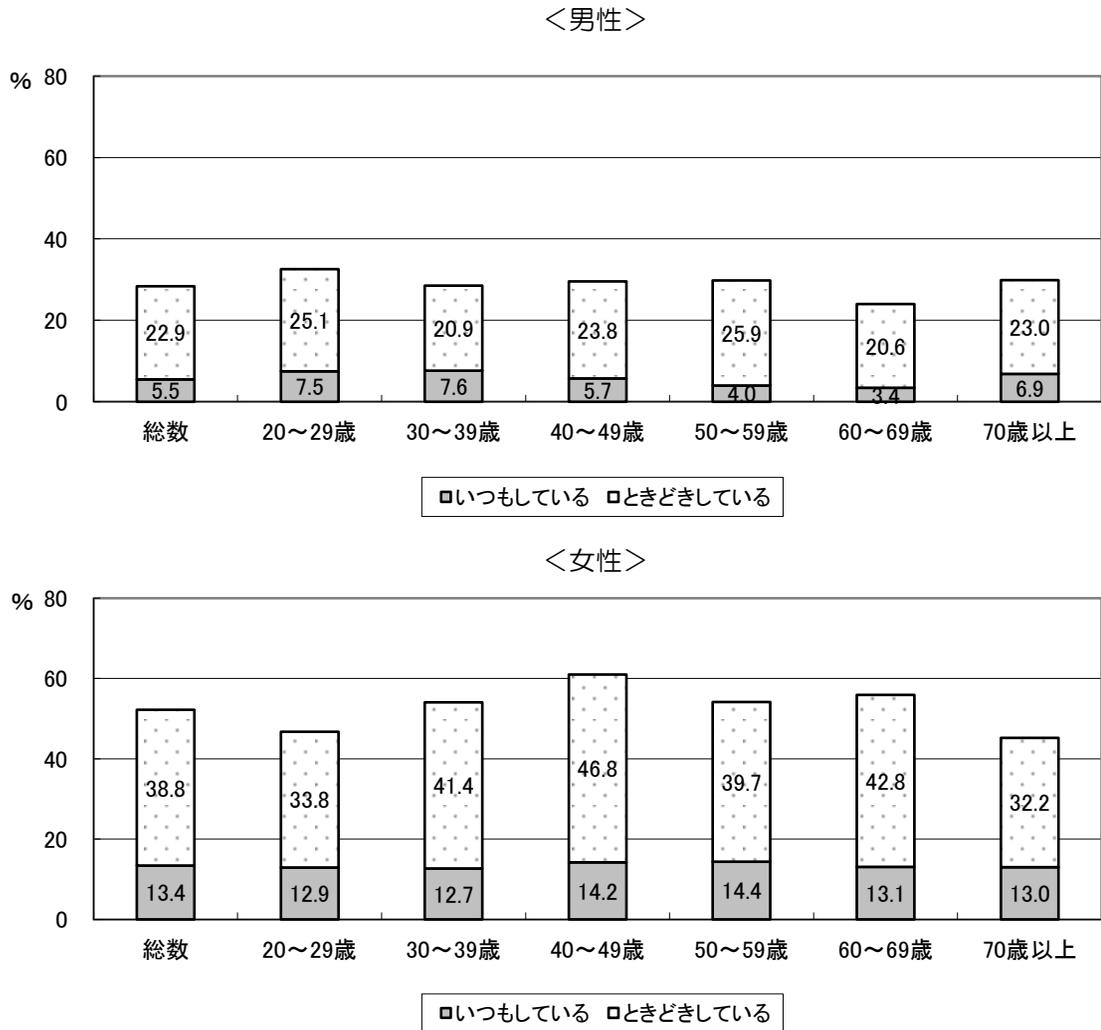
図11 栄養補助食品を利用する人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(7) 食生活の状況

- 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合は、男女平均で41.2%であり、前回調査に比べ5.1ポイント増加しているが、男性の割合は女性の半数程度となっている。

図12 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合[※]（20歳以上、性・年齢階級別）

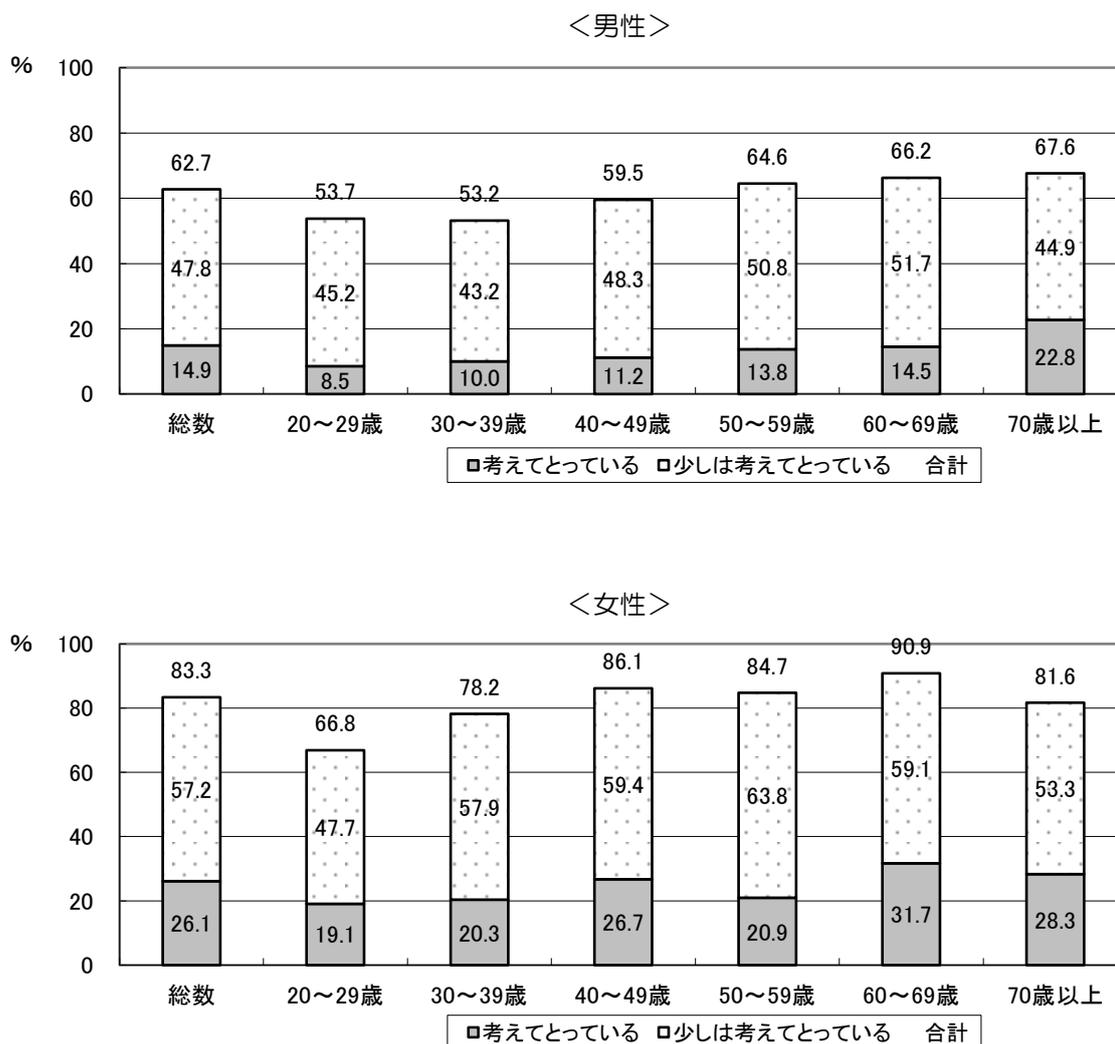


※「食品を購入するときに栄養成分表示を参考にするか」の間に、「いつもしている」、「ときどきしている」と答えた人の割合

表2 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合（20歳以上）

平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
34.6%	33.0%	36.1%	41.2%

図13 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合※
(20歳以上、性・年齢階級別)



