

調査の概要

調査の概要

1 調査の目的

この調査は、県民の生活習慣、食品摂取量、栄養素等摂取量の実態を把握し、健康づくり対策等に必要な基礎資料を得ることを目的とするものである。調査結果は、健康づくりの行動計画である「山形県健康増進計画」における各目標値の達成状況の把握に用いるとともに、次期計画（平成25年度～）策定の資料として用いる。

（この調査は、昭和53年から「県民栄養調査」として3年毎に実施しているもので、今回で10回目の調査となる。前回調査（平成16年県民健康・栄養調査）から、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」として原則5年毎に実施している。）

2 調査の対象及び客体

(1) 栄養摂取状況調査

平成17年国勢調査において設定された調査地区の中から、無作為抽出した16地区の世帯及びその世帯員（満1歳以上）を調査対象とした。

※「健康と生活習慣に関するアンケート調査」の対象となった世帯の中から抽出。

16地区（13市町） 486世帯 1,699人

(2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査

平成17年国勢調査において設定された調査地区の中から、無作為抽出した104地区の世帯及びその世帯員（中学生以上）を調査対象とした。

104地区（35市町村） 3,273世帯 11,665人

3 調査客体の概要

本報告書において、対象世帯数とは標本抽出した世帯の数である。また、その世帯に属する者を対象者数とした。実施世帯数とは、調査の協力が得られた世帯の数である。対象者数のうち、有効な回答が得られた調査票の数を有効回答数とした。

(1) 栄養摂取状況調査

① 調査対象地区及び有効回答数

地区番号	市町村	市郡番号※	地域	対象 世帯数	実施 世帯数	対象者数	有効 回答数
8、11	山形市	2	村山	59	38	241	150
28	村山市	4	村山	37	25	111	79
31	天童市	3	村山	21	17	68	47
37	東根市	4	村山	34	18	116	60
47	大江町	5	村山	29	25	114	100
49	新庄市	4	最上	36	29	116	85
53	舟形町	5	最上	29	28	112	97
61	米沢市	3	置賜	19	14	50	36
69	南陽市	4	置賜	28	21	114	83
72	高畠町	5	置賜	34	25	115	79
78	飯豊町	5	置賜	32	22	108	72
80、86	鶴岡市	3	庄内	62	52	217	169
91、97	酒田市	3	庄内	66	50	217	135
合計				486	364	1,699	1,192

※市郡番号（人口規模別による分類）

2・・・人口15万以上の市

3・・・人口5～15万未満の市

4・・・人口5万未満の市

5・・・町・村

年齢階級別状況

(人)

	総数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
総数	1,192	44	103	48	84	114	151	179	193	155	121
男性	557	22	47	21	46	54	74	83	95	74	41
女性	635	22	56	27	38	60	77	96	98	81	80

③ 人口規模別状況

(人)

	総数	15万以上の市	5～15万未満の市	5万未満の市	町・村
総数	1,192	150	387	307	348
男性	557	72	180	147	158
女性	635	78	207	160	190

④ 地域別状況 (人)

	総数	村山	最上	置賜	庄内
総数	1,192	436	182	270	304
男性	557	206	88	122	141
女性	635	230	94	148	163

⑤ 職業別状況 (人)

	総数	専門・ 技術職	管理職	事務職	販売職	サービス職	保安職	農業	林業	漁業	運輸・機械 運転職
総数	1,192	102	31	69	67	75	10	56	4	2	24
男性	557	44	26	23	39	21	10	40	4	1	23
女性	635	58	5	46	28	54	0	16	0	1	1

	生産 工程職	家事 従事者	その他 (無職)	保育園児	幼稚園児	その他の 幼児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生	その他の 学生
総数	155	177	225	24	6	10	21	33	22	41	38
男性	100	10	126	13	2	6	10	11	8	21	19
女性	55	167	99	11	4	4	11	22	14	20	19

※ 栄養摂取状況調査の職業分類は、国民健康・栄養調査職業分類表（厚生労働省：平成22年国民健康栄養調査による）に準じて分類（259頁参照）

③ 世帯人数別状況 (人)

	総数	1人	2人	3人	4人	5人	6人以上
総数	1,192	40	187	218	206	190	351
男性	557	14	89	102	104	84	164
女性	635	26	98	116	102	106	187

(2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査

① 調査対象地区及び有効回答数

地区番号	市町村	市郡番号※	地域	対象世帯数	実施世帯数	対象者数	有効回答数
1～21	山形市	2	村山	715	479	2,436	1,173
22～24	寒河江市	4	村山	78	58	311	182
25～27	上山市	4	村山	97	82	336	210
28～30	村山市	4	村山	91	79	327	246
31～35	天童市	3	村山	161	145	559	412
36～39	東根市	4	村山	133	100	425	245
40、41	尾花沢市	4	村山	62	57	223	148
42	山辺町	5	村山	30	29	115	78
43	中山町	5	村山	31	25	112	63
44	河北町	5	村山	30	25	113	75
45	西川町	5	村山	30	30	107	91
46	朝日町	5	村山	30	31	118	93
47	大江町	5	村山	29	25	114	97
48	大石田町	5	村山	36	27	111	74
49、50	新庄市	4	最上	65	46	221	132
51	金山町	5	最上	30	27	113	74
52	最上町	5	最上	34	30	105	66
53	舟形町	5	最上	29	28	112	85
54	真室川町	5	最上	37	30	112	76
55	大蔵村	5	最上	28	26	118	72
56	鮭川村	5	最上	30	29	120	81
57	戸沢村	5	最上	24	23	110	67
58～65	米沢市	3	置賜	257	182	836	479
66～68	長井市	4	置賜	90	74	326	199
69～71	南陽市	4	置賜	87	80	341	252
72、73	高畠町	5	置賜	61	52	224	146
74	川西町	5	置賜	28	25	115	78
75	小国町	5	置賜	29	25	108	63
76、77	白鷹町	5	置賜	56	54	226	151
78	飯豊町	5	置賜	32	24	108	77
79～90	鶴岡市	3	庄内	379	294	1,376	825
91～100	酒田市	3	庄内	316	252	1,149	684
101	三川町	5	庄内	24	22	102	61
102、103	庄内町	5	庄内	59	54	227	152
104	遊佐町	5	庄内	25	23	109	74
合計				3,273	2,592	11,665	7,081

※ 市郡番号（人口規模別による分類）

2…人口15万以上の市

3…人口5～15万未満の市

4…人口5万未満の市

5…町・村

② 年齢階級別状況 (人)

	総数	12～14 歳	15～19 歳	20～29 歳	30～39 歳	40～49 歳	50～59 歳	60～69 歳	70～79 歳	80 歳以上
総数	7,081	203	382	593	823	950	1,300	1,216	941	673
男性	3,334	101	186	298	404	430	630	603	423	259
女性	3,747	102	196	295	419	520	670	613	518	414

③ 人口規模別状況 (人)

	総数	15 万以上の市	5～15 万未満の市	5 万未満の市	町・村
総数	7,081	1,173	2,400	1,614	1,894
男性	3,334	526	1,116	785	907
女性	3,747	647	1,284	829	987

④ 地域別状況 (人)

	総数	村山	最上	置賜	庄内
総数	7,081	3,187	653	1,445	1,796
男性	3,334	1,484	321	684	845
女性	3,747	1,703	332	761	951

⑤ 職業別状況 (人)

	総数	専門・ 技術職	管理職	事務職	販売・ サービス職	労務職	農林漁業	商工 サービス業	自由業
総数	7,081	505	207	362	546	518	381	158	38
男性	3,334	239	190	123	247	343	278	99	27
女性	3,747	266	17	239	299	175	103	59	11
	内職	家事 従事者	無職	中学生	高校生	大学生・各種 専門学校生	その他	無回答	
総数	36	592	1,118	228	201	53	250	1,888	
男性	5	22	507	109	95	23	127	900	
女性	31	570	611	119	106	30	123	988	

⑥ 世帯人数別状況

	総数	1 人	2 人	3 人	4 人	5 人	6 人以上	無回答
総数	7,081	171	836	1,110	1,254	967	1,308	1,435
男性	3,334	68	408	543	586	450	608	671
女性	3,747	103	428	567	668	517	700	764

※ 県全体の集計は、上記の 7,081 人を対象とした。地域別の集計は、性・年齢が無回答であった 4 人分のデータ（最上 1 人・庄内 3 人）が含まれているため、計 7,085 人の集計となっている。

4 調査項目

(1) 栄養摂取状況調査（満1歳以上）

- ① 世帯員の状況：性別、生年月日、妊産婦（週数）・授乳婦の別、仕事の種類
- ② 食事状況：外食・調理済み食・給食・家庭食・欠食・その他の区分
- ③ 食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯ごとの案分比率

(2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査（中学生以上）

- ① 性別、年齢、身長、体重、1日の歩数
- ② 生活習慣：健康状態、食習慣、運動習慣、睡眠・ストレス、喫煙、飲酒、歯の健康、検診等に関する内容

5 調査実施時期

(1) 栄養摂取状況調査

平成22年11月中の1日
（日曜、祝祭日を除く任意に定めた1日）

(2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査

平成22年10月16日から11月30日

6 調査要領

(1) 調査員の構成

調査員は、保健所の医師（調査総括）、管理栄養士、保健師、事務担当者及び各市町村から推薦を受けた調査員（食生活改善推進員等）が担当した。

(2) 調査体制

- ① 県庁保健業務課：調査の企画・立案、集計・解析、報告書の作成
- ② 各保健所：調査班の編成、説明会の開催、市町村との連絡調整、調査の実施、調査票の取りまとめ、栄養摂取状況調査のデータ入力
- ③ 各市町村：アンケート調査員の推薦、調査への協力

(3) 調査票の様式

- ① 栄養摂取状況調査票 (239頁参照)
- ② 健康と生活習慣に関するアンケート調査票 (242頁参照)

(4) 調査方法

① 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭他、食物摂取に変化のある日を選び、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。調査開始前に被調査世帯に対し、調査の主旨を十分説明した。調査当日は、調査員（管理栄養士等）が被調査世帯を直接訪問し、調査票の記入もれや記載ミスがないか確認の上、調査票の回収を行った。

② 健康と生活習慣に関するアンケート調査

自記式質問紙調査。被調査世帯に対し、調査員（食生活改善推進員等）が調査票を配布し、回収した。

(5) 調査に関する秘密の保持

本調査の実施にあたっては、被調査者に対して調査の趣旨を説明し、同意を得て実施した。この調査は、世帯や個人の私的なことに及び可能性もあるため、個人情報の保護と管理に万全を期した。

(6) 調査票の審査

各世帯で記入した調査票を保健所の調査員がチェックし、保健業務課に提出した。提出された調査票については、審査会を開催し審査した。

7 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、国民健康・栄養調査方式業務支援システム「食事しらべ2010」（栄養摂取状況調査集計ソフト）を用いた。

※「食事しらべ2010」を用いることにより、国民健康・栄養調査と同様に「五訂増補日本食品標準成分表（科学技術庁資源調査会）」に基づく栄養素等摂取量の算出が行われる。

(2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査食品群別表（厚生労働省：平成22年国民健康・栄養調査による）を用いて分類した。（253頁参照）

※平成16年県民健康栄養調査から、食品の分類、重量について、下記のとおり変更されている。

① 分類

ジャム 「砂糖類」→「果実類」

味噌 「豆類」→「調味料・香辛料類」

マヨネーズ 「油脂類」→「調味料・香辛料類」

② 重量（食品の重量は、調理を加味した数量として算出）

米・加工品の「米」	→ 「めし」「かゆ」
その他の穀類・加工品の「干しそば」	→ 「ゆでそば」
藻類の「乾燥わかめ」	→ 「水戻しわかめ」
嗜好飲料類の「茶葉」	→ 「茶浸出液」 等

(3) 食事内容の分類

食事は、次の区分により分類した。

① 家庭食 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

② 外食

飲食店での食事及び家庭以外の場所で出前をとったり、市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理せずに、食べる場所も家庭ではない場合

そば、うどん類	各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等
すし類	にぎりすし、ちらしすし、のりまき、いなりすし等
丼もの	かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等
カレーライス類	カレーライス、オムライス、チャーハン等
パスタ類	グラタン、ラザニア、スパゲティー、マカロニ等
パン類	トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等
その他の和食	和定食、幕の内弁当、おにぎり等
その他の洋食	洋定食、洋風弁当等
その他の中華	中華定食、中華弁当等

③ 調理済み食

すでに調理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合

④ 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食給食（教職員は、職場給食）
- ・ 学校給食（教職員は、職場給食）
- ・ 職場給食

⑤ その他

- ・ 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、栄養ドリンク剤のみの場合

⑥ 欠食 食事をしなかった場合

(4) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index) を用いて判定 BMI = 体重(kg) / 身長(m)²により算出

判定	低体重（やせ）	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

（「日本肥満学会（2000年）による肥満の判定基準」より）

(5) 食塩摂取量の算出

食塩摂取量 (g) = ナトリウム (mg) × 2.54 / 1,000

(6) 用語の解説

朝食の欠食習慣のある者	朝食を週2回以上欠食 [H8年調査～]
運動習慣のある者	1回30分以上の運動(通勤の歩き含む)を週2回以上、かつ1年以上継続 [H11年調査～]
現在習慣的に喫煙している者	これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日、または時々たばこを吸っている」と回答した者
過去習慣的に喫煙している者	これまで合計100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に、たばこを吸っていない」と回答した者
	※過去の県民健康・栄養調査(S62年調査～)では、「あなたはたばこを吸いますか」の問いに、「現在、吸っている」と回答した者を喫煙者として集計。今回の調査から、喫煙者の条件を、国民健康・栄養調査と同様にし(上記参照)、現在習慣的に喫煙している者と過去習慣的に喫煙している者に分類して集計を行った。
飲酒習慣のある者	週3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合(清酒で換算)以上飲酒 [S62年調査～]
多量に飲酒する者	週5日以上飲酒し、飲酒日1日あたり3合(清酒で換算)以上飲酒 ※H16の県民健康・栄養調査では、ほとんど毎日飲酒し、飲酒日1日あたり3合(清酒で換算)以上飲酒している者を集計。
8020達成者	75-84歳において、20本以上の歯が残っている者(かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含める)
6024達成者	55-64歳において、24本以上の歯が残っている者(かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含める)

(7) その他

- ① 本調査結果に掲載している数値は、四捨五入の関係上、内訳合計が総数と合わないことがある。
- ② 国民健康・栄養調査における平成22年のデータについては、「平成22年国民健康・栄養調査の概要」から引用した。

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、前回調査に比べほとんどの栄養素で減少がみられるが、脂質とビタミンB2がやや増加している。

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	全国 平成22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	1,849
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	67.3
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	36.0
脂質	g	61.3	61.7	64.6	56.5	56.1	55.6	55.2	55.5	54.4	55.2	53.7
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
炭水化物	g	334	346	326	301	299	294	287	267	279	265	258
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	10.2
カルシウム	mg	614	653	644	599	590	584	605	608	573	543	510
鉄	mg	16.0	16.7	12.6	11.2	11.2	11.2	11.4	10.4	8.8	8.2	7.6
ビタミンA	IU	1,600	1,739	2,350	2,215	2,530	2,831	2,721	2,785	962 (μ gRE*)	560.5 (μ gRE*)	529 (μ gRE*)
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	1.50
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	1.48
ビタミンC	mg	89	127	161	152	141	145	159	137	127	113	109
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	25.9
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	59.4
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	51.7

*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」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、前回調査に比べ、たんぱく質、炭水化物からの摂取割合が減少し、脂質からの摂取割合が増加している。
- 脂肪エネルギー比率を、性・年齢階級別にみると、男性は30～40歳代、女性は15～19歳、20～60歳代で、各年代の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、男性では20歳代で41.3%、女性では20歳代で52.6%、30歳代で51.7%と高い。