※「ふだん栄養のバランスを考えて食事をとっているか」の間に、「考えてとっている」、
「少しは考えてとっている」と答えた人の割合

表3 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の
日がほぼ毎日の者の割合(20歳以上)

全体	男性	女性
73.9%	62.7%	83.3%

(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の
日がほぼ毎日の者の割合(20歳以上) : 80%

(8) 運動習慣の状況

- 運動習慣者の割合は、男性40.5%、女性34.7%であり、前回調査に比べ増加している。男女ともに60歳代以上で割合が高いが、女性においては20～30歳代で低く、2割に達していない。

図14 運動習慣者[※]の割合の年次推移（20歳以上、性別）

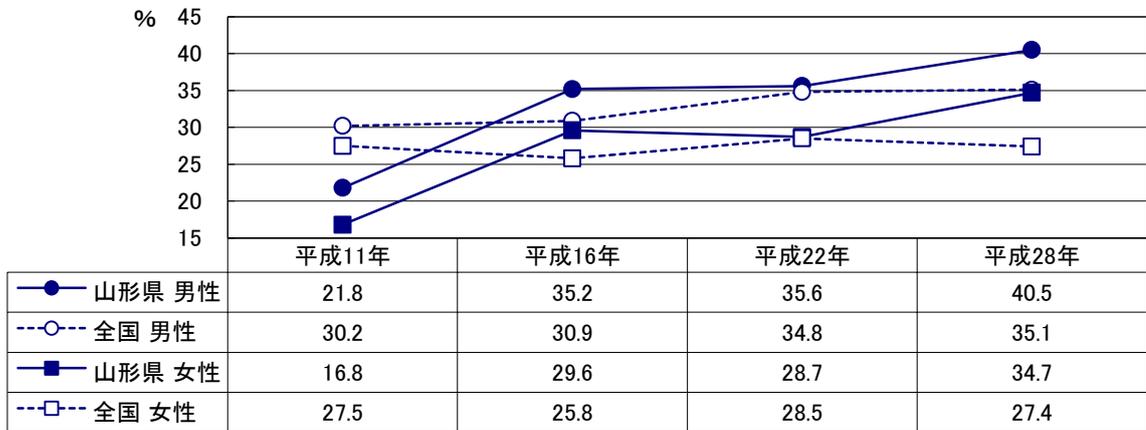
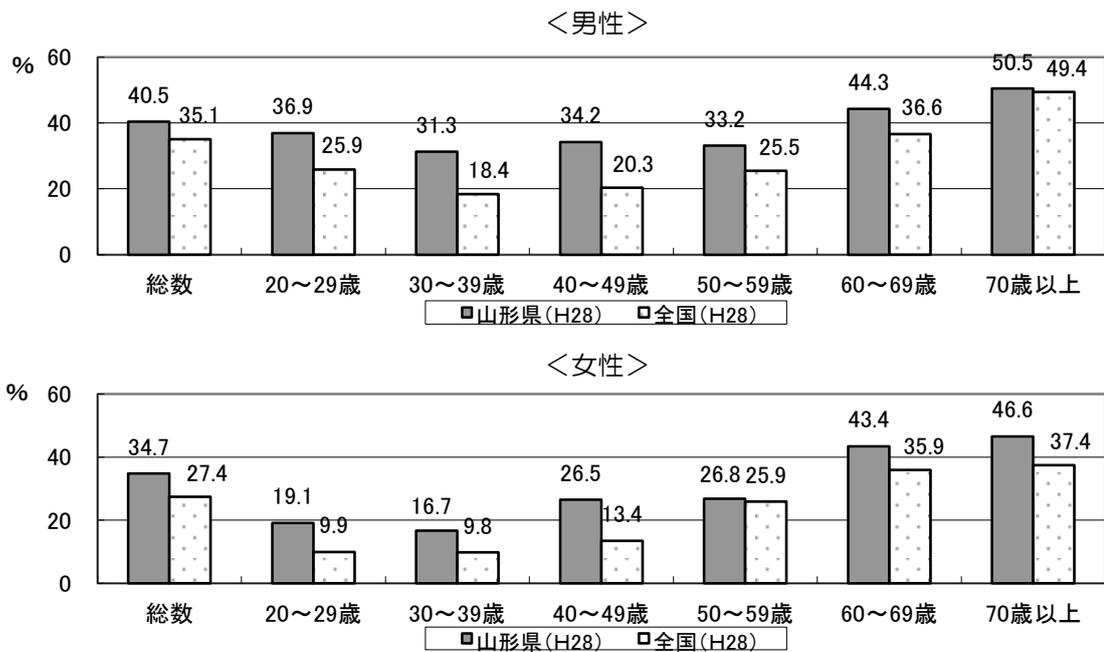


図15 運動習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※運動習慣者：1回30分以上の運動を
週2回以上実施し、かつ1年以上継続

表4 運動習慣者の割合（20歳以上、性別）

	男性	女性
20歳～64歳	34.8%	25.7%
65歳以上	49.5%	47.2%

（参考）
「健康やまがた安心プラン」の目標
20～64歳の運動習慣者の割合
男性：36% 女性：33%

65歳以上の運動習慣者の割合
男性：58% 女性：48%

(9) ストレスの状況

- ストレスを大いに感じている人の割合は、男女平均で15.1%であり、前回調査に比べ、やや増加している。30歳代男性、20～40歳代女性で割合が高くなっており、2割を超えている。