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）

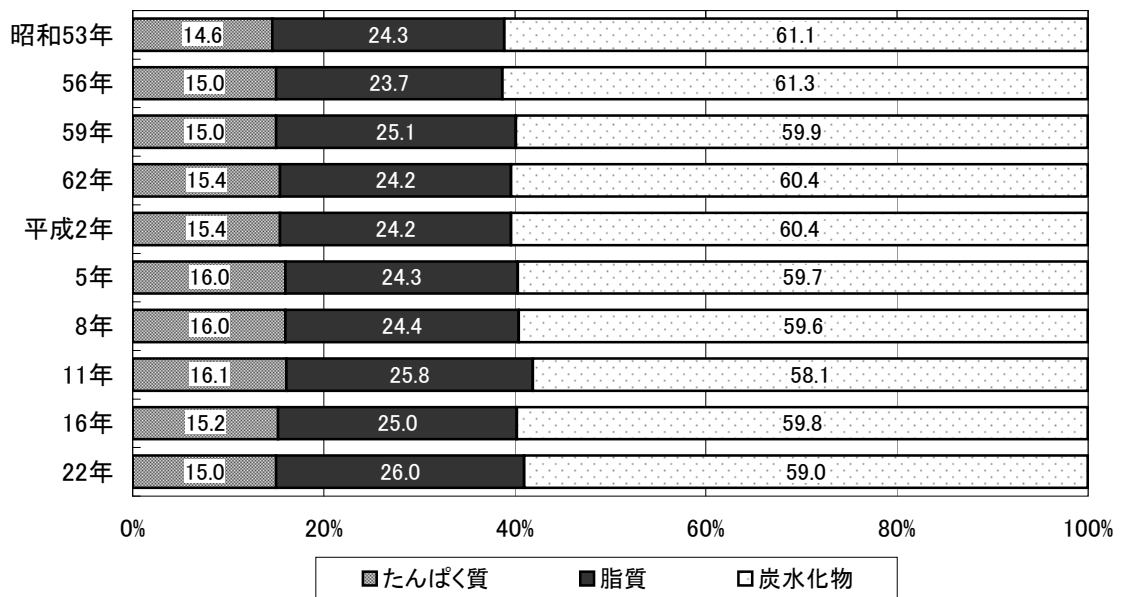


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性・年齢階級別）

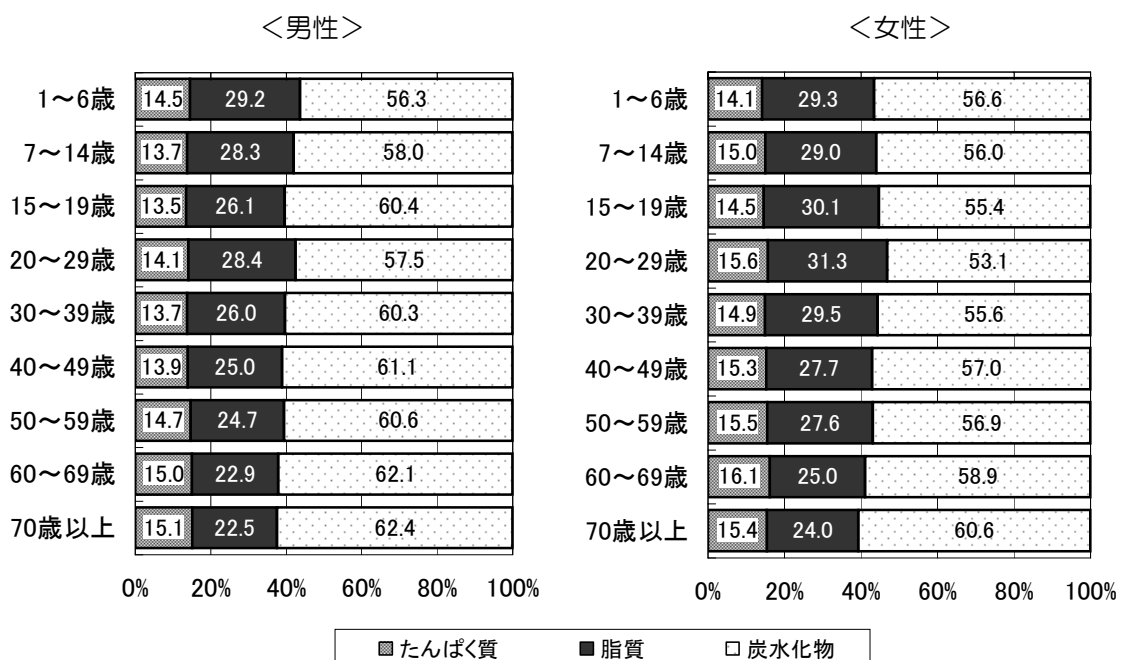


図3 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

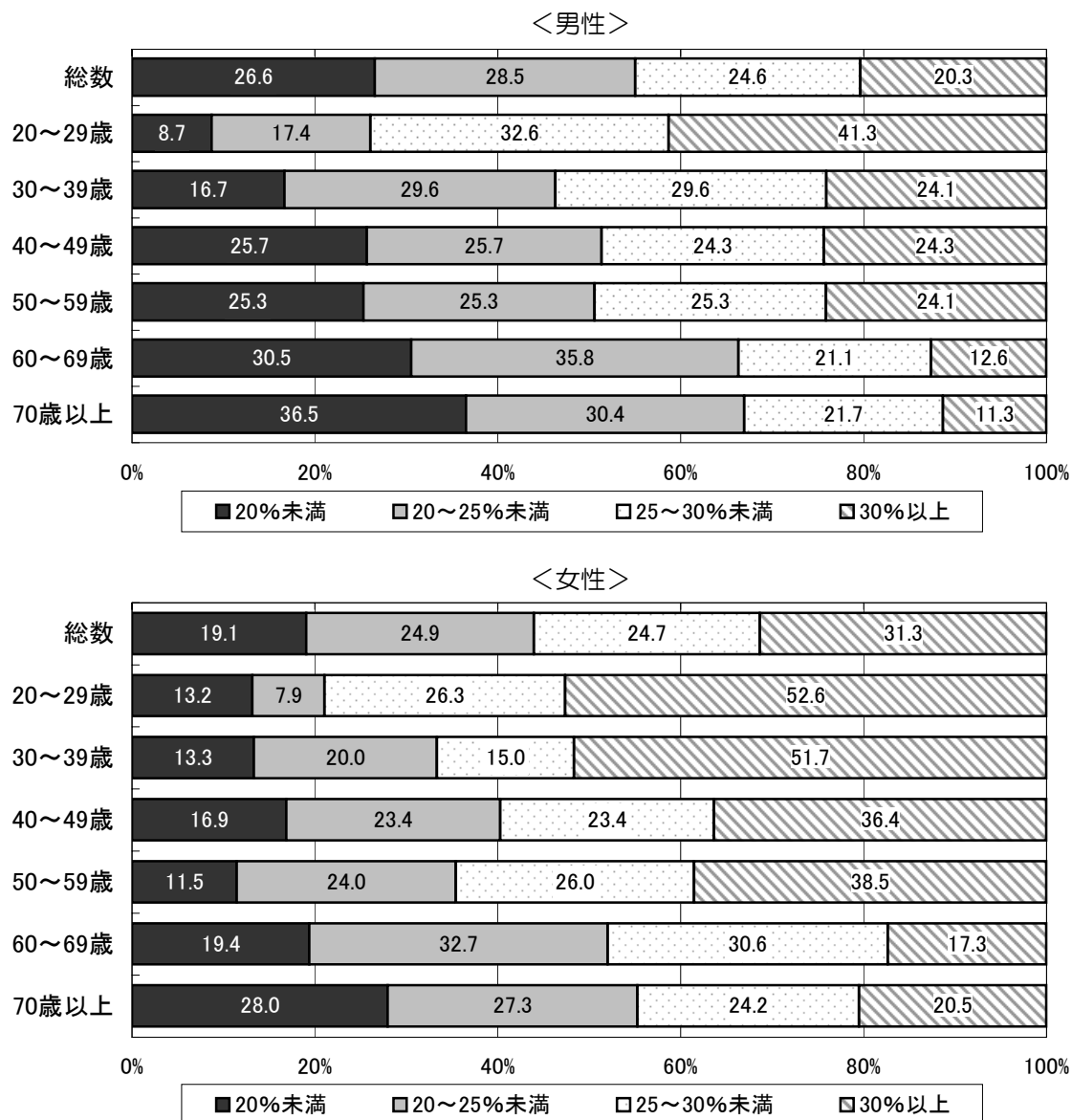


表2 脂肪エネルギー比率の年次比較（特定の年代）

		平成16年	平成22年
20歳代	山形県	27.6%	29.7%
	全国	28.0%	28.2%
30歳代	山形県	27.1%	27.8%
	全国	27.0%	26.9%
40歳代	山形県	25.3%	26.4%
	全国	25.4%	27.3%
20~40歳代 平均値	山形県	26.7%	28.0%

※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」（2010年版）
 脂肪エネルギー比率
 1～29歳：20%以上30%未満
 30歳以上：20%以上25%未満

(3) 食塩摂取量

- 食塩の平均摂取量は、11.8gであり、減少傾向にある。
- 性・年齢階級別にみると、男女とも50歳以上の年代で摂取量が多く、各年代で全国の平均摂取量を上回っている。
- 食塩の摂取量を食品群別にみると、しょうゆ、みそ、漬物、魚介加工品からの摂取が年々減少している一方、その他の調味料からの摂取が増加している。

図4 食塩の平均摂取量の年次推移（1歳以上）

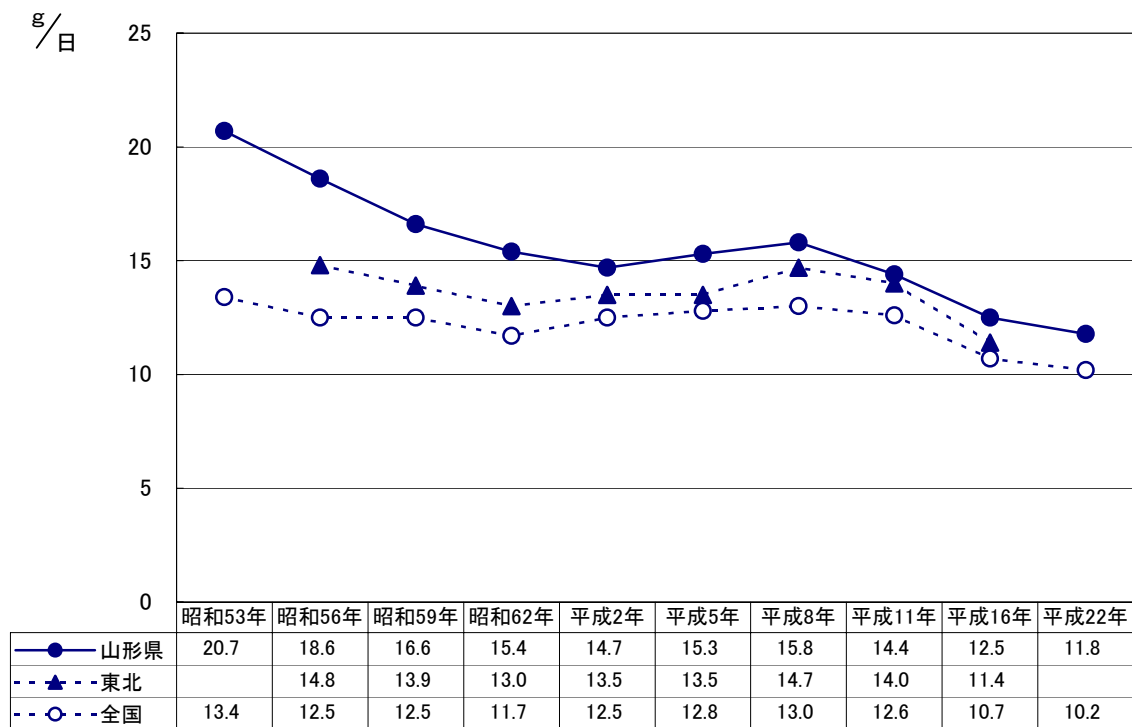
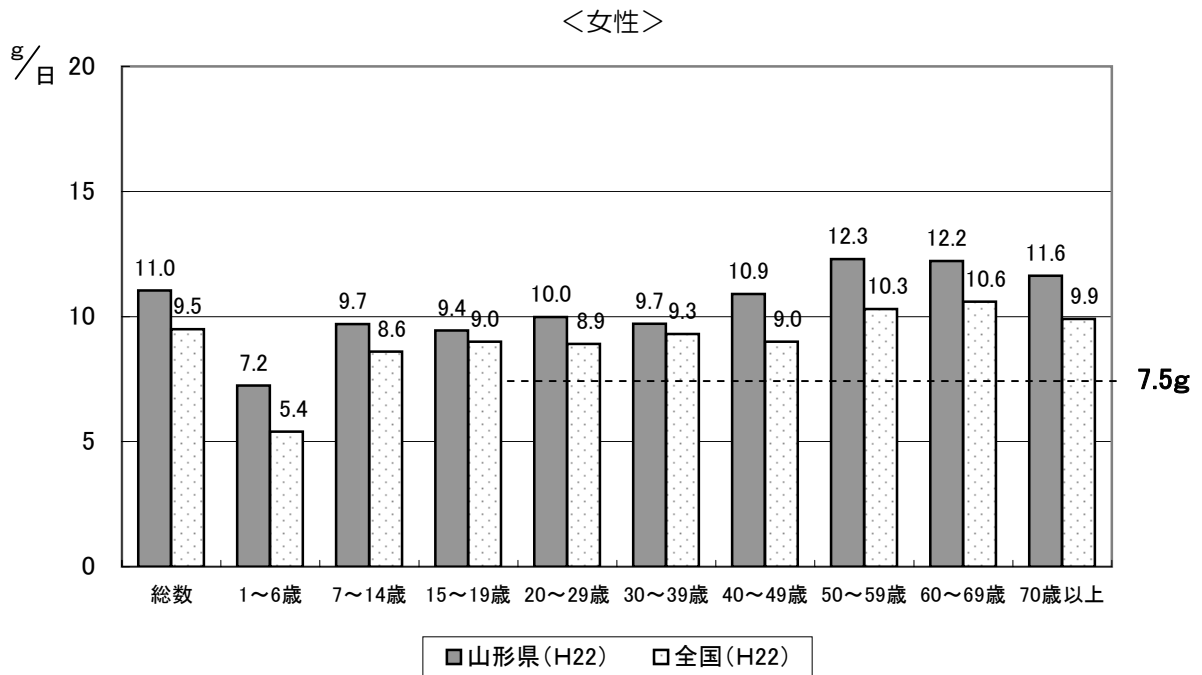
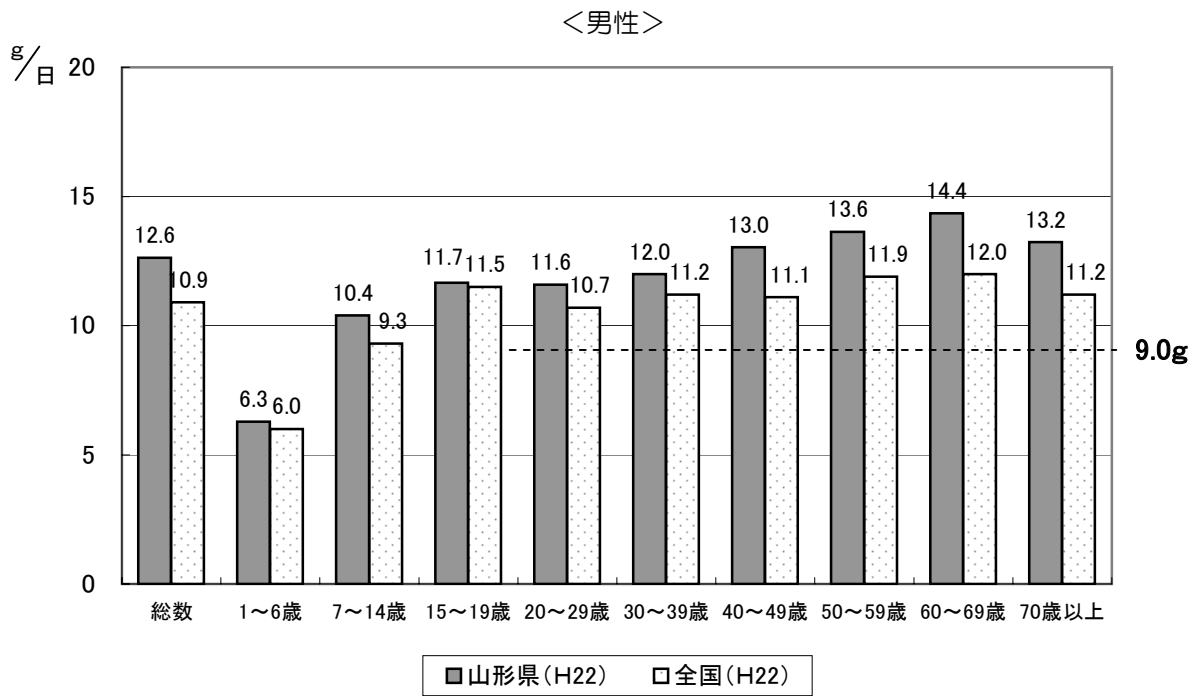


図5 食塩の平均摂取量（性・年齢階級別）



(参考) 食塩摂取の目標量
 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)
 成人男性：9.0g未満 成人女性：7.5g未満

表3 食塩の摂取状況（20歳以上、性別）

		9.0g未満	9.0g以上	1人1日当たり平均値
男性	山形県(H22)	21.4%	78.6%	13.2g
	全国(H22)	31.6%	68.4%	11.4g

		7.5g未満	7.5g以上	1人1日当たり平均値
女性	山形県(H22)	16.8%	83.2%	11.4g
	全国(H22)	29.8%	70.2%	9.8g

図6 食塩の平均摂取量の分布（1歳以上）

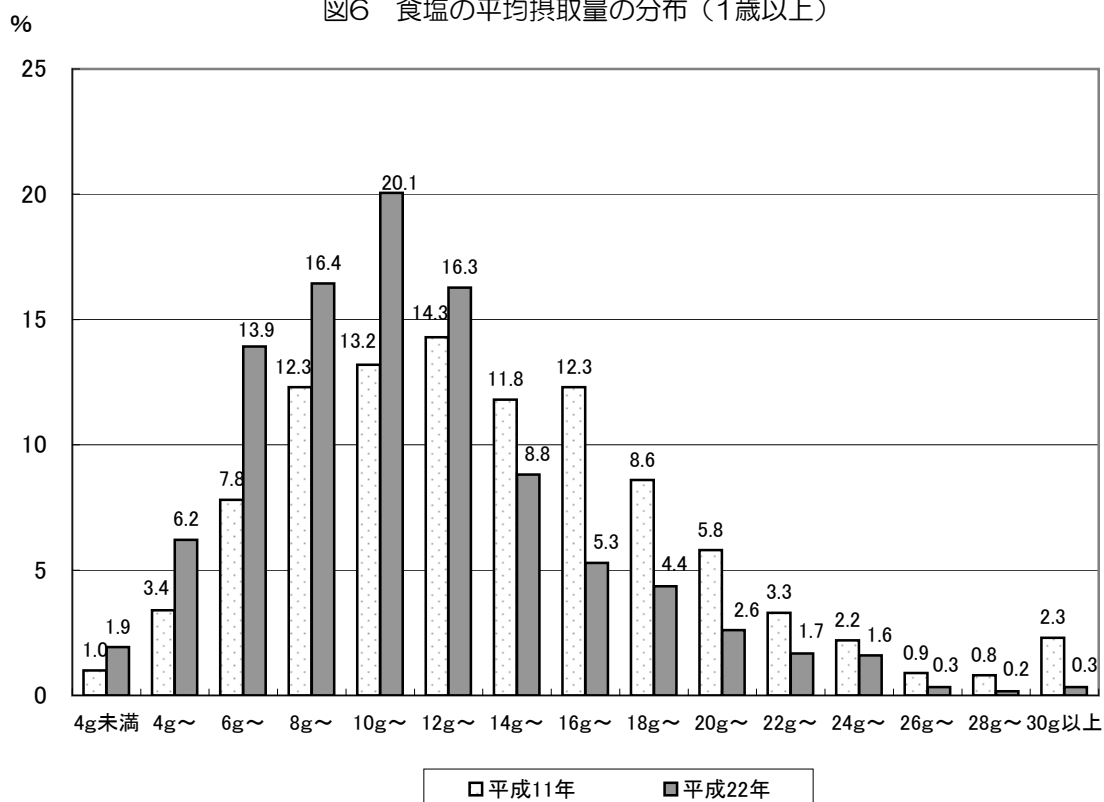
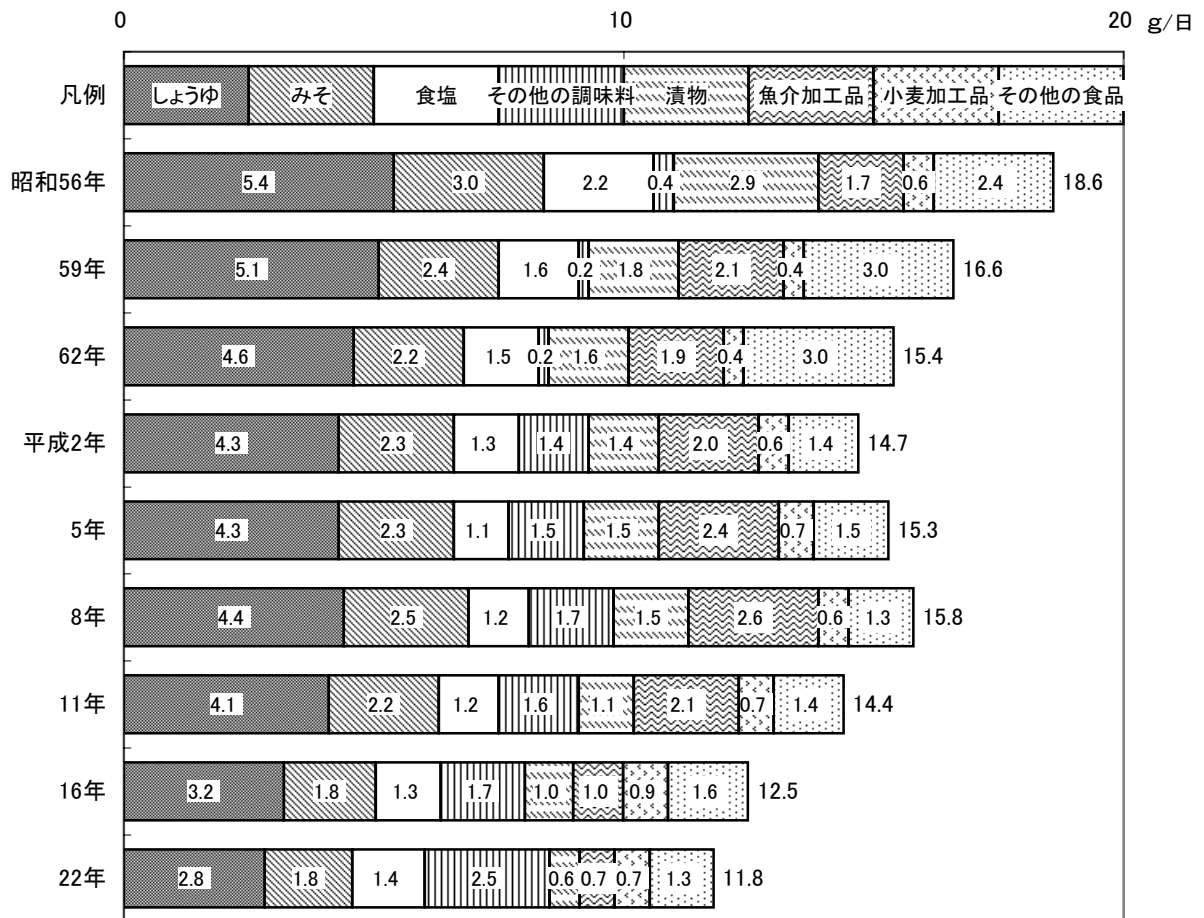


図7 食塩の食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）



(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、15～19歳、20～50歳代の摂取量は、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・果実類及び牛乳・乳製品からの摂取が、それぞれ全体の約4分の1を占めている。

図8 カルシウムの平均摂取量（性・年齢階級別）

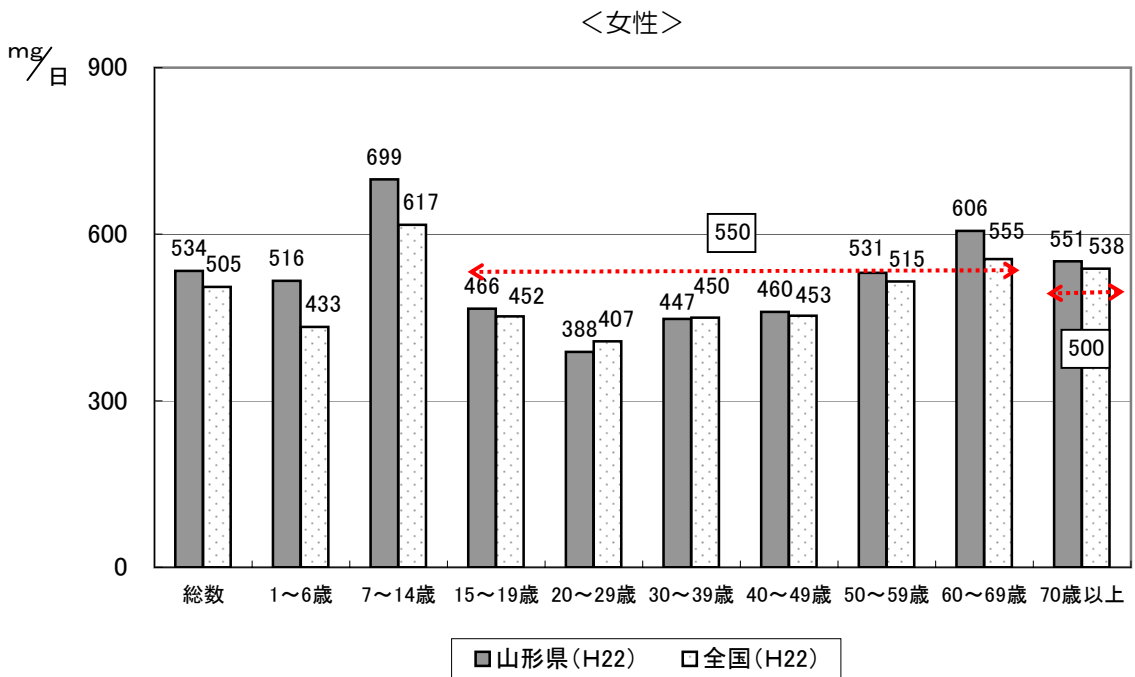
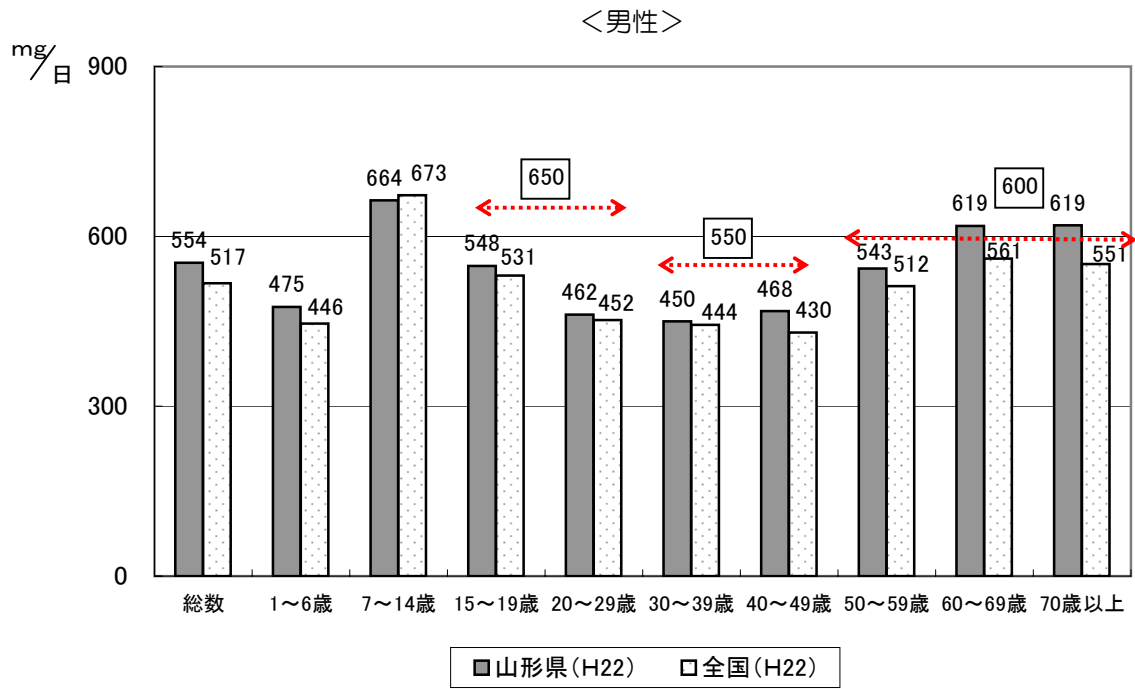


図9 カルシウムの平均摂取量の年次比較（20歳以上）

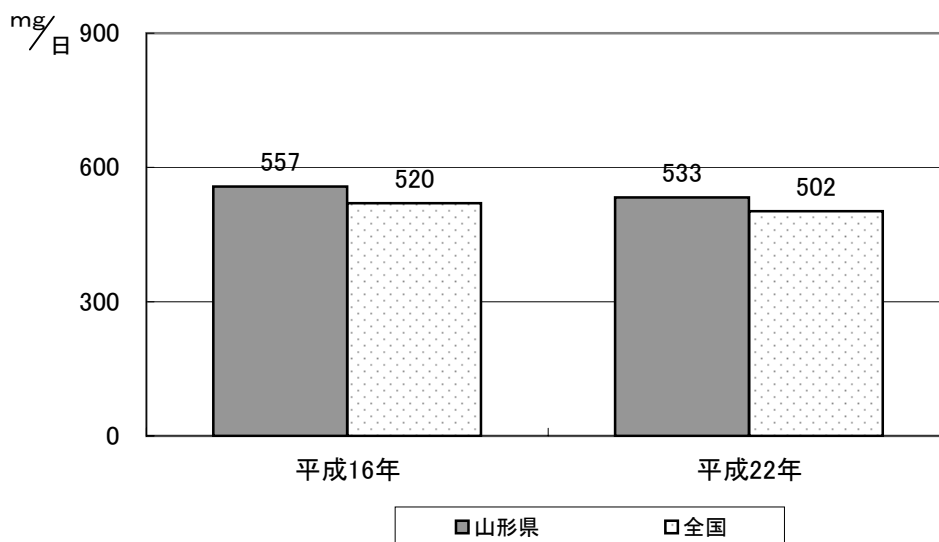
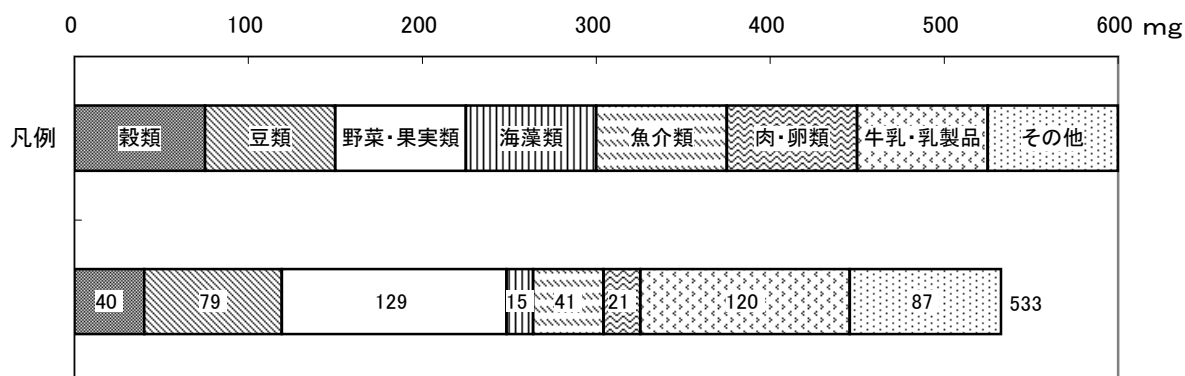



図10 カルシウムの食品群別摂取量（20歳以上）



※P18の図8について

グラフ中の  は、「日本人の食事摂取基準」（2010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11 鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）

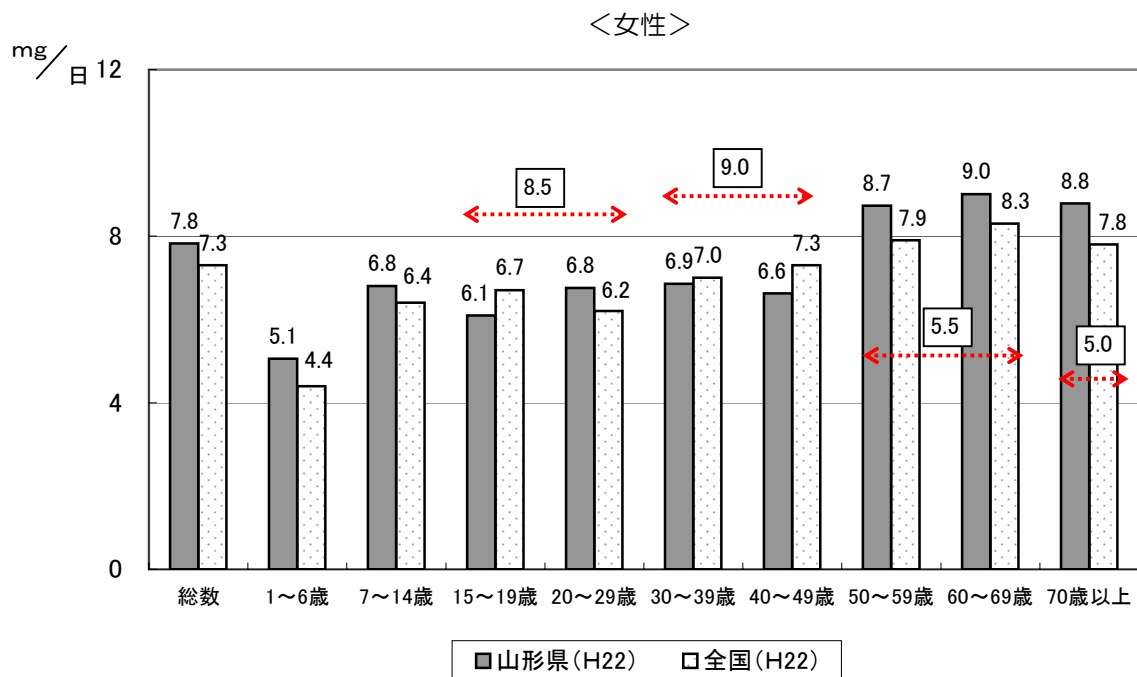
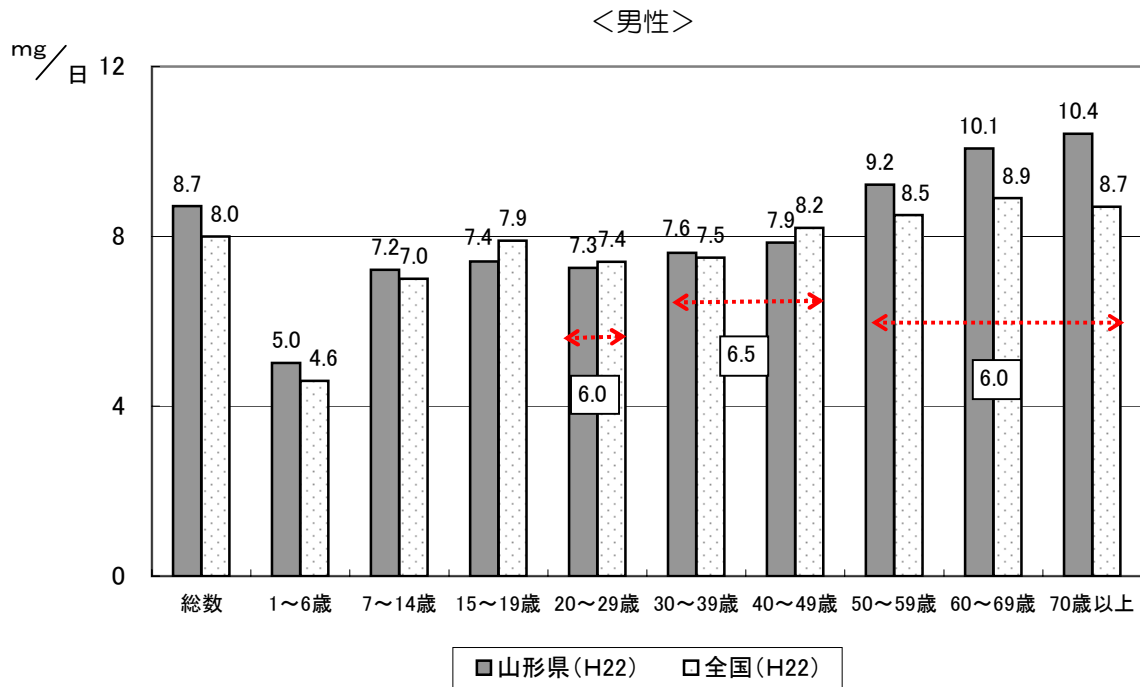


図12 鉄の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

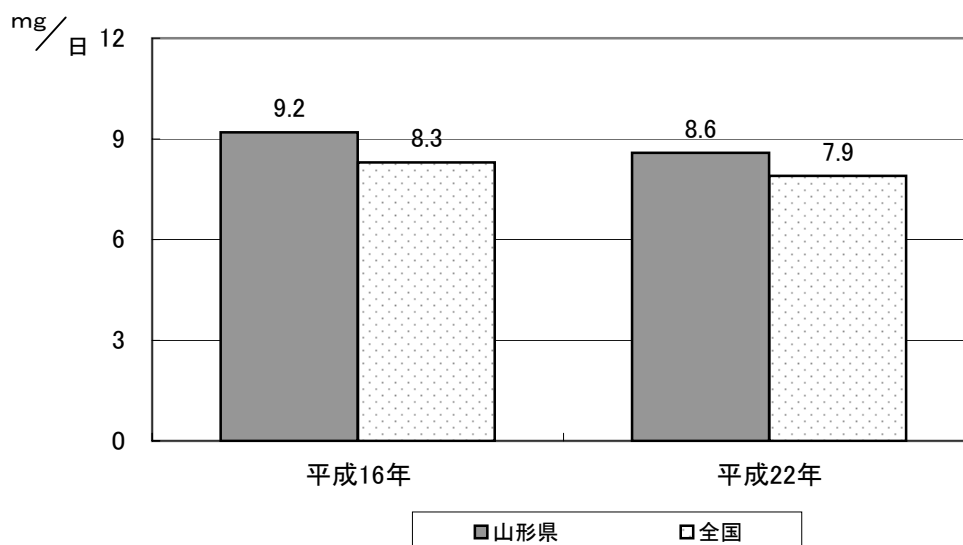
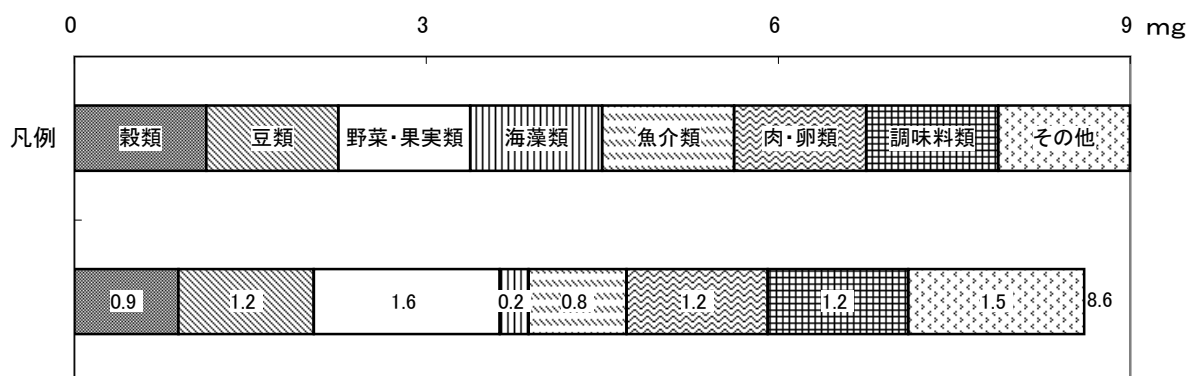



図13 鉄の食品群別摂取量（20歳以上）



※P20の図11について

グラフ中の  は、「日本人の食事摂取基準」（2010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

○ 前回調査に比べ、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。たんぱく質性食品では、豆類、魚介類、卵類の摂取量が減少している一方、肉類の摂取量が増加している。また、野菜類、きのこ類、海藻類等で摂取量の増加がみられる。

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	全国 平成22年
米類 ^{*1}	249.6	265.9	241.7	220.7	215.9	204.3	198.9	172.9	382.7	355.9	439.7
小麦粉	66.7	70.3	75.0	62.9	62.3	73.2	59.6	70.7	74.7	98.5	
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	53.3
砂糖類 ^{*2}	15.9	15.1	13.2	11.5	8.6	7.6	7.3	7.2	6.2	6.0	6.7
菓子類	29.8	30.1	28.2	23.6	22.2	21.4	23.3	19.6	20.7	23.1	25.1
油脂類	24.7	23.1	23.1	18.1	17.2	15.5	14.3	15.6	10.1	9.6	10.1
豆類	81.1	91.5	95.7	82.5	83.9	79.5	90.2	91.0	69.5	64.2	55.3
魚介類	97.9	111.2	112.6	108.6	108.0	110.6	104.3	97.1	86.5	77.9	72.5
肉類	58.3	60.9	59.0	54.4	53.5	60.8	63.6	63.6	69.5	81.5	82.5
卵類	36.2	35.4	36.8	39.0	39.2	38.5	41.0	40.3	36.7	33.9	34.8
牛乳	84.2	92.9	103.0	98.0	128.6	119.4	116.8	120.0	93.3	91.1	117.3
乳製品	7.0	6.1	6.7	6.1	9.9	16.6	16.5	22.8	25.3	30.3	
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	87.9
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	180.2
（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)	
きのこ類	9.4	15.5	15.6	15.8	18.4	18.8	17.7	21.5	16.6	23.3	16.8
果実類	140.8	167.3	178.3	170.1	166.0	140.3	150.5	138.2	124.0	120.1	101.7
海藻類	6.6	9.0	9.0	10.4	7.7	8.5	8.2	7.8	7.0	13.1	11.0
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	87.0
嗜好飲料	102.8	68.7	92.4	89.0	90.5	106.4	128.0	127.1	333.7	448.4	598.5
（うち酒類）	57.6	49.4	62.3	53.9	59.5	72.0	75.5	79.1	(95.7)	(95.9)	
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	12.3