図16 ストレスの有無（20歳以上）

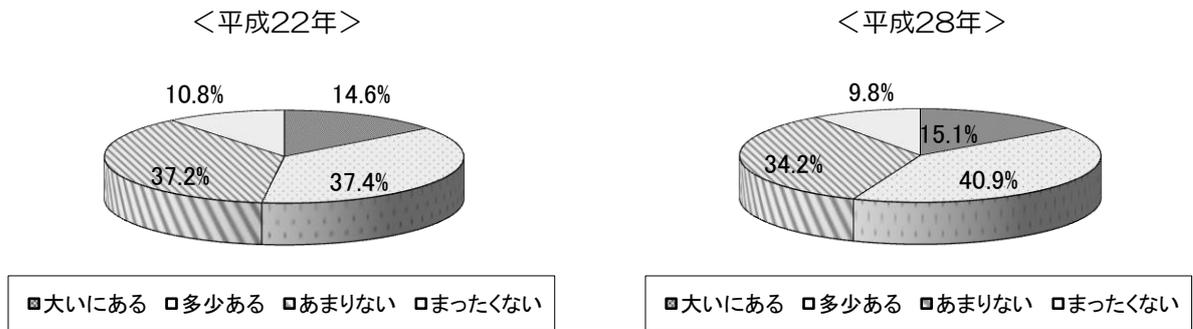
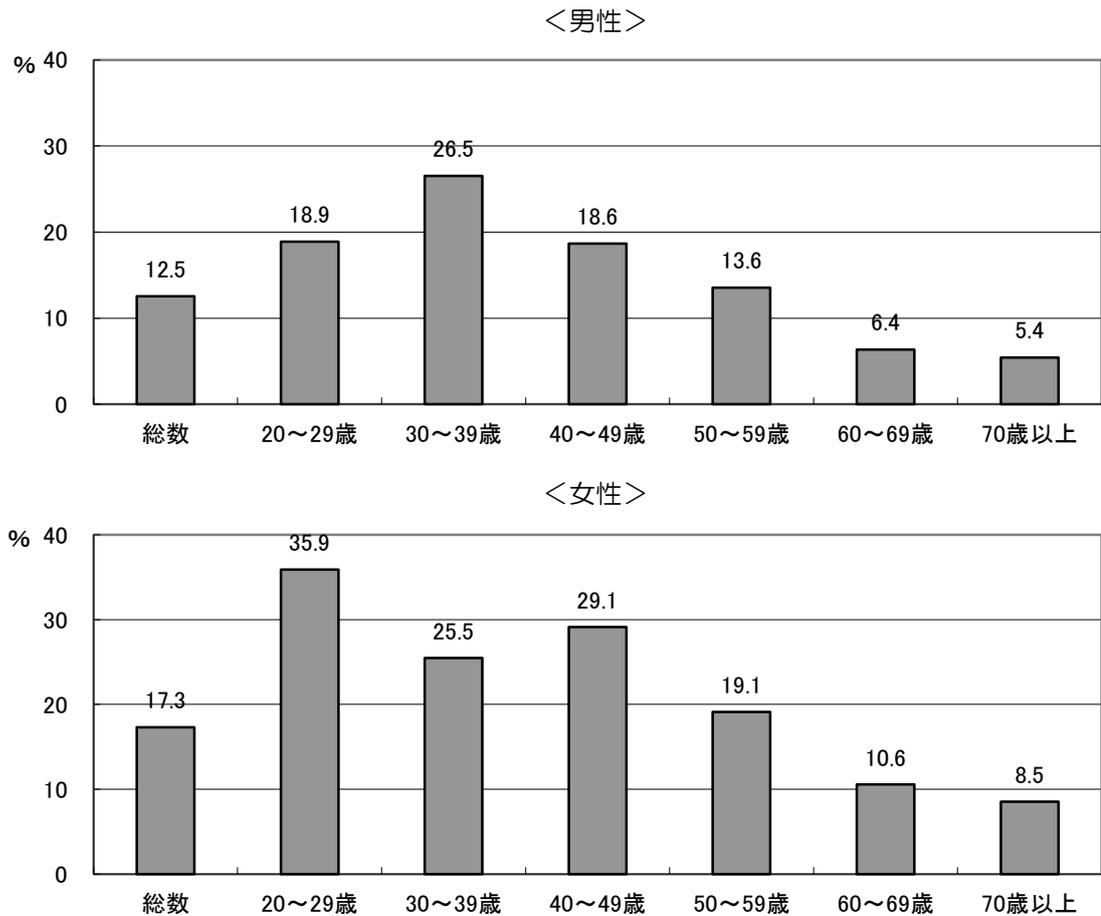


図17 ストレスを感じた人（「大いにある」と答えた人）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(10) 睡眠

- 睡眠が不足していると思っている人の割合は、男女平均で26.7%であり、前回調査に比べ、やや増加している。
- 男女ともに20～50歳代で3割を超えており、特に女性の20歳代では、46.9%と高くなっている。

図18 睡眠が十分とれているか（20歳以上、性・年齢階級別）

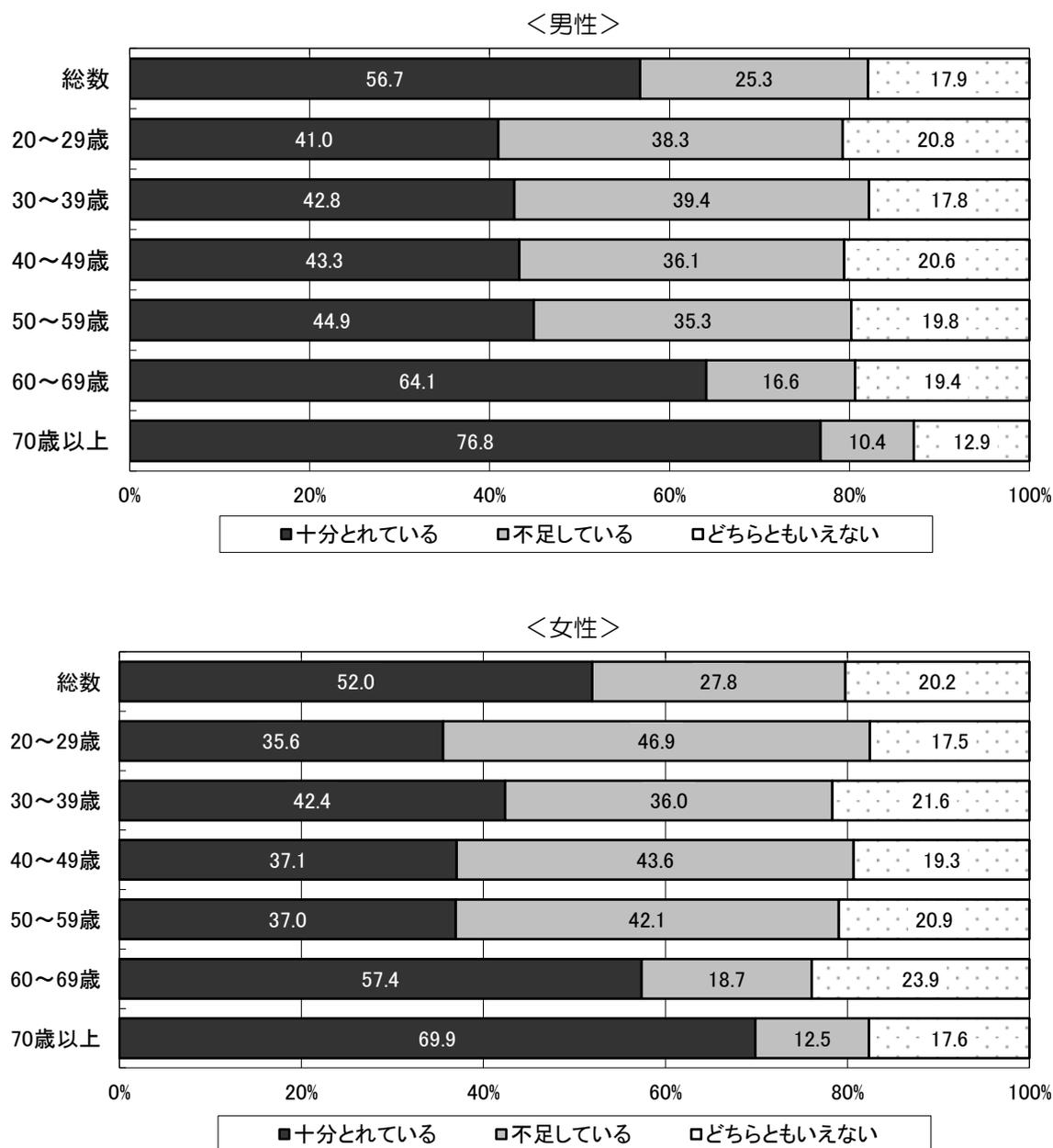


表5 睡眠が十分とれていないと思う人の割合
(20歳以上)