*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）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。

(7) 野菜摂取量

- 成人の野菜摂取量は、男女平均で320.2gであり、前回調査に比べ、その他の野菜が約1割増加、緑黄色野菜は横ばいとなっている。
- 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39.8%、女性37.4%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33.8%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50歳代以上で多く、40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14 野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

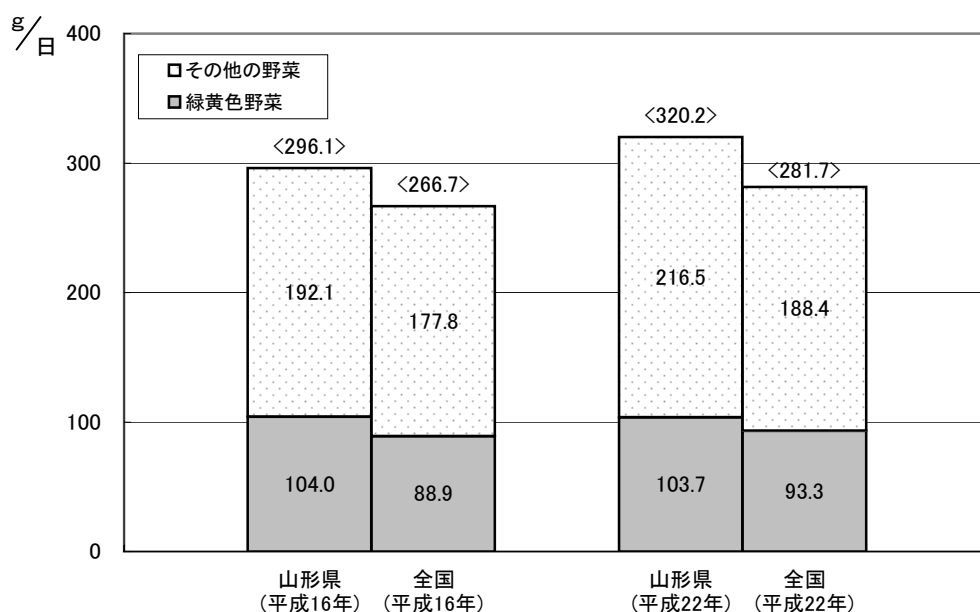


表5 野菜類の摂取状況（20歳以上、性別）

		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(H22)	5.4%	7.1%	13.5%	16.7%	17.6%	39.8%
	全国(H22)	6.5%	12.1%	17.8%	17.3%	14.9%	31.3%
女性	山形県(H22)	2.8%	8.5%	16.8%	17.2%	17.4%	37.4%
	全国(H22)	6.3%	14.6%	19.2%	17.3%	14.6%	28.1%

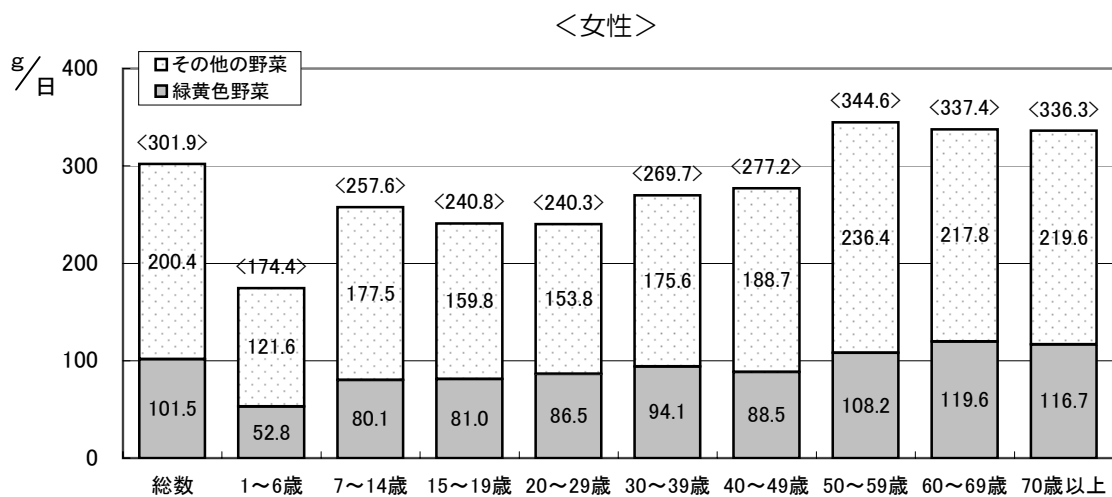
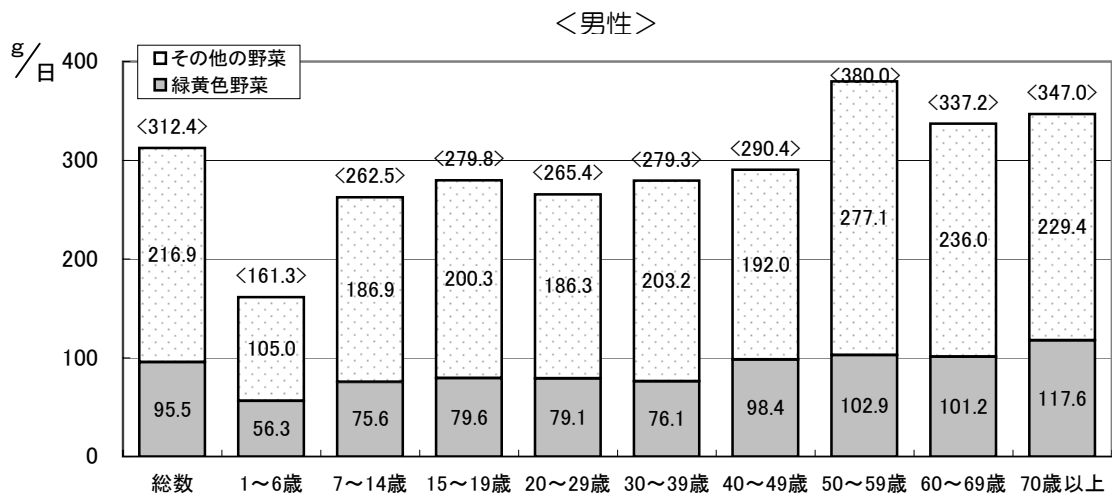
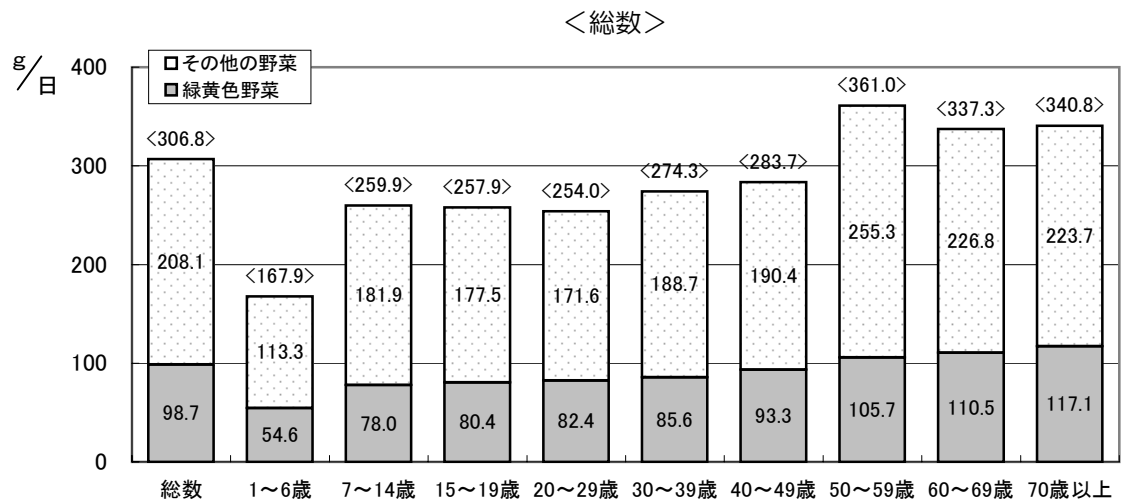
野菜70gを1皿とした場合（緑黄食野菜・その他の野菜の総量）

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
120g未満	70.4%	66.1%	66.2%
120g以上	29.6%	33.9%	33.8%

（参考）「健康日本21」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値：20歳以上 1日当たりの平均摂取量350g以上
 「山形県健康増進計画」の目標
 カルシウムに富む食品摂取量の増加
 目標値：20歳以上 緑黄色野菜を1日120g以上摂取する人の割合 70%以上

図15 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20～40歳代の摂取量が少ない。
- 成人の果物摂取量は、男女平均で120.1gとなっている。前回調査に比べ、やや減少している。

図16 果物の平均摂取量（性・年齢階級別）

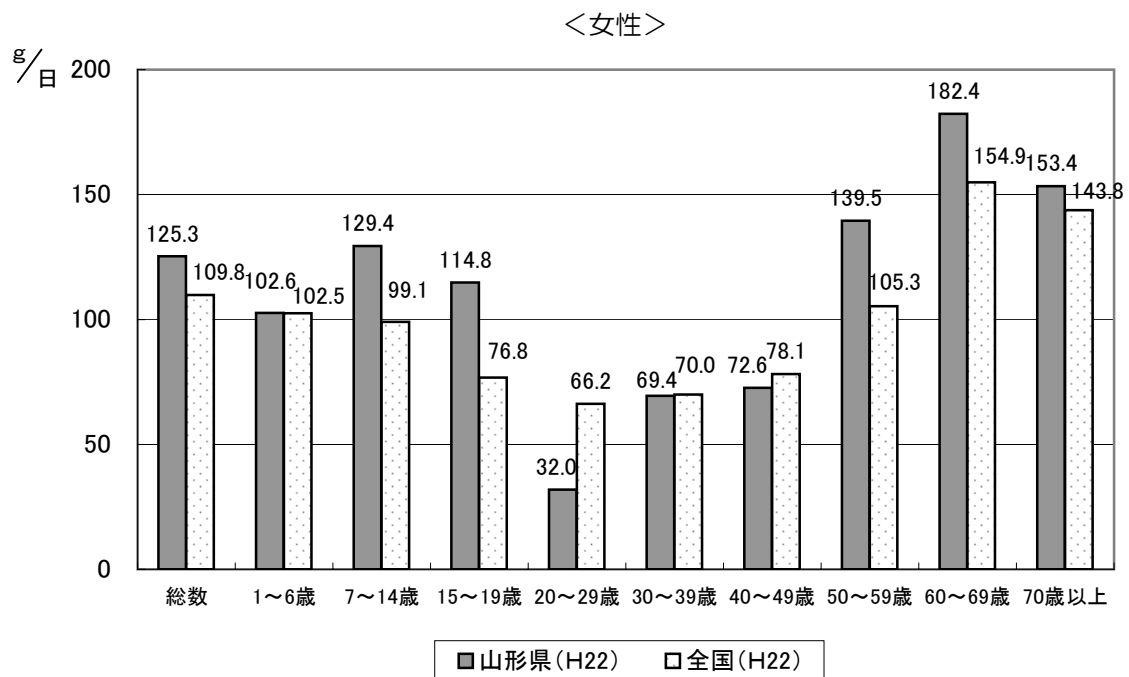
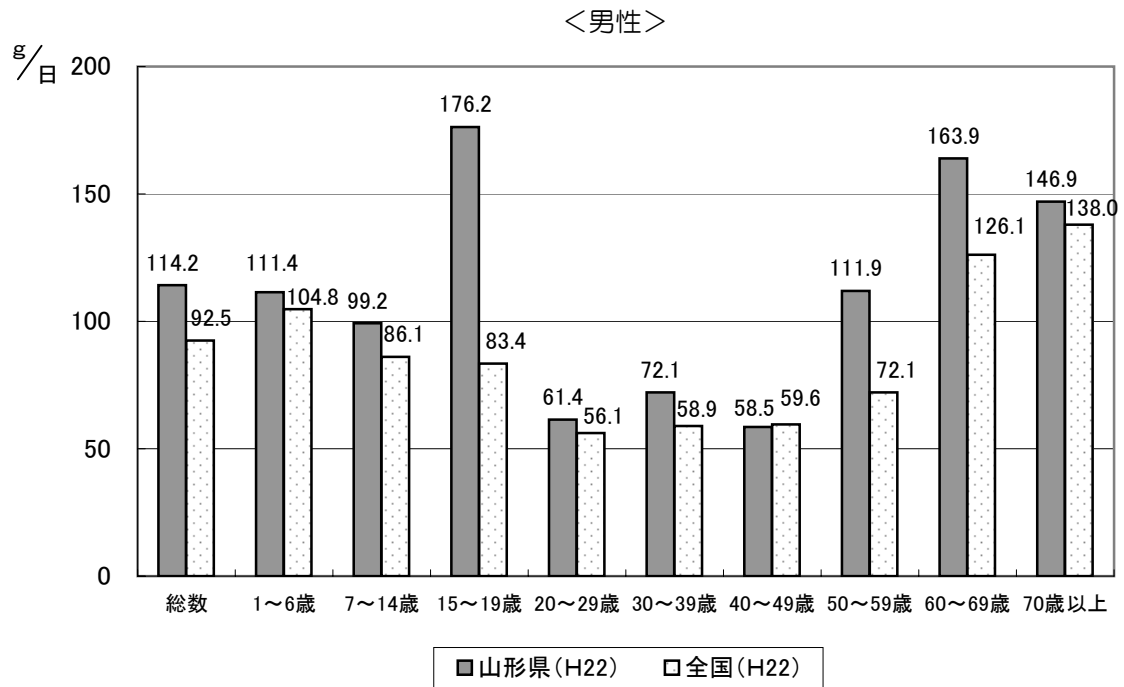
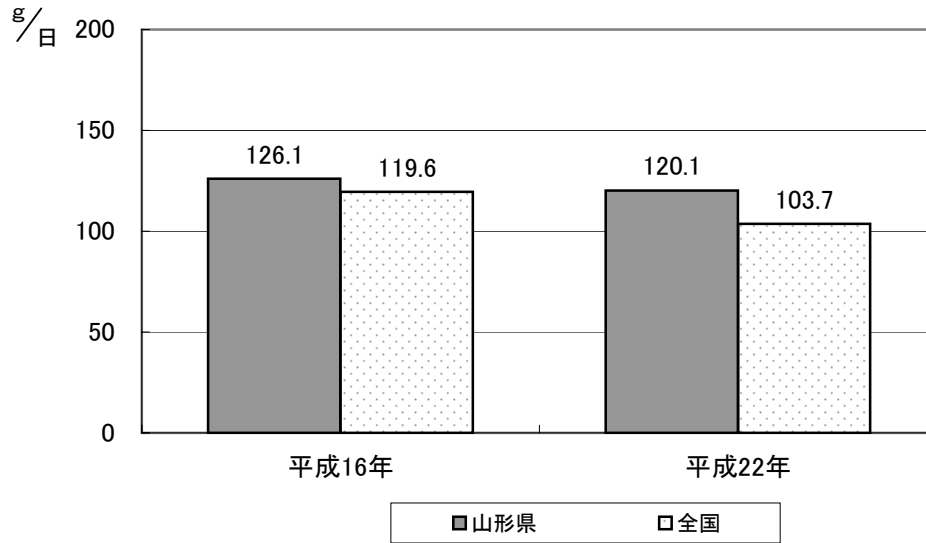


図17 果物の平均摂取量の年次比較（20歳以上）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
果物摂取量の増加
目標値：30～40歳代男性 1日当たりの平均摂取量 150g以上

(9) 牛乳・乳製品摂取量

- 性・年齢階級別にみると、男女ともに成人のすべての年代で摂取量が少なく、特に20歳代女性の摂取量が40.2gと最も少ない。
- 成人の牛乳・乳製品摂取量は、男女平均で94.4gとなっている。前回調査に比べ、1割以上増加しているものの、摂取量が50g未満の人の割合が、55.9%と半数以上を占めている。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21.7%と年々減少傾向にある。

図18 牛乳・乳製品の平均摂取量（性・年齢階級別）

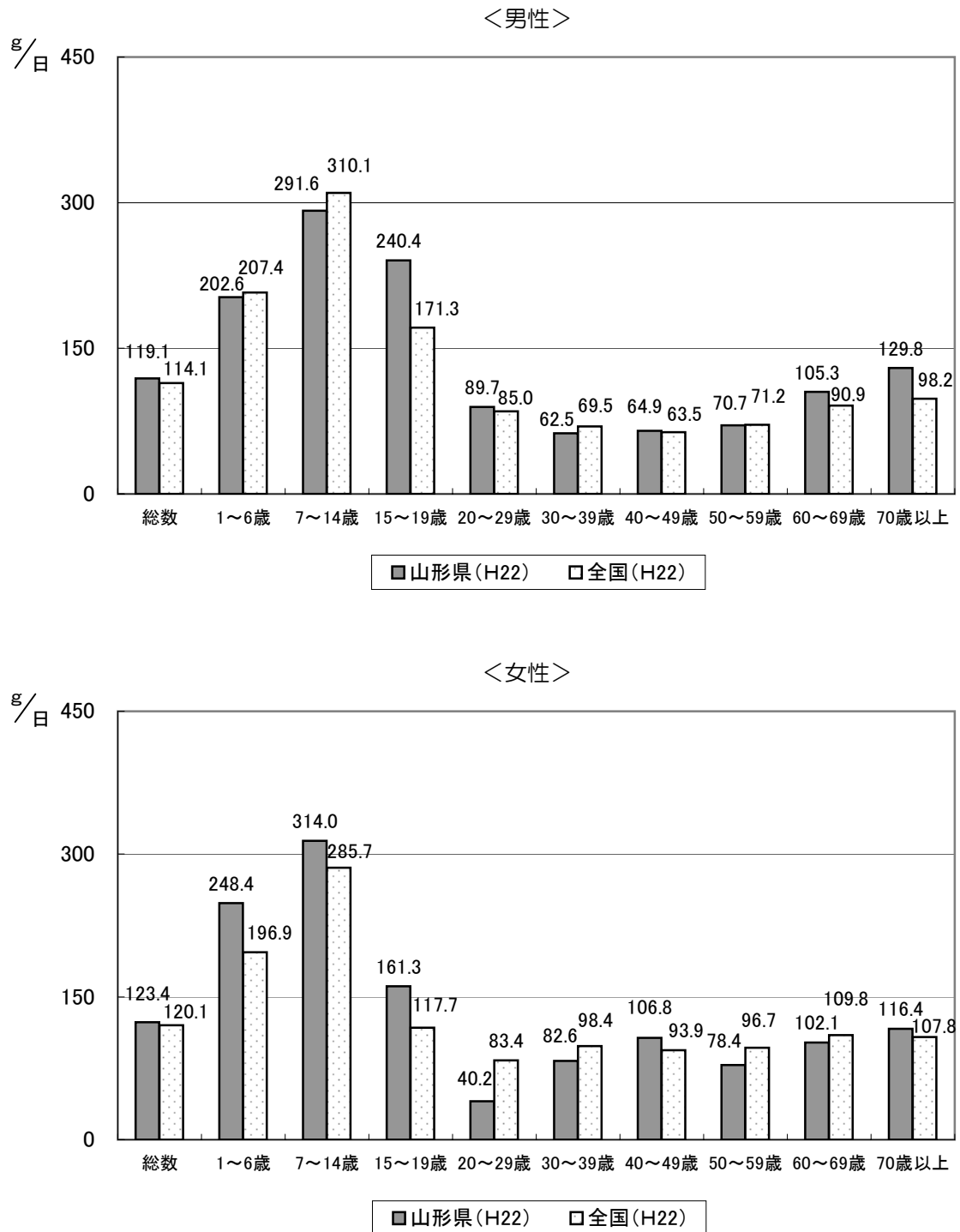


図19 牛乳・乳製品の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

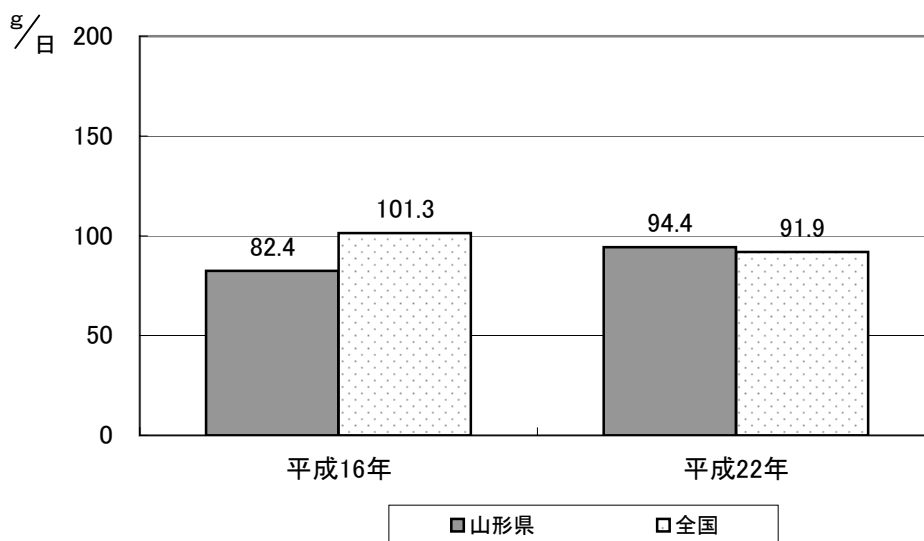


図20 牛乳・乳製品の平均摂取量の分布（20歳以上）

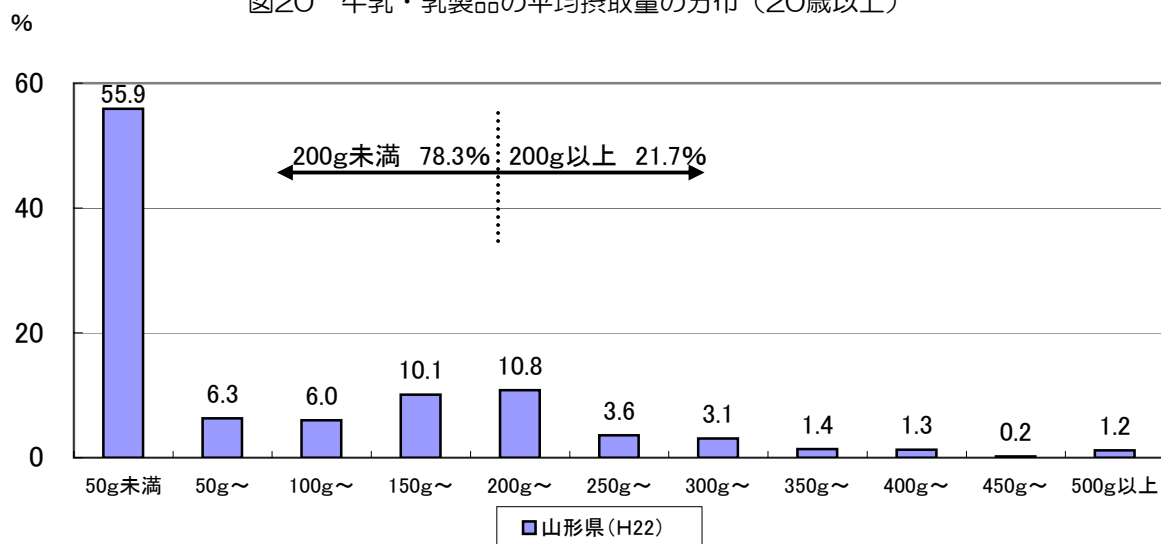


表7 牛乳・乳製品の摂取状況（20歳以上）

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

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 カルシウムに富む食品摂取量の増加
 目標値：20歳以上 牛乳・乳製品を1日200g以上摂取する人の割合 50%以上

(10) 穀類摂取量

○ 成人の穀類摂取量は、男女平均で459.0gとなっている。前回調査に比べ、やや減少している。

図21 穀類の平均摂取量（性・年齢階級別）

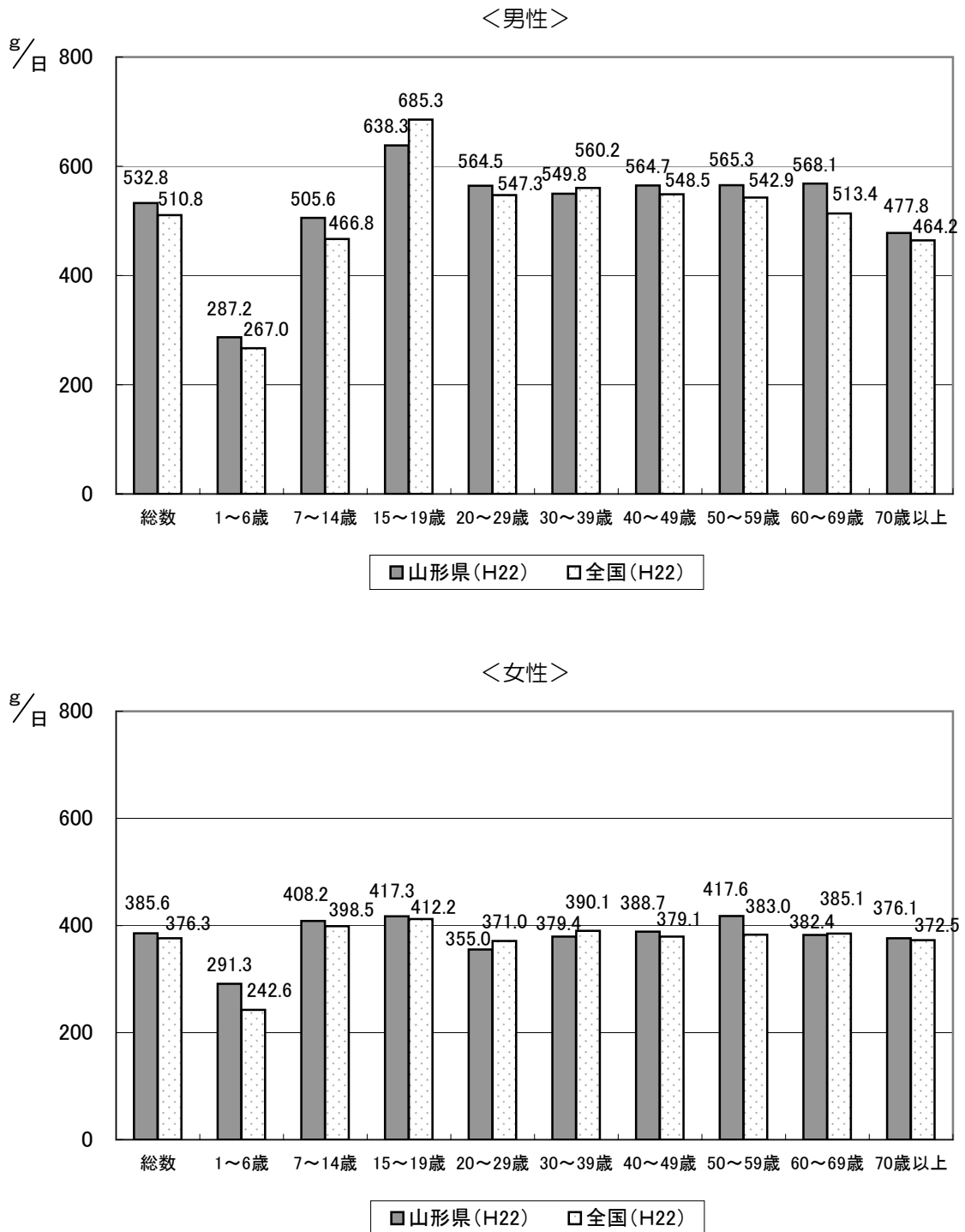
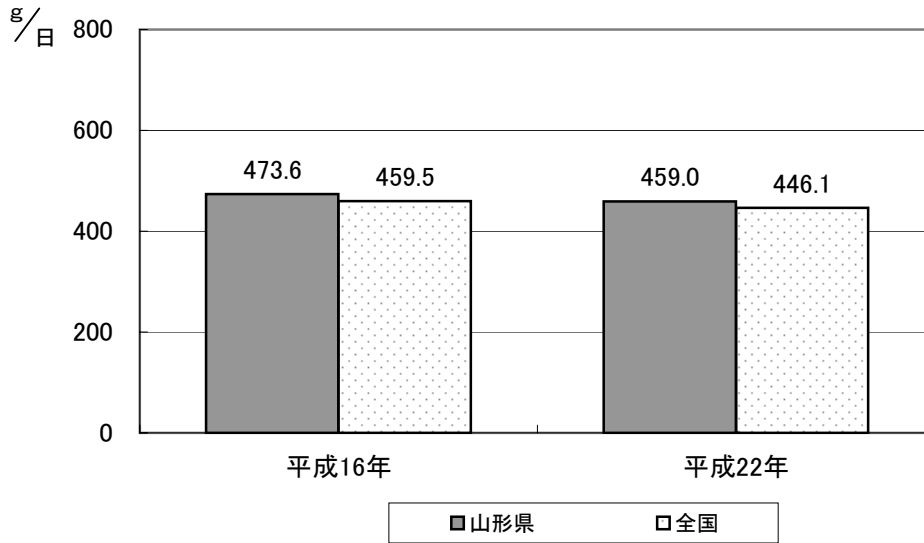


図22 穀類の平均摂取量の年次比較（20歳以上）



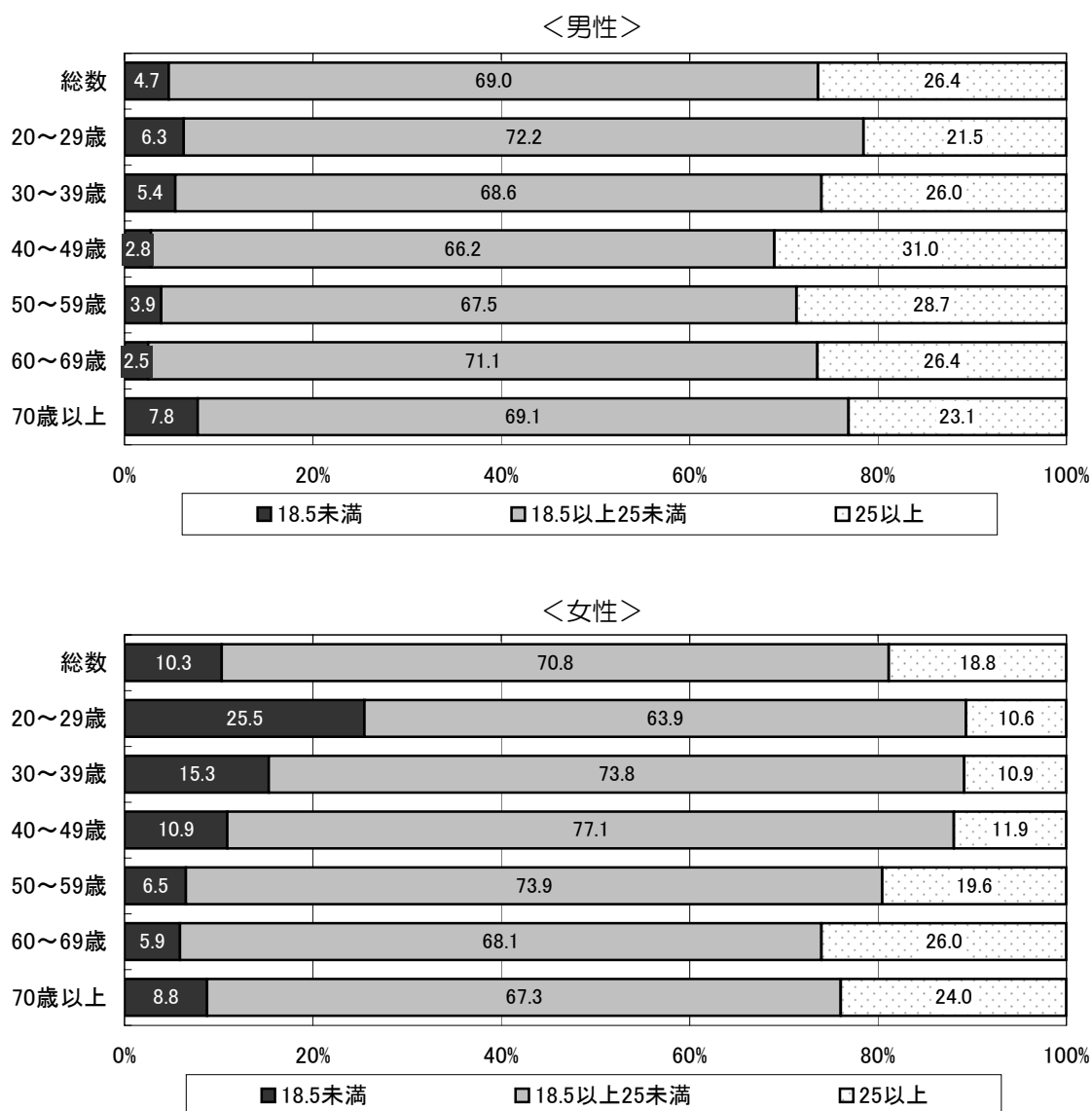
(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
穀類摂取量の増加
目標値：30～40歳代男性 1日当たりの平均摂取量 700g以上

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、いずれの年代においても、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31.0%と、約3人に1人が肥満者となっている。女性では、60歳代以上で、肥満者の割合が2割を超えている。
- 20歳代女性においては、やせ（BMI 18.5未満）の割合が25.5%と、4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（2000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）

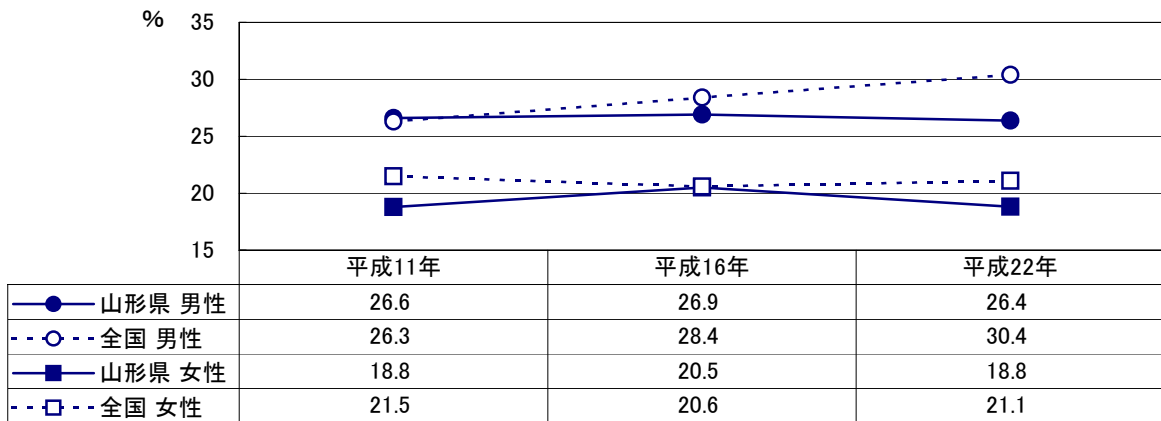
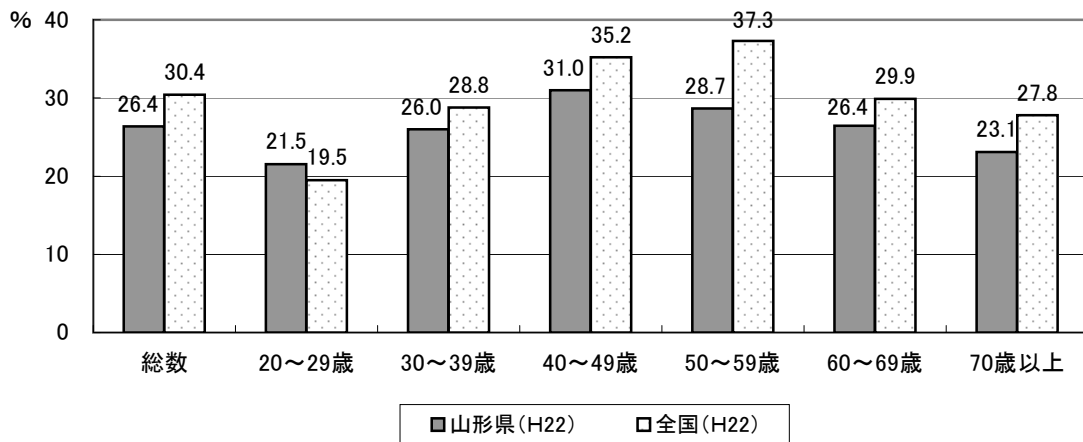