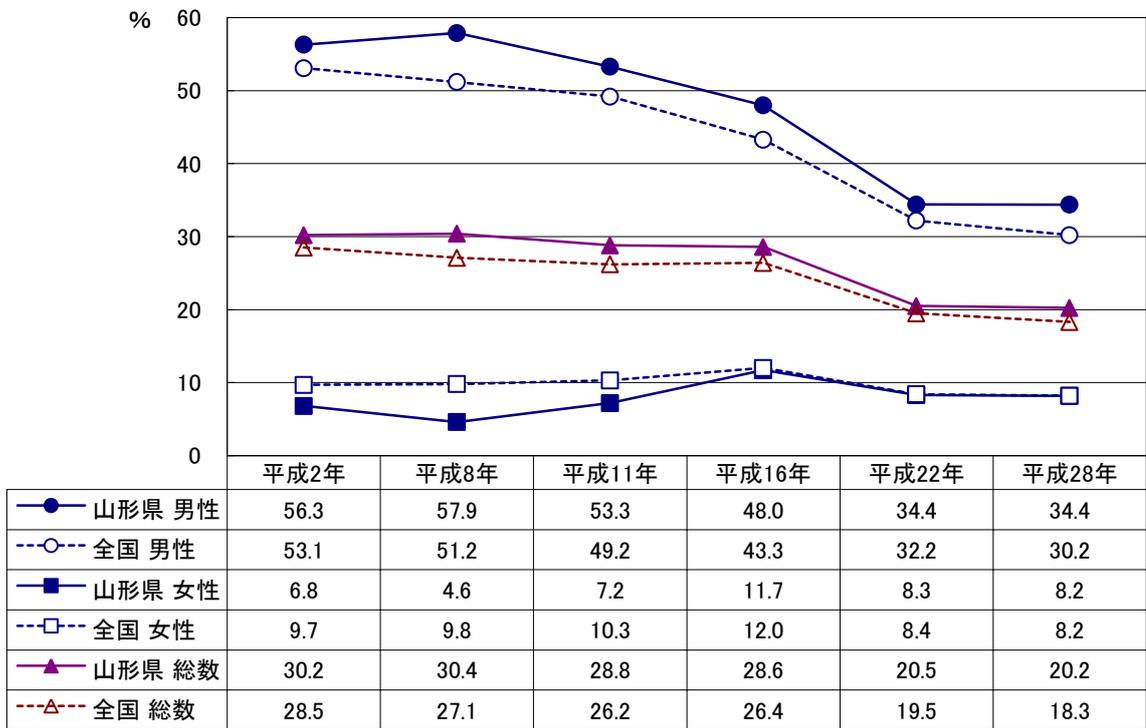
平成16年	平成22年	平成28年
26.5%	24.8%	26.7%

(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
睡眠による休養を十分とれていない者の割合
(20歳以上) : 15%

(11) 喫煙の状況

- 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性34.4%、女性8.2%であり、前回調査と比べ、男女ともにほぼ横ばいとなっている。
また、男性は前回調査に比べて20～30歳代、および50歳代が増加した。
女性は20～30歳代は減少したが、40～50歳代は増加している。国民健康・栄養調査の結果と比較すると、男性は全国平均を上回っている。
- 現在習慣的に喫煙している人で、たばこをやめたいと思う人の割合は、男性24.6%、女性28.5%であり、特に20歳代男性で最も低く、12.7%となっている。

図19 喫煙している人[※]の割合の年次推移（20歳以上、性別）

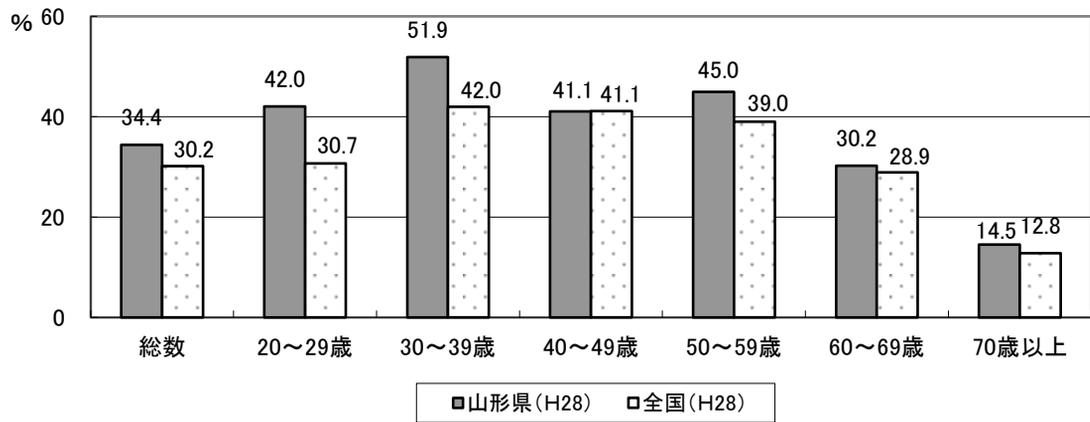


※ 喫煙している人：平成22年県民健康・栄養調査から、国民健康・栄養調査の「現在習慣的に喫煙している者」の定義に合わせ、これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）人のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した人を計上している。（H16年までの県民健康・栄養調査は「あなたはたばこを吸いますか」の間に、「現在吸っている」と回答した者を計上している。）

(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
成人の喫煙率：12%

図20 現在習慣的に喫煙している人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

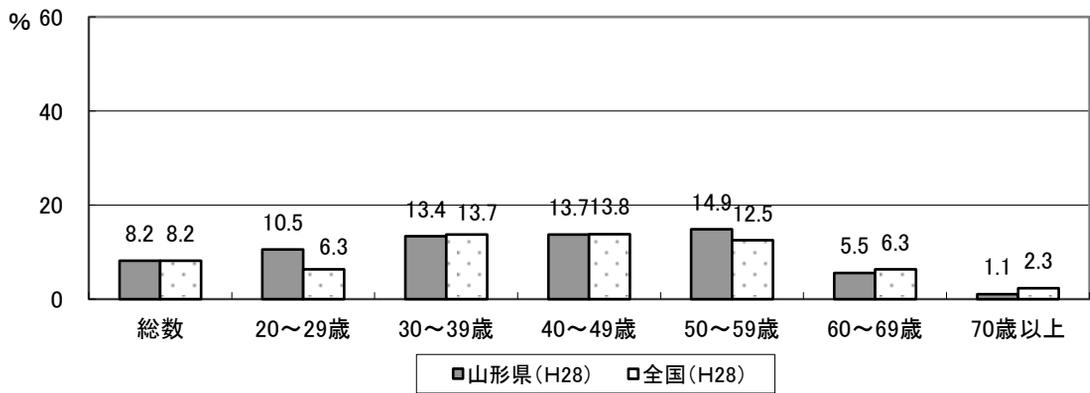
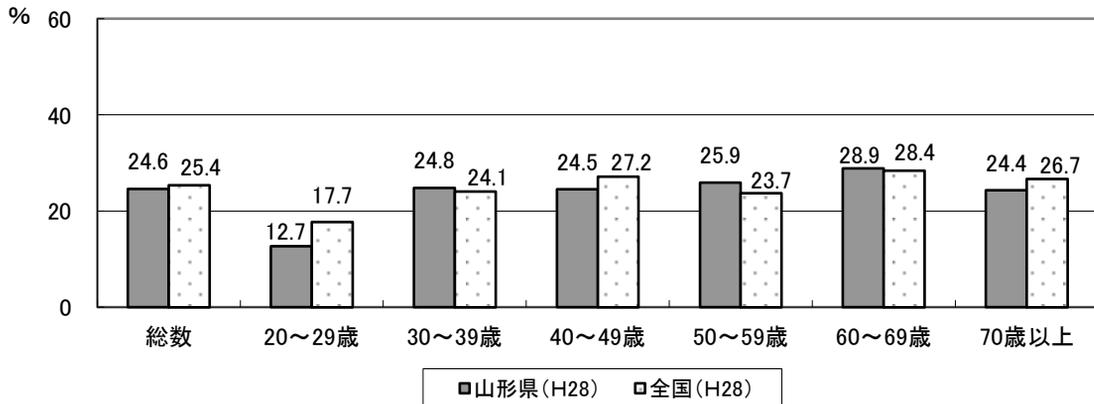


図21 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

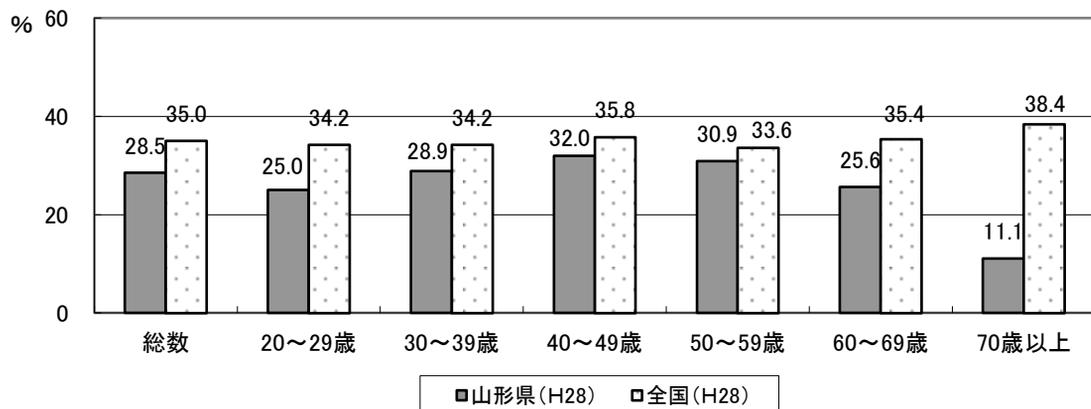
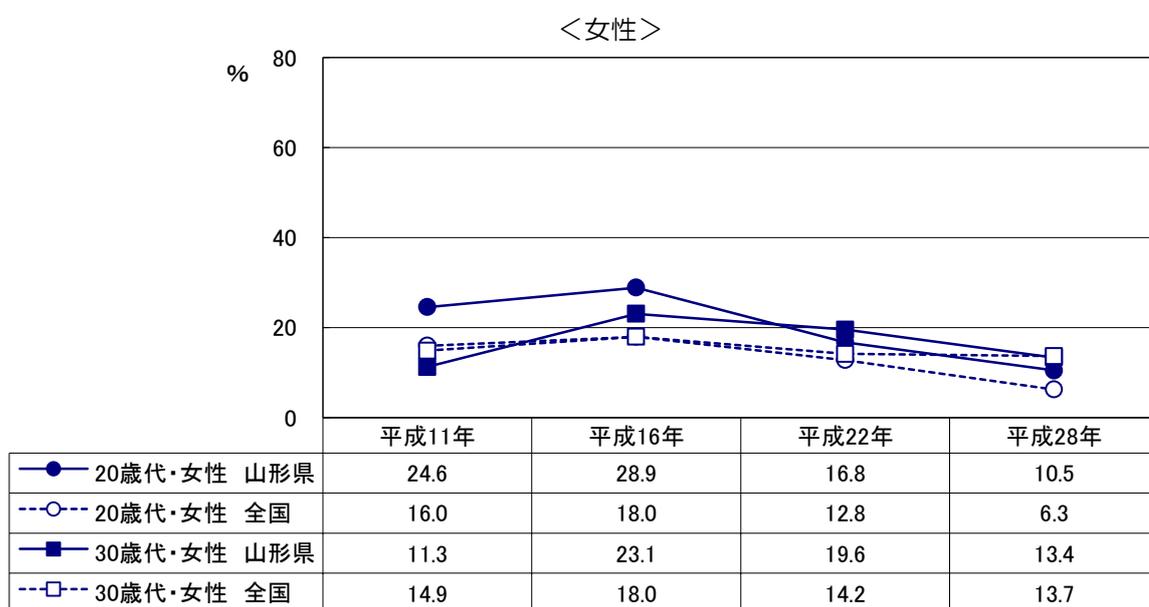
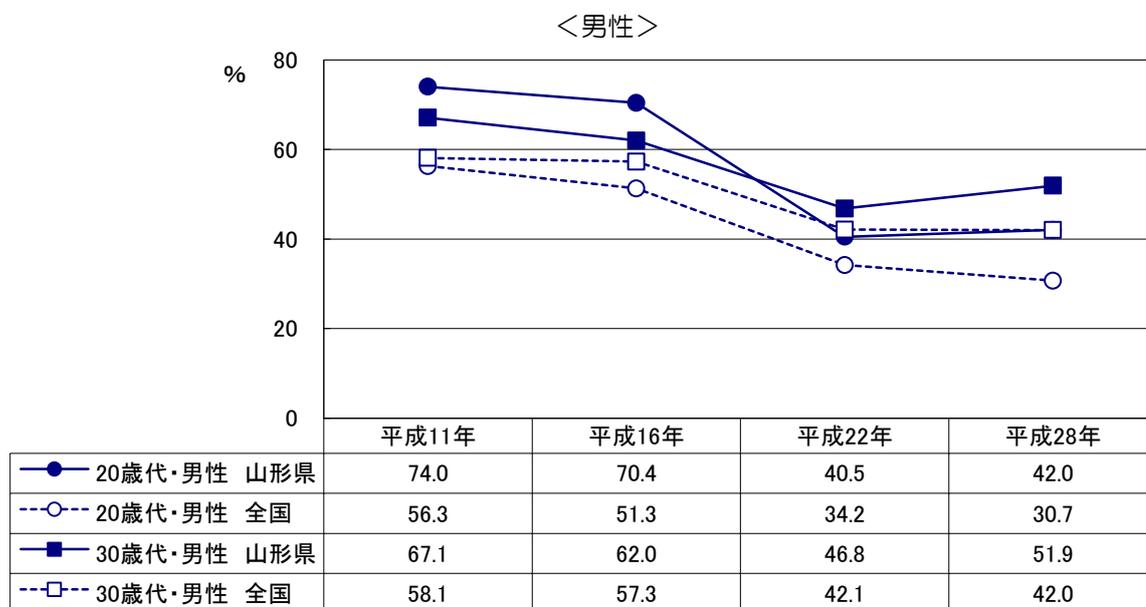


表6 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性別）

	総数	男性	女性
山形県(H28)	25.5%	24.6%	28.5%
全国(H28)	27.7%	25.4%	35.0%

図22 喫煙している人の割合の年次推移（特定の年代）



(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 20～30歳代の喫煙率：全国値以下

(12) 喫煙及び受動喫煙の健康への影響等について

- 喫煙が及ぼす健康影響について、「肺がん」を知っている人の割合が最も高く、96.6%となっている。「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響」は8割を超えているが、「胃潰瘍」、「歯周病」は約5割となっている。たばこが健康に与える影響について、5項目以上知っている人の割合は、68.4%で、前回調査に比べ増加している。
- 受動喫煙の害を知っている人の割合は、94.1%で、前回調査に比べやや増加している。