図3 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

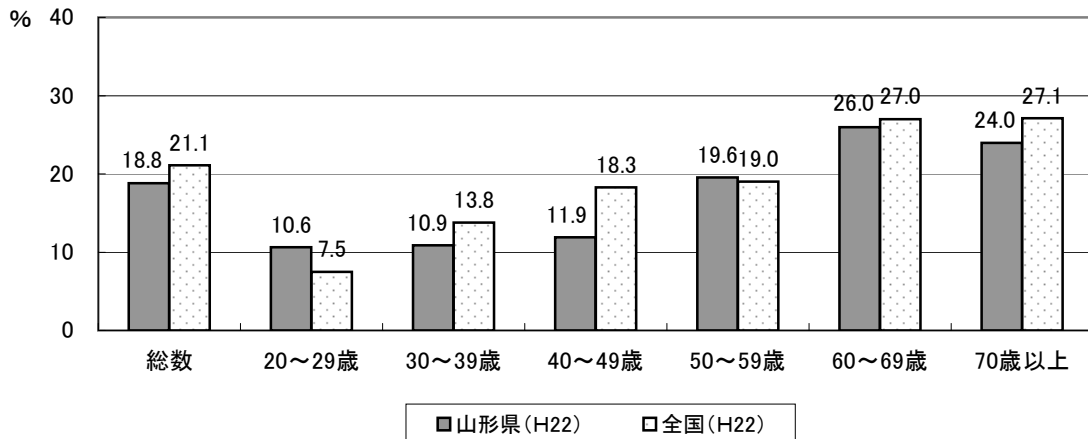
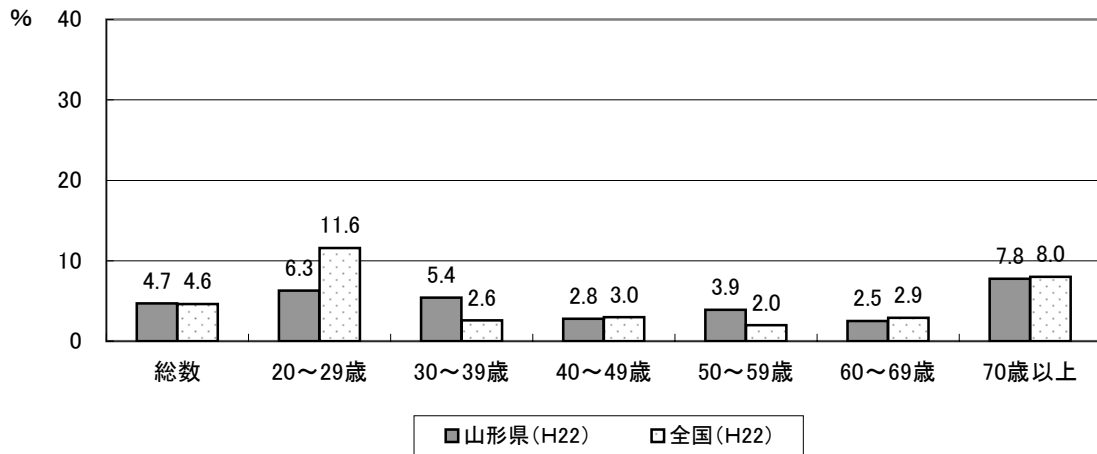


図4 やせ（BMI18.5未満）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

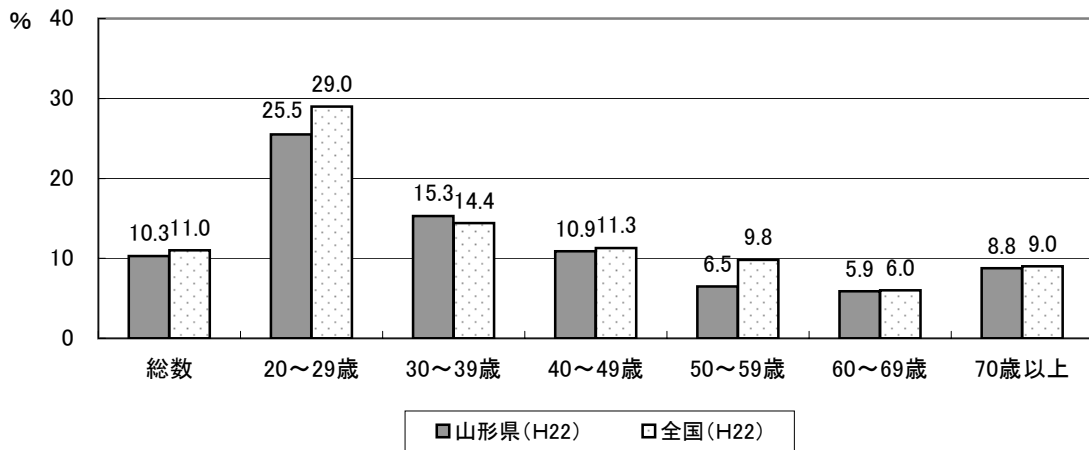
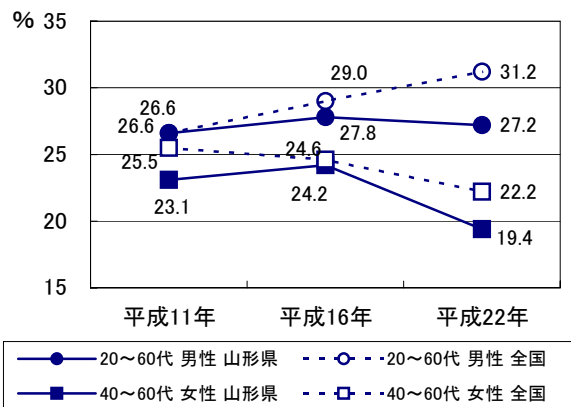
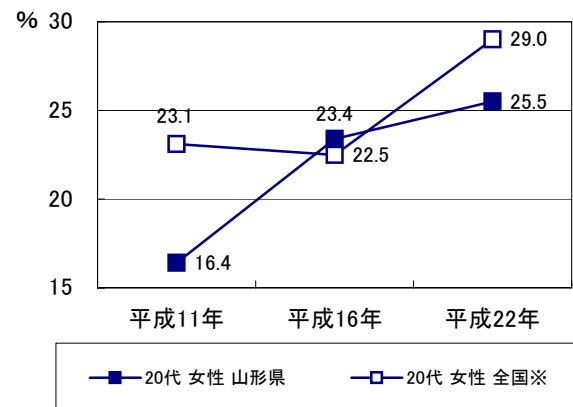


図5 肥満者及びやせの年次推移（特定の年代）

<肥満者>



<やせ>

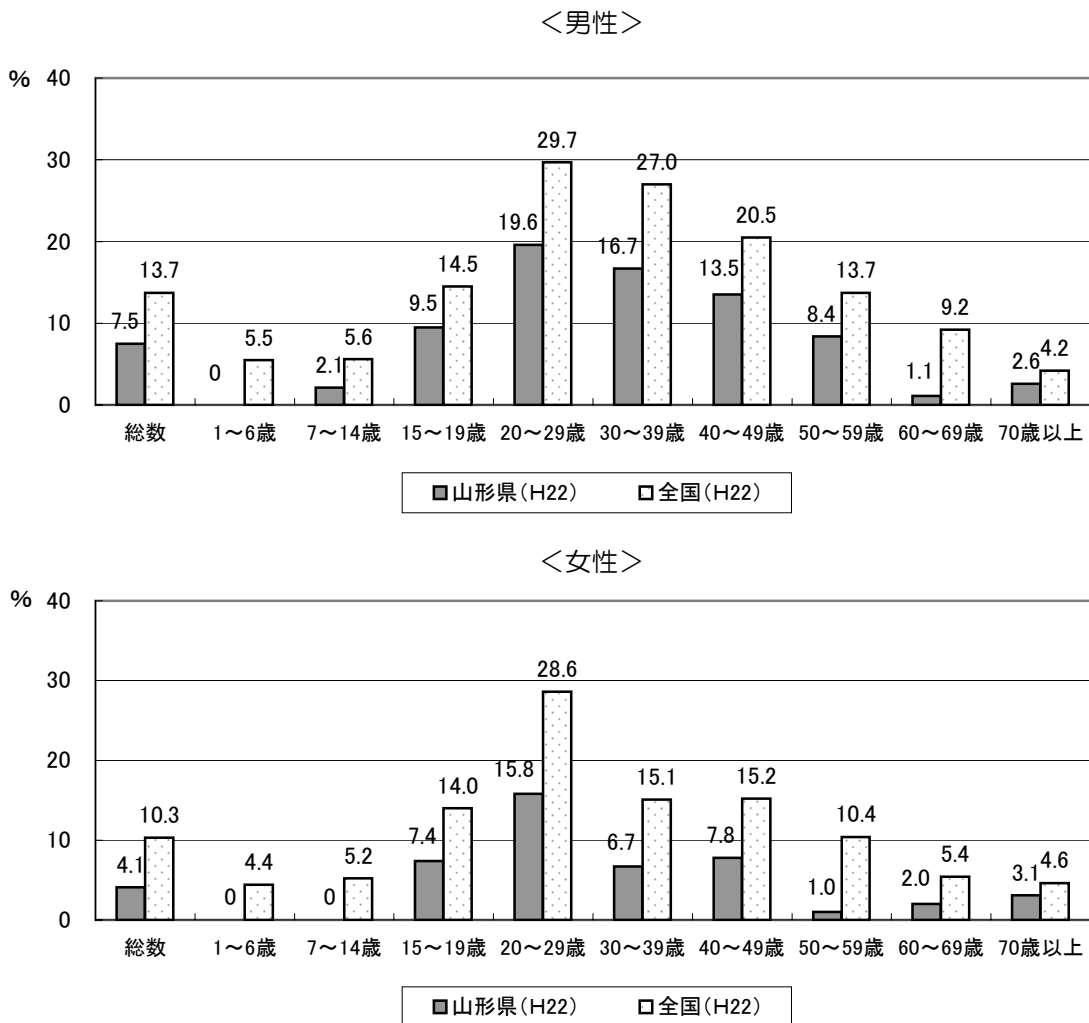


※国のデータは移動平均により平準化されている
詳しくは「国民健康・栄養調査報告」を参照
H22年度は単年度のデータ

(3) 朝食の欠食

- 成人における習慣的な朝食の欠食率は、男性の20～40歳代、女性の20～30歳代で高く2割を超えている。特に、20歳代男性36.5%、20歳代女性31.1%と、20歳代が高い。
- 20～30歳代の習慣的な欠食率は、前回調査に比べ、男性ではやや減少しているものの、女性ではやや増加している。

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

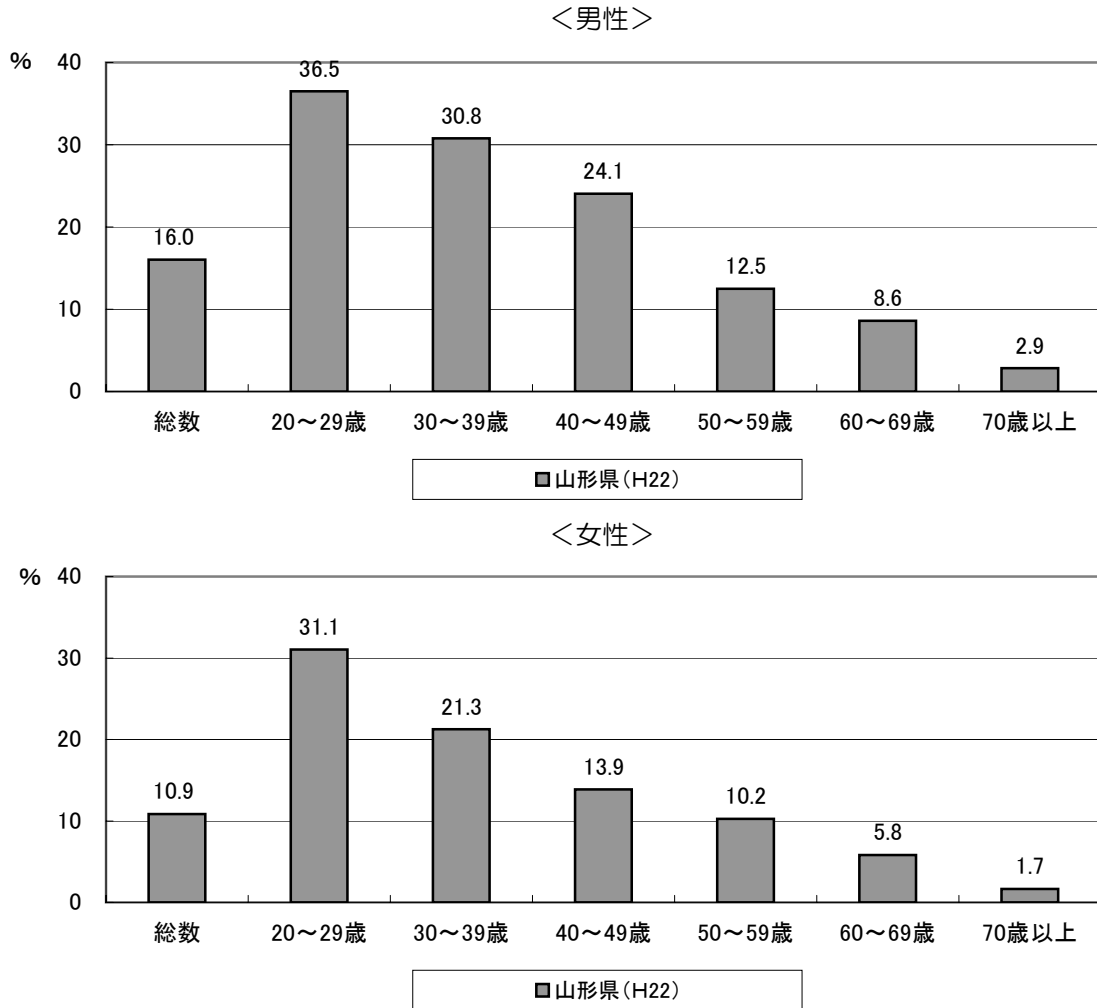
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

表1 朝食を欠食する理由（12歳以上、年齢階級別）

※複数回答

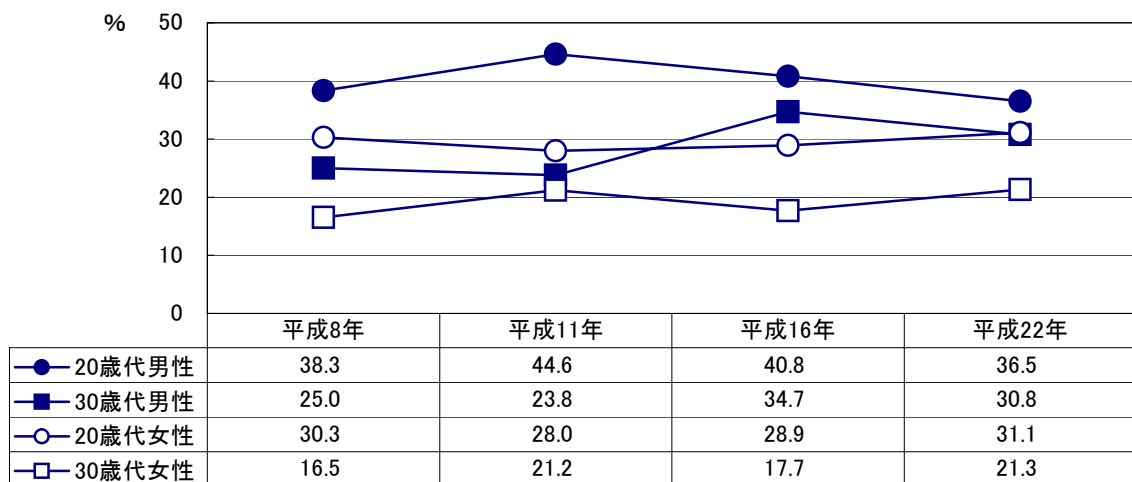
	第1位		第2位		第3位	
12～19歳	時間がない	61.9%	食欲がない	46.0%	食べるのがめんどろ	39.7%
20～29歳	時間がない	65.3%	食欲がない	41.3%	食べるのがめんどろ	28.6%
30～39歳	時間がない	62.9%	食欲がない	38.1%	食べるのがめんどろ	15.7%
40～49歳	時間がない	52.3%	食欲がない	34.9%	特に理由はない	23.3%
50～59歳	時間がない	43.3%	食欲がない	38.3%	特に理由はない	23.4%
60歳以上	特に理由はない	37.3%	食欲がない	34.7%	時間がない	20.3%

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）

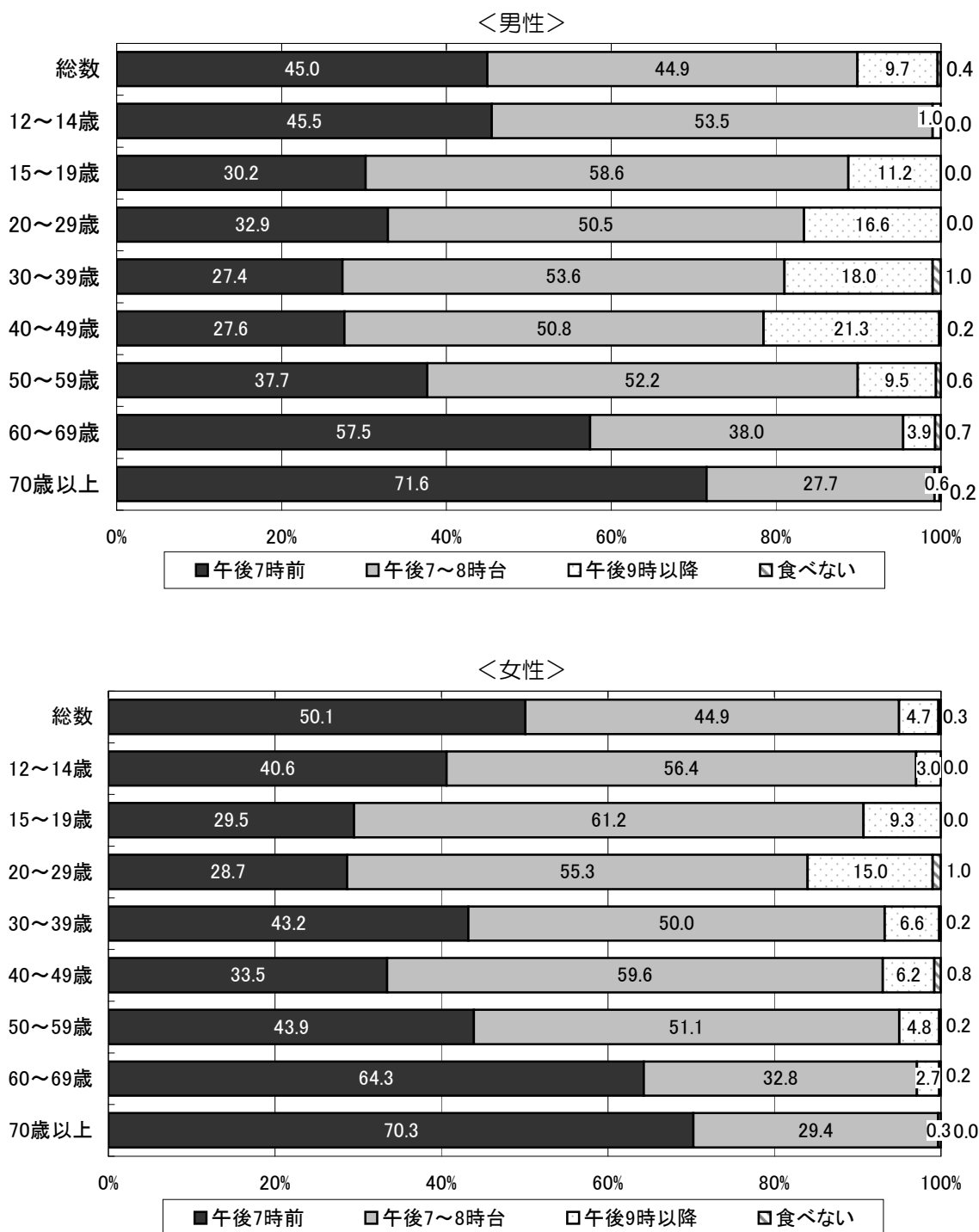


（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 朝食を欠食（週2回以上）する人の割合の減少
 目標値：男性（20歳代・30歳代） 15%以下
 女性（20歳代・30歳代） 15%以下

(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、40歳代の男性では21.3%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について、「とりすぎている」と感じている人は、男性で30.7%、女性で35.4%となっている。
- 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45.6%で最も多く、次いで「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（20歳以上、性別）