図23 喫煙が及ぼす健康影響について「知っている」と回答した人の割合（12歳以上）

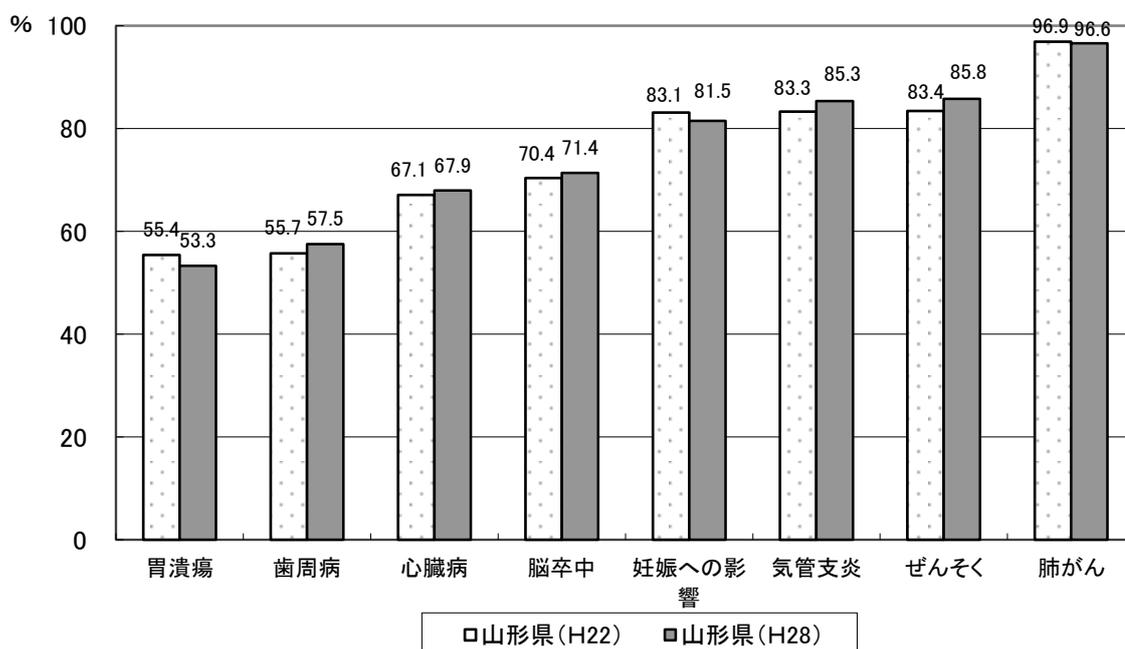
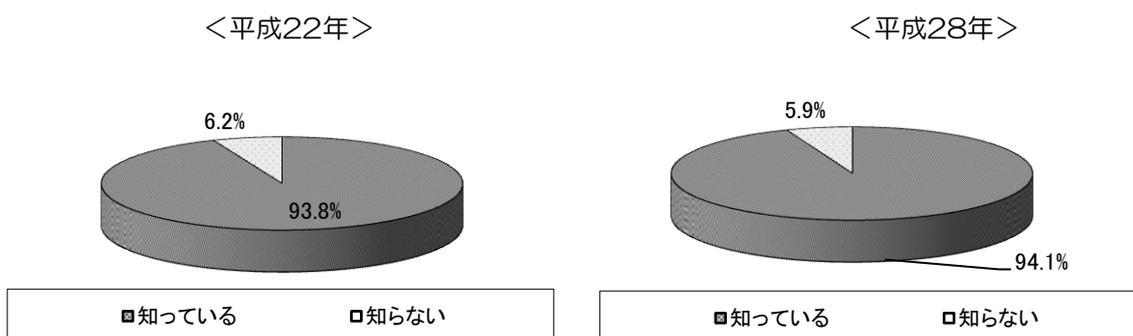


表7 喫煙が及ぼす健康影響について上記8項目のうち5項目以上知っている人の割合（12歳以上）

平成22年	平成28年
67.3%	68.4%

図24 受動喫煙の害を知っているか（12歳以上）



(13) 飲酒の状況

○ 飲酒習慣者の割合は、男性39.6%、女性7.9%であり、前回調査に比べ、男女ともほぼ横ばいとなっている。また、男性では50～60歳代で5割を超えている。

図25 飲酒習慣者[※]の割合の年次推移（20歳以上、性別）

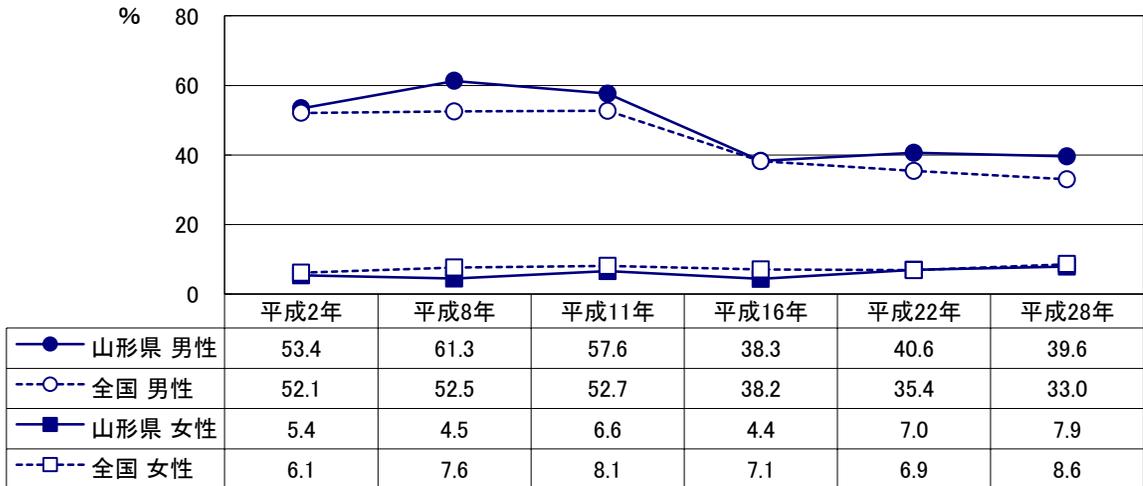
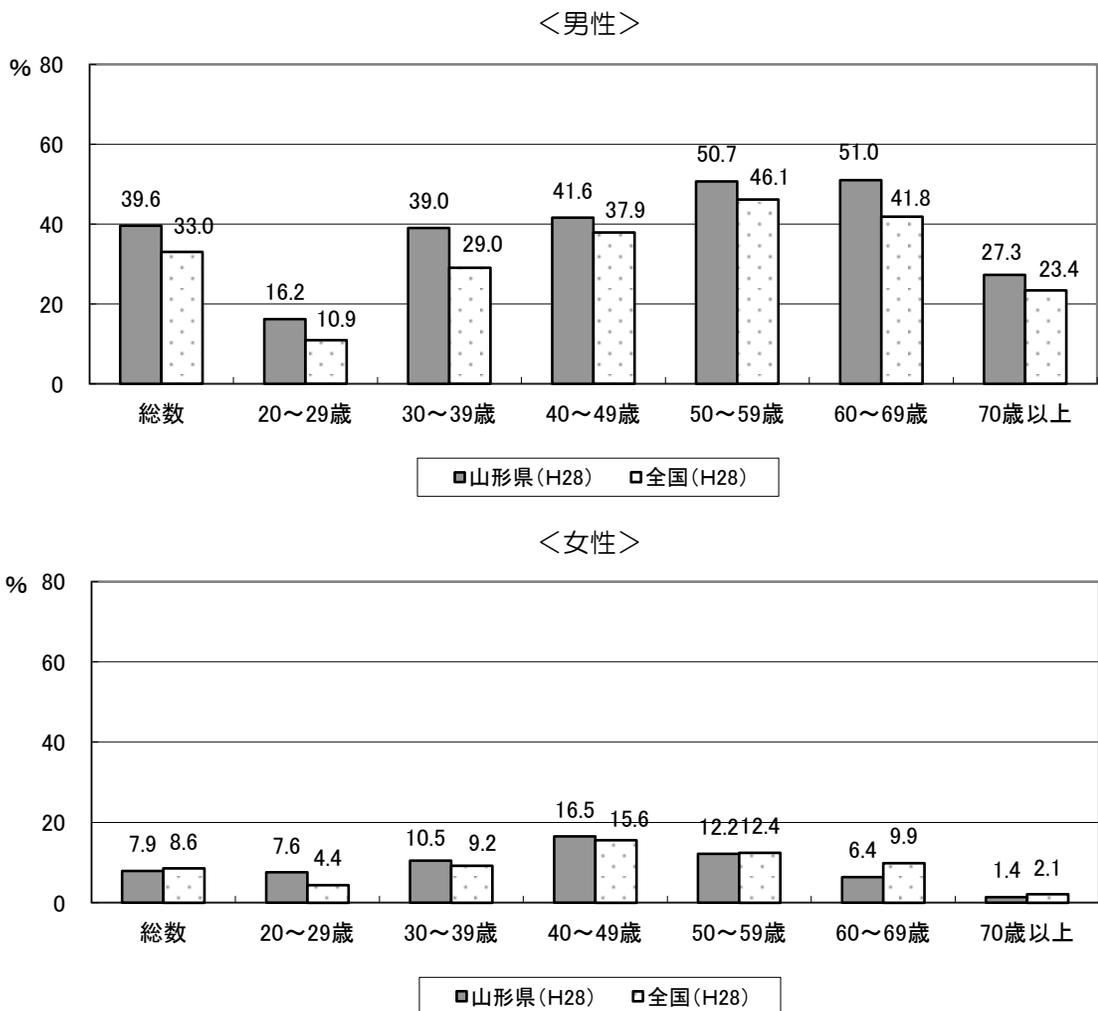


図26 飲酒習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※飲酒習慣者：週3日以上飲酒し、飲酒日1日当たり1合（清酒で換算）以上飲酒

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性18.2%、女性8.0%であり、女性は全国値（9.1%）を下回っている。男性は全国値（14.6%）を上回っている。
- 年代別に見ると、50歳代の男性の割合が28.0%と最も高くなっている。

図27 生活習慣病リスクを高める量を飲酒している割合（20歳以上、性・年齢階級別）

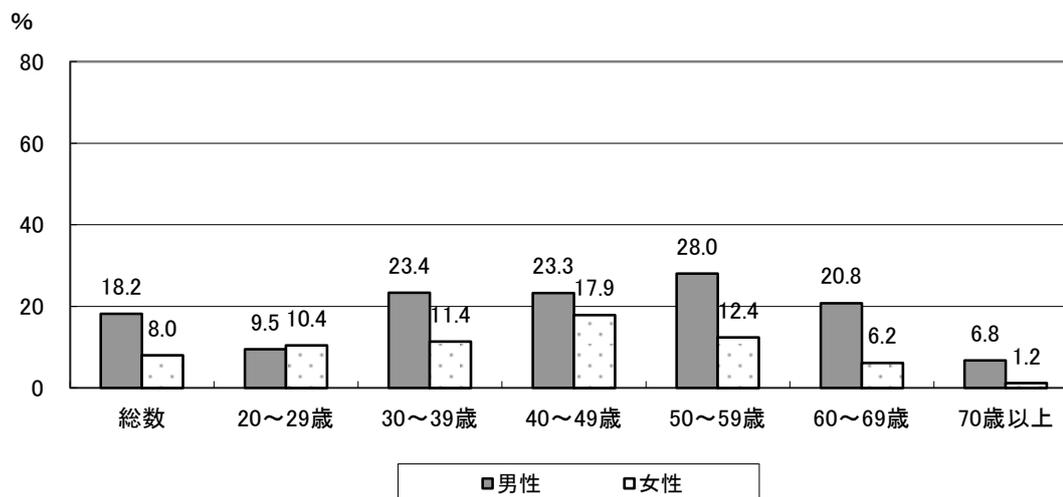


表8 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合（20歳以上、性別）

	平成28年	
	男性	女性
山形県	18.2%	8.0%
全国	14.6%	9.1%

（参考）

「健康日本21（第二次）」の定義

生活習慣病のリスクを高める飲酒の量

1日あたりの純アルコール摂取量：

成人男性：40g以上 成人女性：20g以上

「健康やまがた安心プラン」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

成人男性：13% 成人女性：6.4%

(14) 歯に関する状況

- 自分の歯を20本以上有する人の割合は、75～84歳で48.5%であり、前回調査に比べ増加している。
- 自分の歯を24本以上有する人の割合は、55～64歳で74.6%であり、前回調査に比べ増加している。

図28 8020達成者の年次推移（75～84歳）

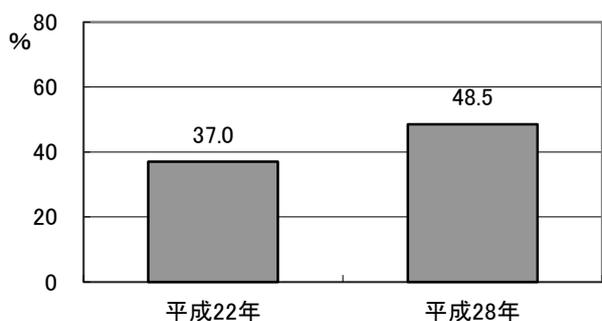
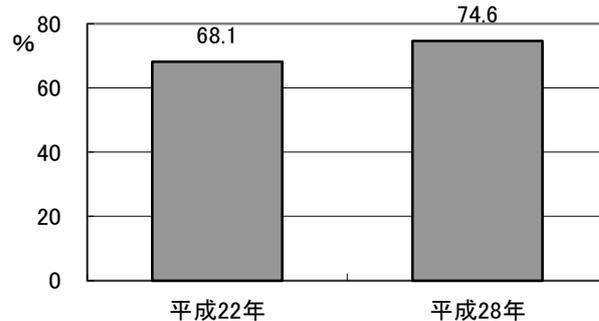


図29 6024達成者の年次推移（55～64歳）



(参考)