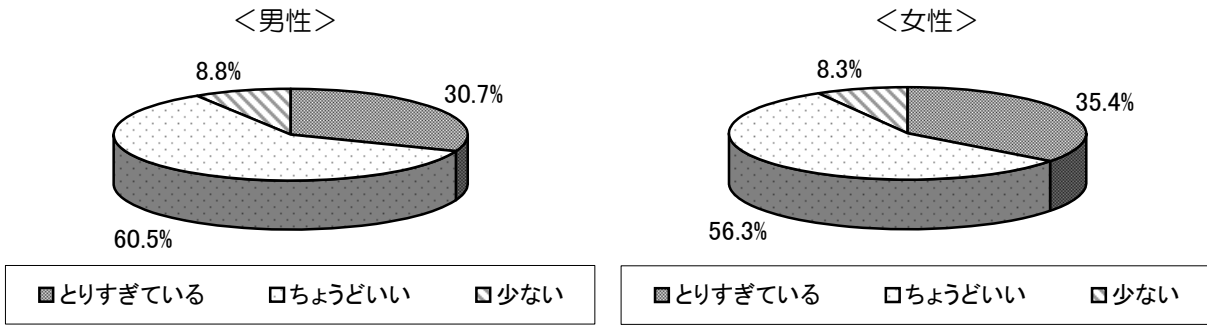
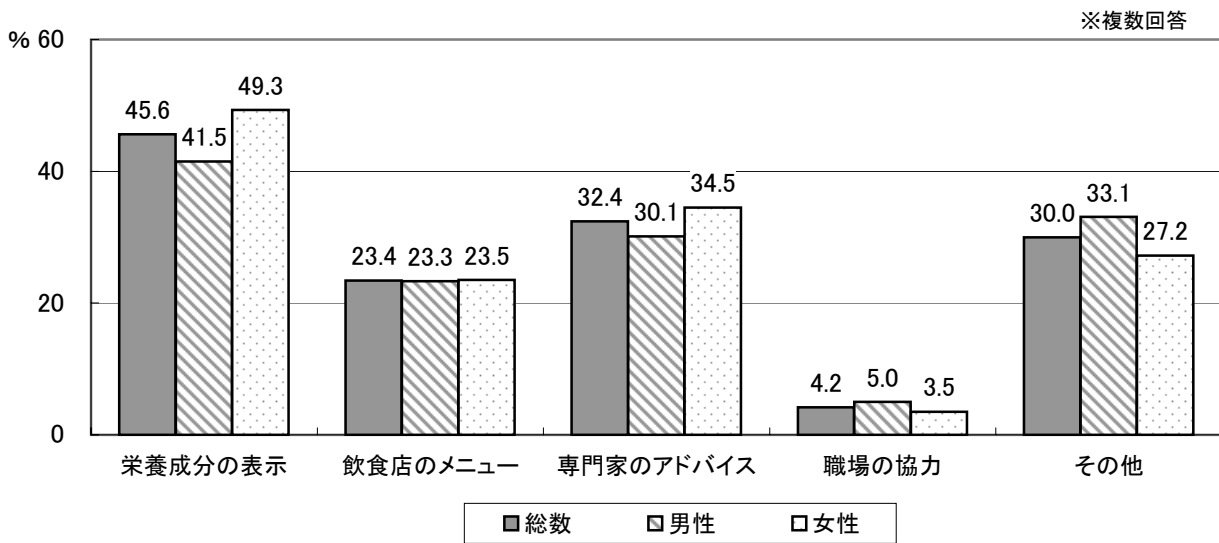


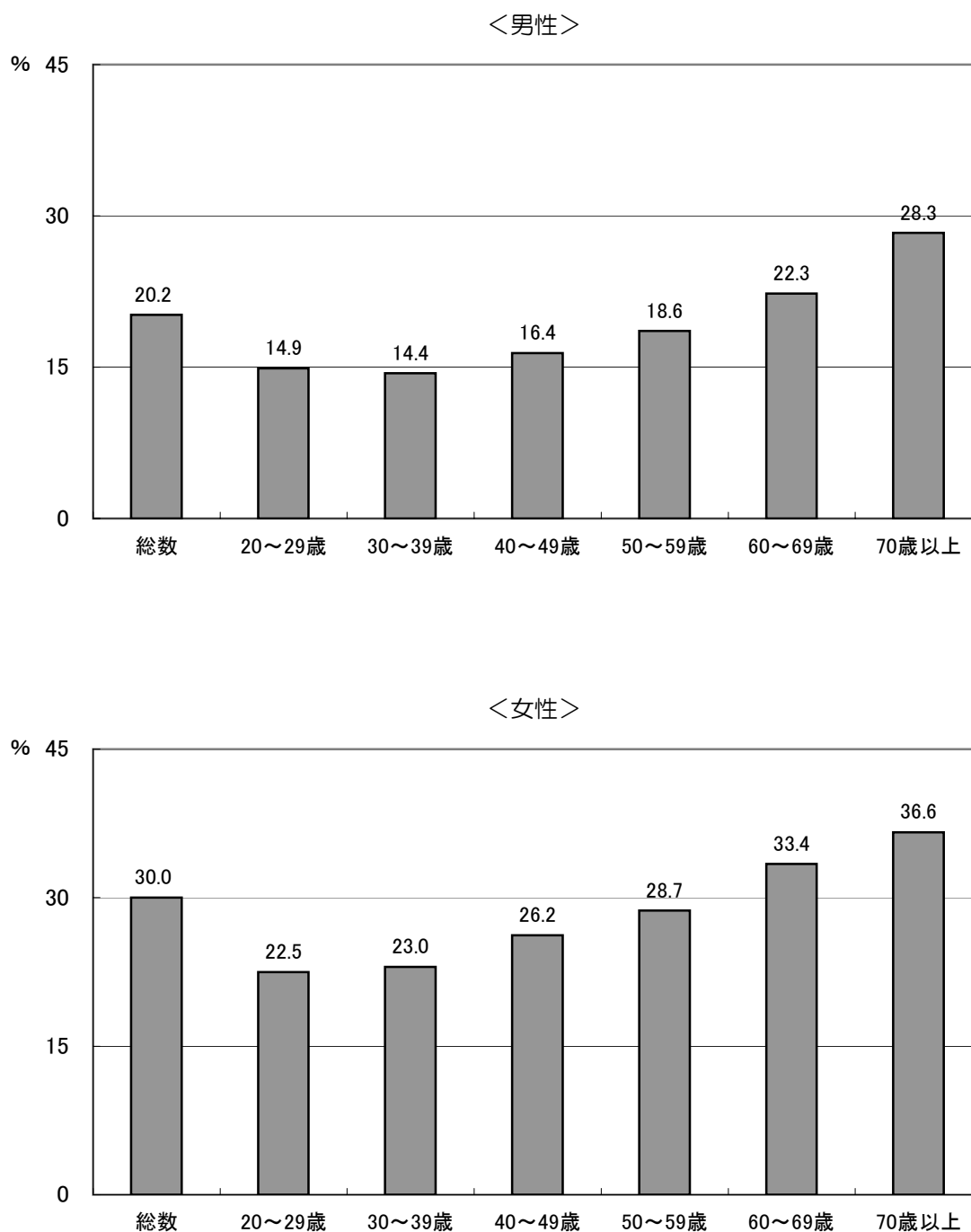
図11 エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこと（20歳以上、性別）



(6) 栄養補助食品の利用状況

○ 栄養補助食品を週1回以上利用する人の割合は、男性で20.2%、女性で30.0%となっている。特に、60歳以上の女性で、利用している割合が高い。

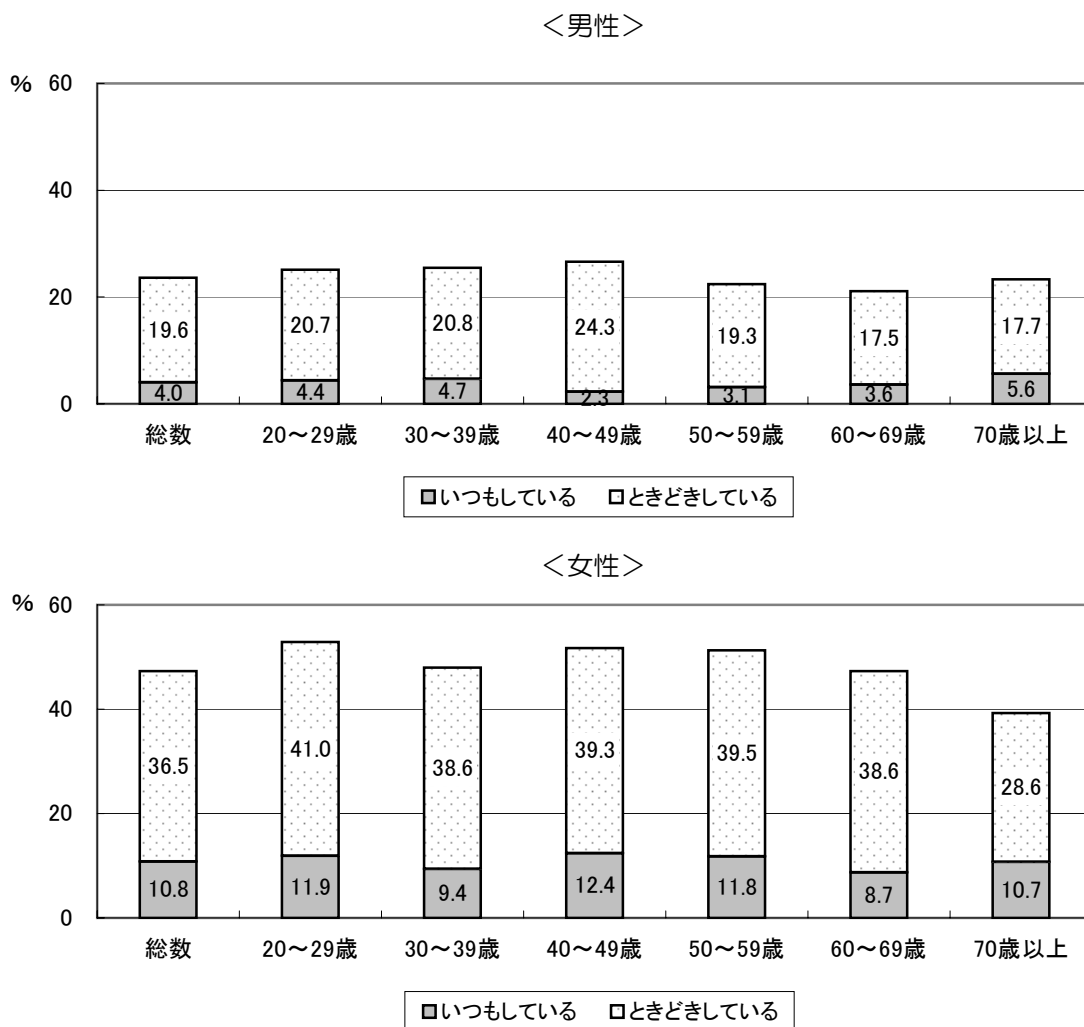
図12 栄養補助食品を週1回以上利用する人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(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36.1%であり、前回調査に比べやや増加しているが、男性の割合は女性の半数程度となっている。
- 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合は、男性45.1%、女性53.9%であり、前回調査に比べ増加しているが、男性では5割に達していない。
- 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合は、男女平均で61.8%であり、前回調査に比べやや増加している。20～50歳代女性の割合が高く、7割を超えている。

図13 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
34.6%	33.0%	36.1%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 栄養成分表示を参考にする人の増加
 目標値：20歳以上 70%以上

図14 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

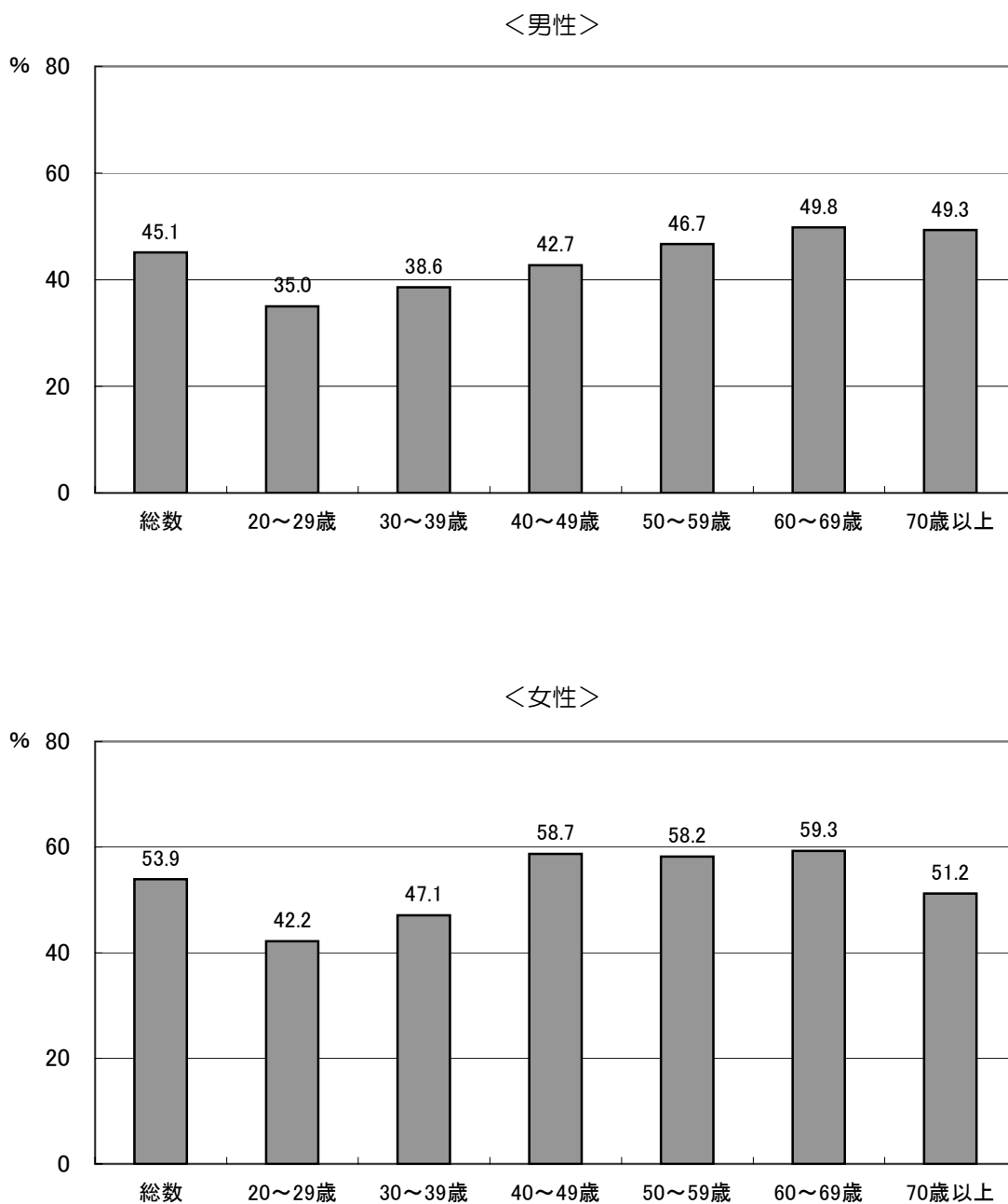
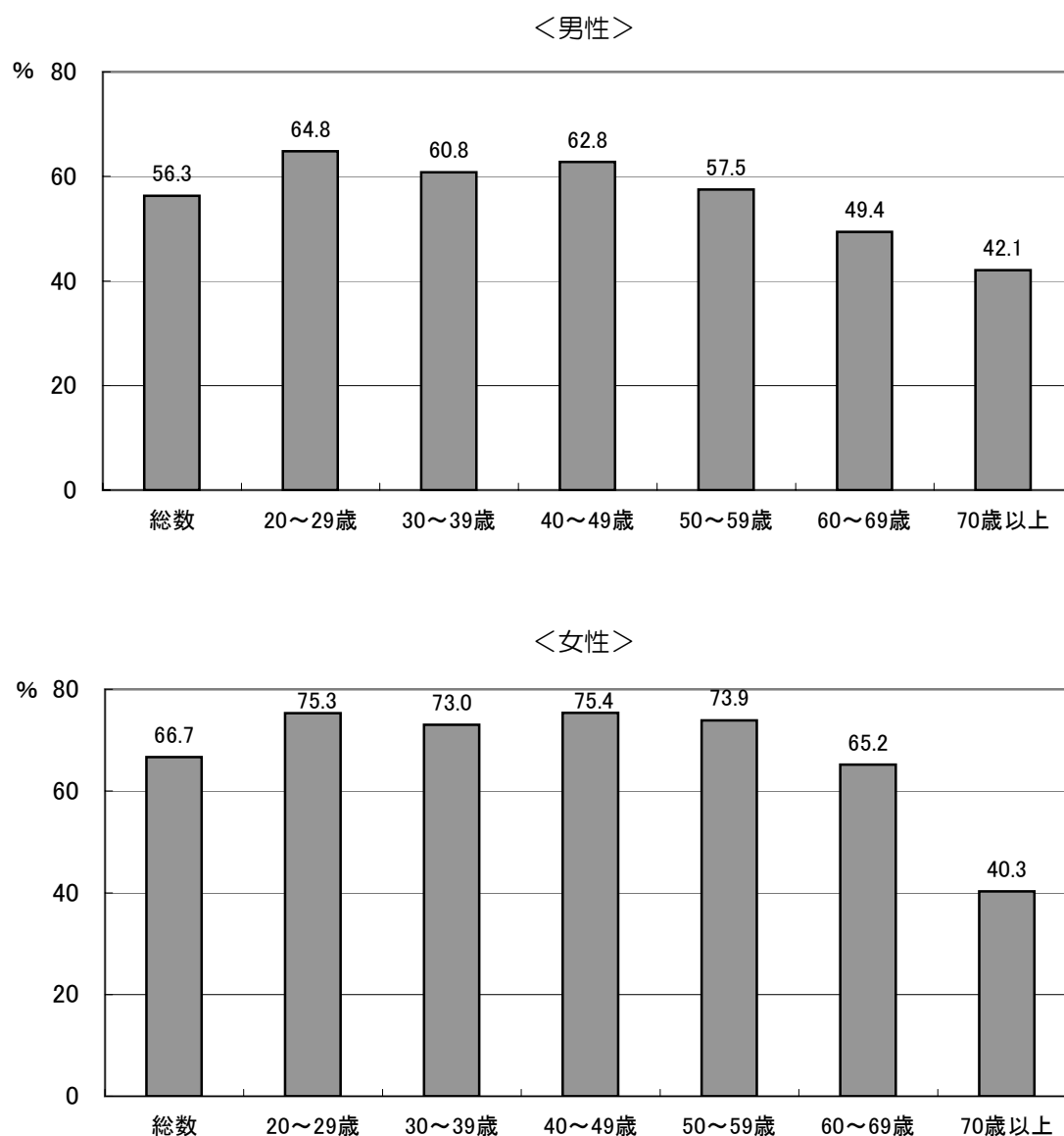


表3 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合（20歳以上、性別）

	平成16年	平成22年
男性	35.1%	45.1%
女性	43.2%	53.9%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 自分にとっての適切な食事量を知っている人の増加
 目標値：20歳以上男性 80%以上
 // 女性 80%以上

図15 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合※（20歳以上、性・年齢階級別）



「自分の食生活についてどのように思っているか」の問に、「少し問題がある」、「問題が多い」と答えた人のうち、今後食生活を「今よりよくしたい」と答えた人の割合

表4 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合（20歳以上）

平成16年	平成22年
58.4%	61.8%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 自分の食生活に関して改善意欲のある人の増加
 目標値：20歳以上 80%以上