「健康日本21（第二次）」の目標

8020達成者の増加

75～84歳において20本以上の歯が残っている人：50%以上

6024達成者の増加

55～64歳において24本以上の歯が残っている人：70%以上

「健康やまがた安心プラン」の目標

8020達成者の割合：50%

図30 残っている歯の平均本数（18歳以上 性・年齢階級別）

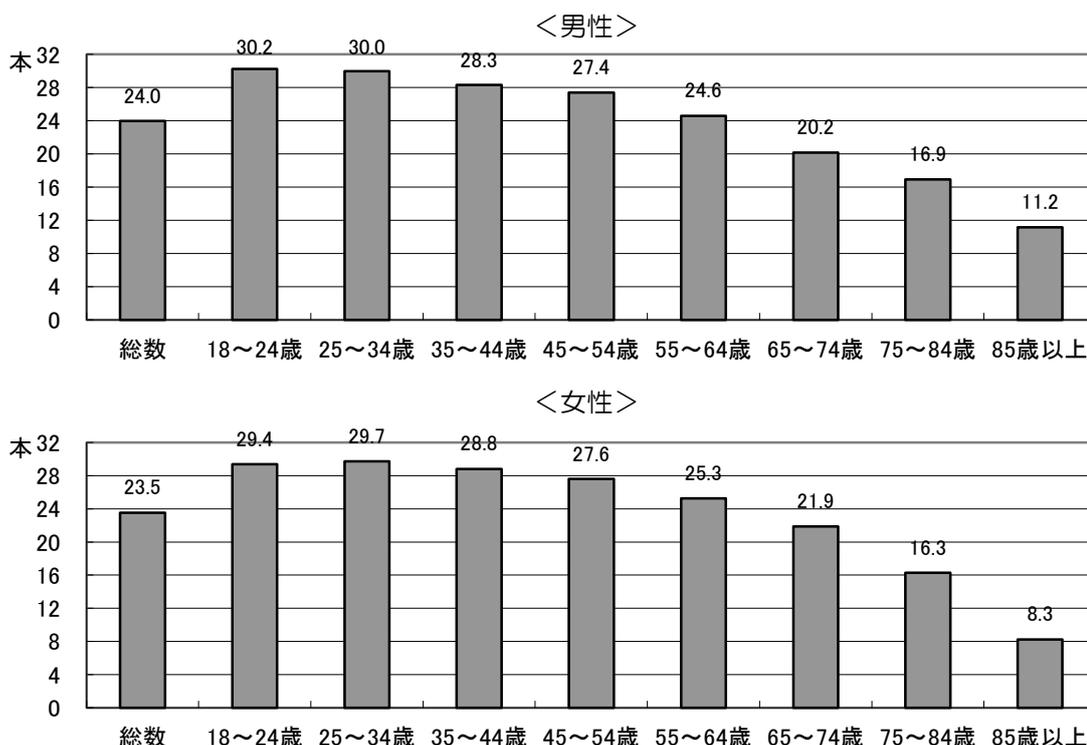
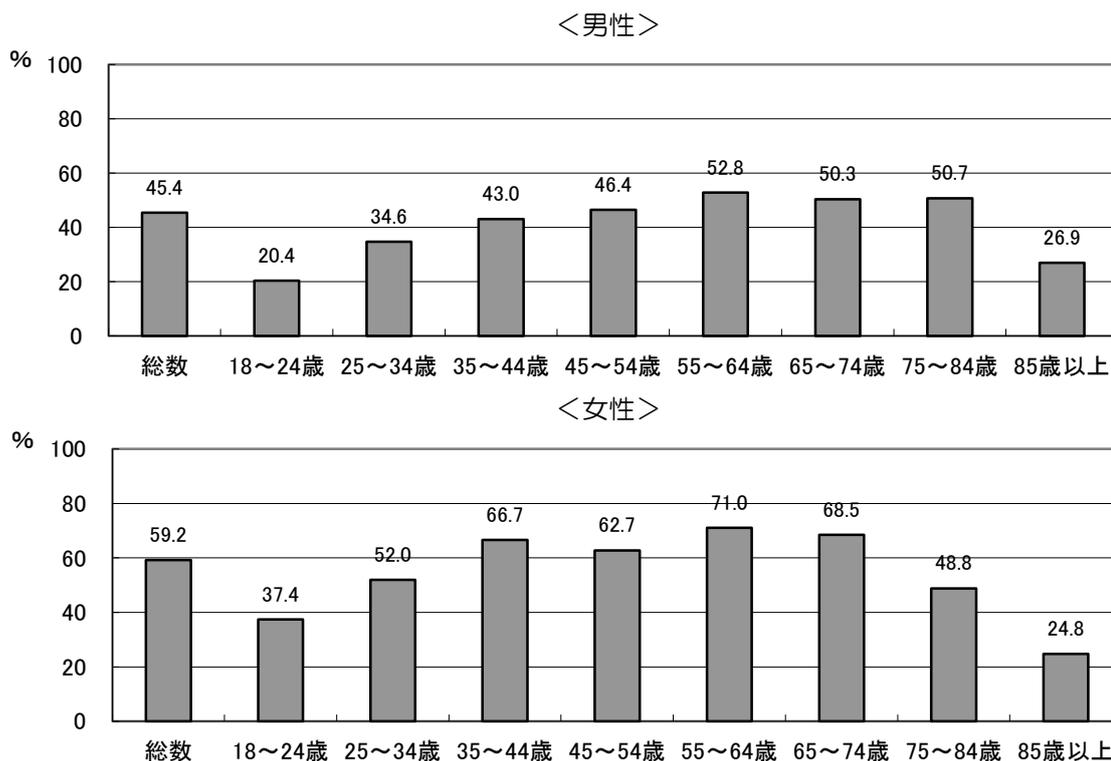


図31 歯間部清掃用具を使用している者の割合（18歳以上 性・年齢階級別）



※「ふだん歯磨きのときに歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っているか」の問い、「ほぼ毎日使っている」、「ときどき（週2～3回）使っている」、「たまに（週1回以下）使っている」と答えた人の割合。

(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
歯間部清掃用具を使用している人の割合（18歳以上）：50%

表9 60歳代における咀嚼良好者[※]の割合（性別）

	平成28年		
	全体	男性	女性
60歳代	74.0%	71.9%	76.0%

※「以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったか」の問い「たまにある」、「まったくない」と答えた人の割合。

(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標
60歳代における咀嚼良好者の割合：80%

(15) 高齢者（65歳以上）の健康

- 運動習慣のある高齢者の割合は、男性49.5%、女性47.2%となっている。
- 栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者の割合は、男性は68.3%、女性は84.6%であり、女性が男性を16.3ポイント上回っている。
- 地域活動に参加している高齢者の割合は、男性は46.8%、女性は35.1%であり、男性が女性を11.7ポイント上回っている。

表10 運動習慣のある高齢者の割合（65歳以上、性別（再掲））

	男性	女性
65歳以上	49.5%	47.2%

図32 栄養バランスを考えて食事をとっている
高齢者の割合（65歳以上）

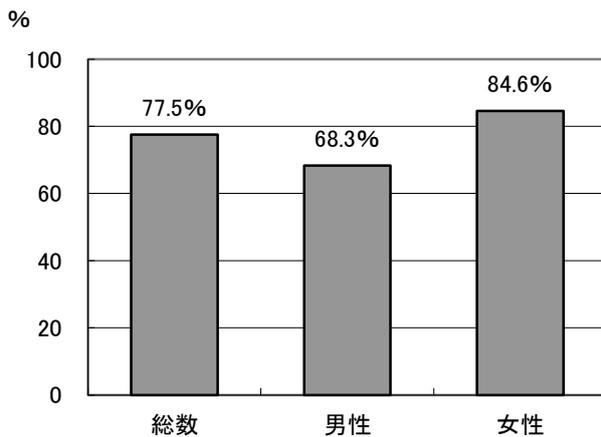
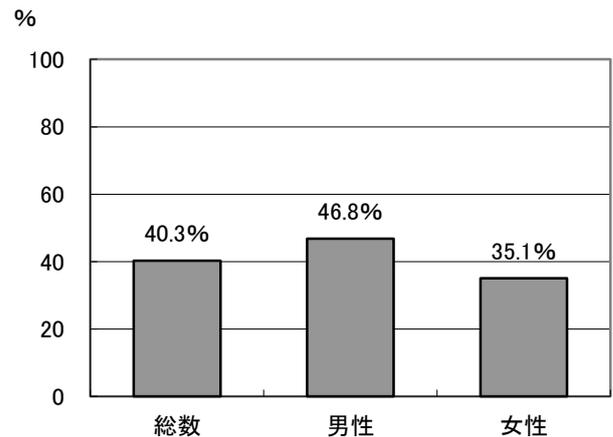


図33 地域活動に参加している
高齢者の割合（65歳以上）



(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標

- 運動習慣のある高齢者の割合（65歳以上）
男性：58% 女性：48%
- 栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者の割合（65歳以上）：80%
- 地域活動に参加している高齢者の割合（65歳以上）：45%