(8) 運動習慣の状況

○ 運動習慣者の割合は、男性35.6%、女性28.7%であり、前回調査に比べほぼ横ばいとなっている。男女ともに60歳代以上で割合が高いが、20～40歳代女性で低く、2割に達してない。

図16 運動習慣者*の割合の年次推移（20歳以上、性別）

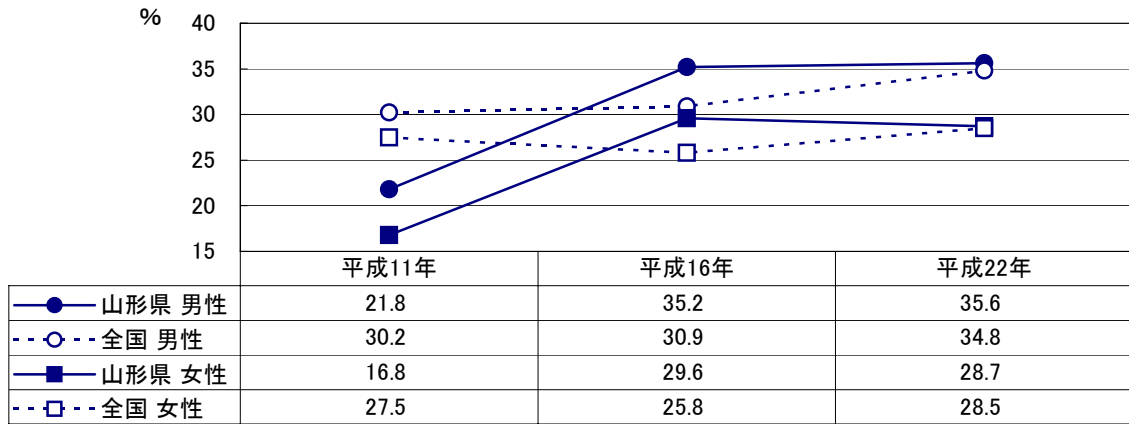
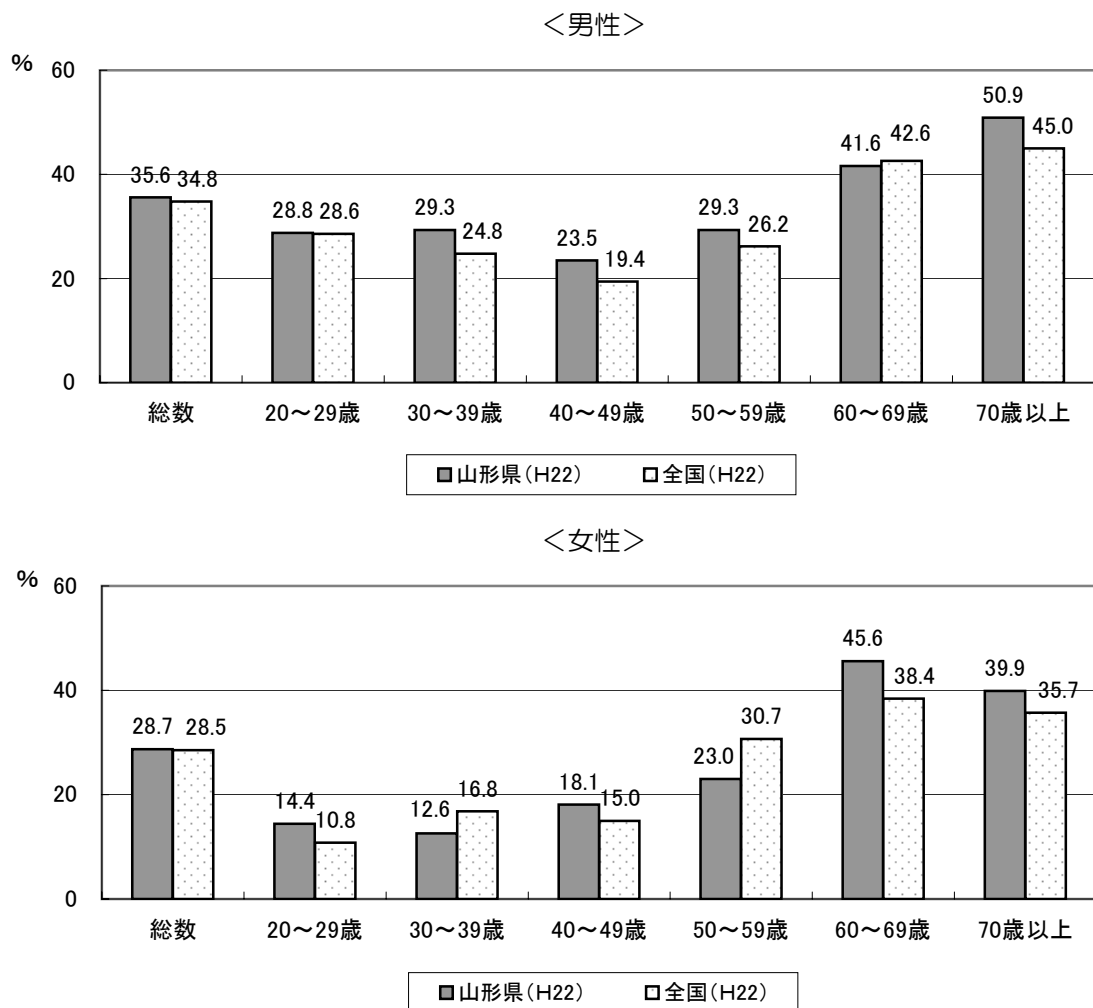


図17 運動習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



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

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 運動習慣者の増加
 目標値：20歳以上男性 39%以上
 // 女性 35%以上

(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14.6%であり、前回調査に比べ、横ばいとなっている。30～40歳代男性、20～40歳代女性の割合が高く、2割を超えている。

図18 ストレスの有無（20歳以上）

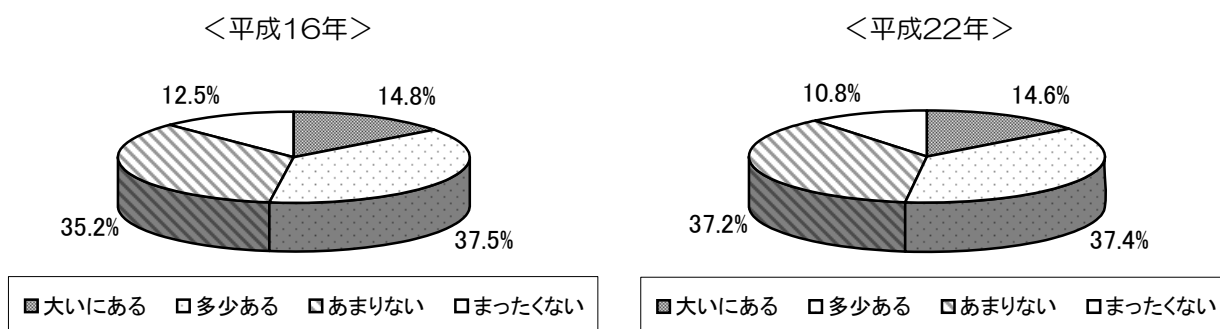
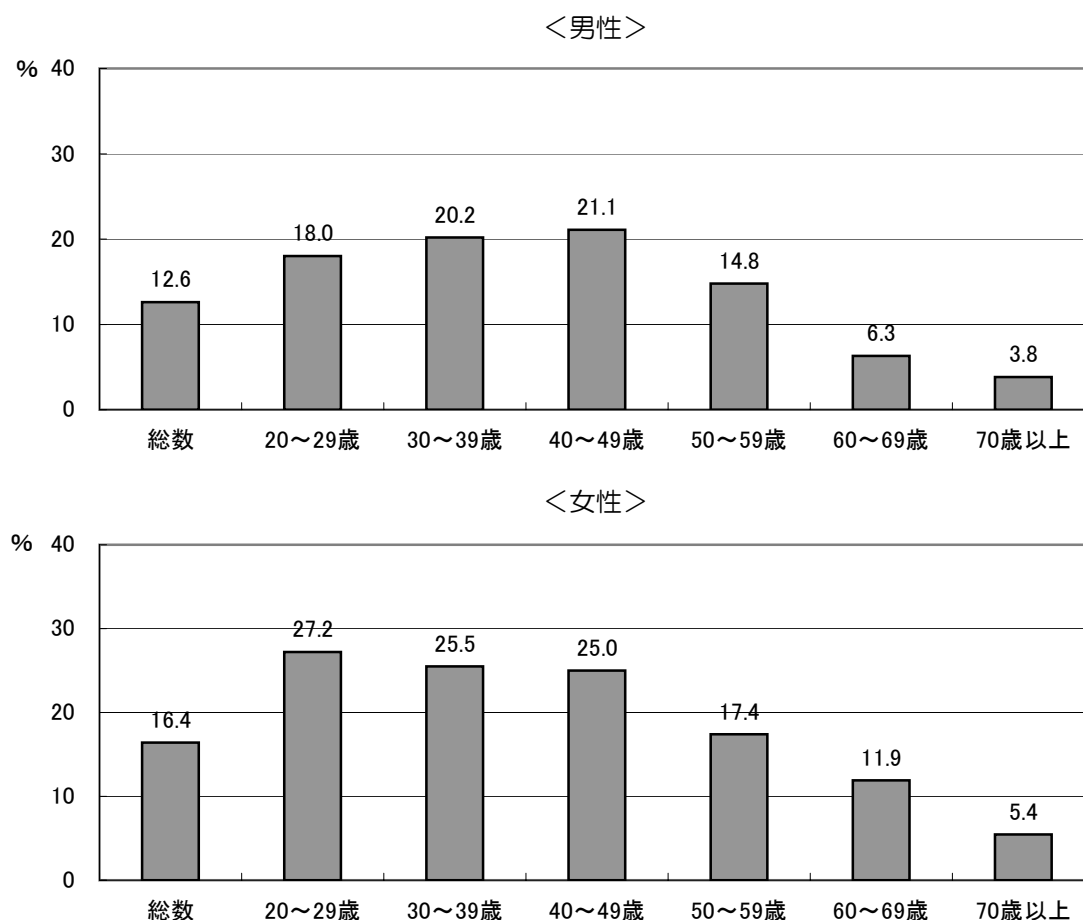


図19 ストレスを感じた人（「大いにある」と答えた人）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 ストレスを感じた人を減らす
 目標値：20歳以上 大いにストレスを感じた人の割合 13%以下

(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24.8%であり、前回調査に比べ、やや減少しているものの、男性では20～40歳代、女性では20～50歳代で3割を超えており、特に女性の40歳代では、40.3%と高い。

図20 睡眠が十分とれているか（20歳以上、性・年齢階級別）

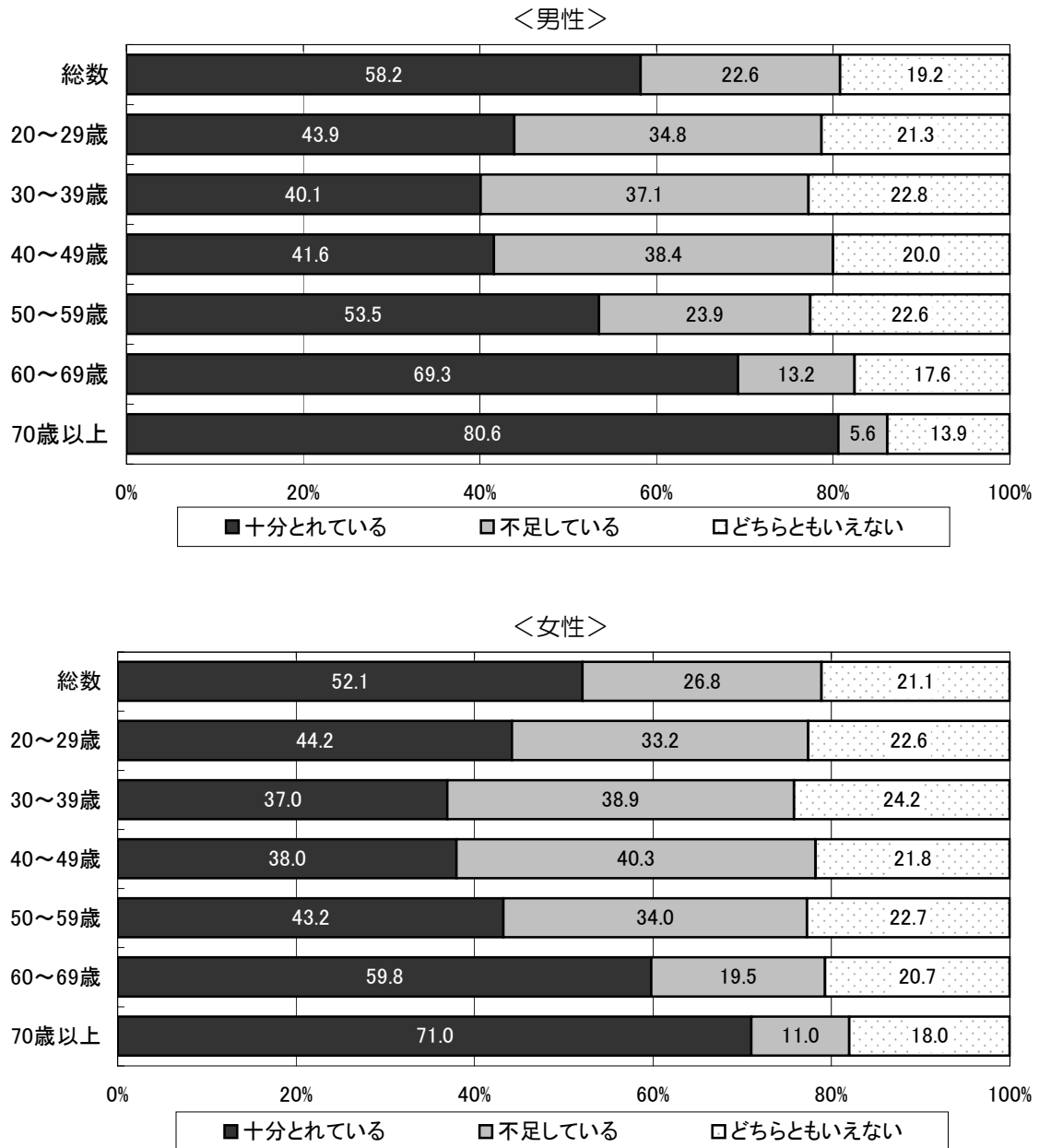


表5 睡眠が十分とれていないと思う人の割合
(20歳以上)

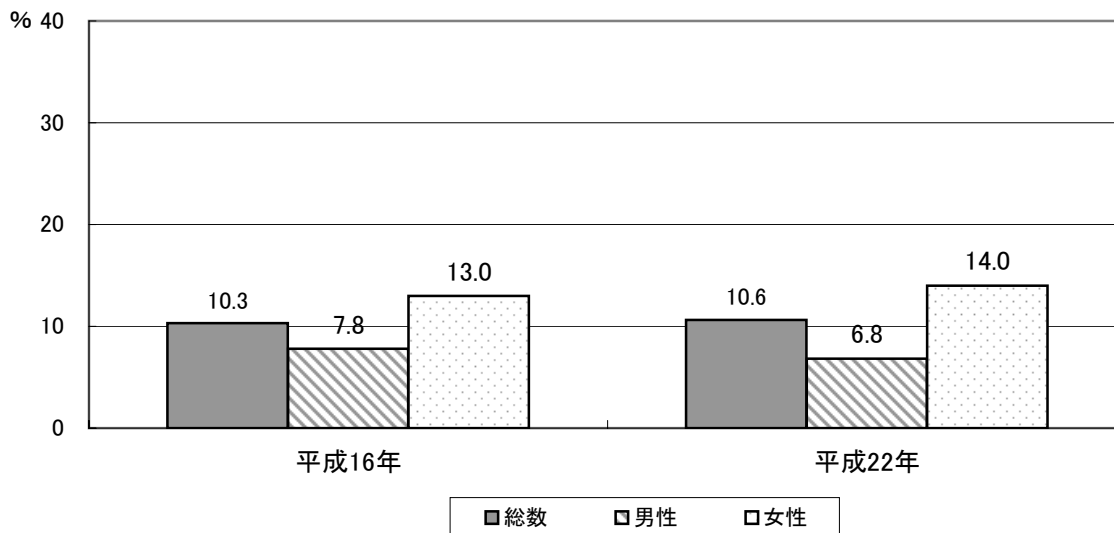
平成16年	平成22年
26.5%	24.8%

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
睡眠が十分とれていないと思う人の減少
目標値：20歳以上 18%以下

(11) 睡眠確保のための睡眠補助剤とアルコールの使用状況

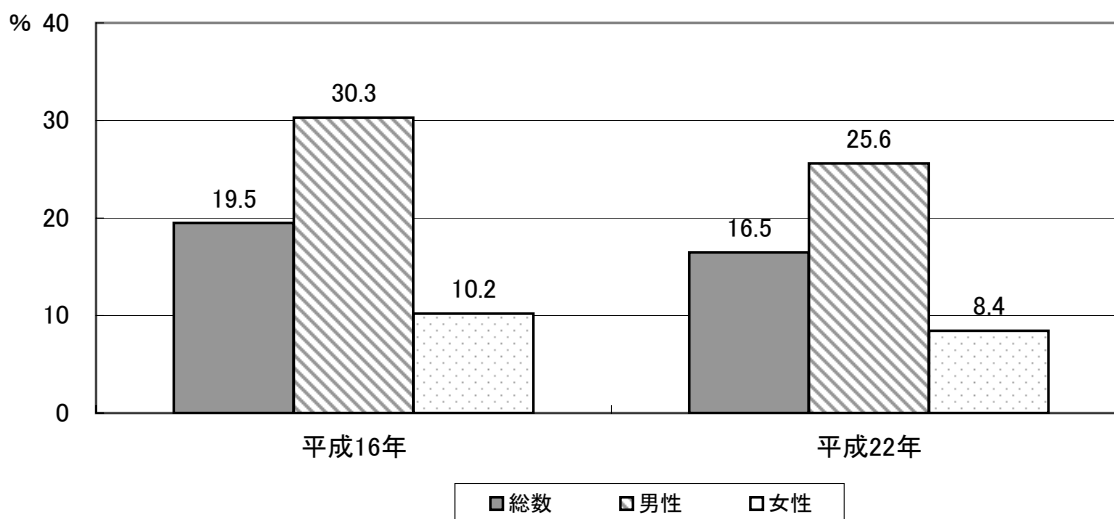
- 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲む人の割合は、男性6.8%、女性14.0%であり、前回調査に比べ、あまり変化は見られない。
- 睡眠確保のためにアルコールを飲む人の割合は、男性25.6%、女性8.4%であり、前回調査に比べ、男女ともに減少している。

図21 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲むことがある人の割合※（20歳以上、性別）



「睡眠確保のために睡眠補助剤を飲むことがあるか」の間に「常々ある」「時々ある」と回答した人の割合

図22 睡眠確保のためにアルコールを飲むことがある人の割合※（20歳以上、性別）



「睡眠確保のためにアルコールを飲むことがあるか」の間に「常々ある」「時々ある」と回答した人の割合

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 睡眠補助剤を使う人の減少
 目標値：20歳以上 9%以下
 アルコールを使う人の減少
 目標値：20歳以上 17%以下

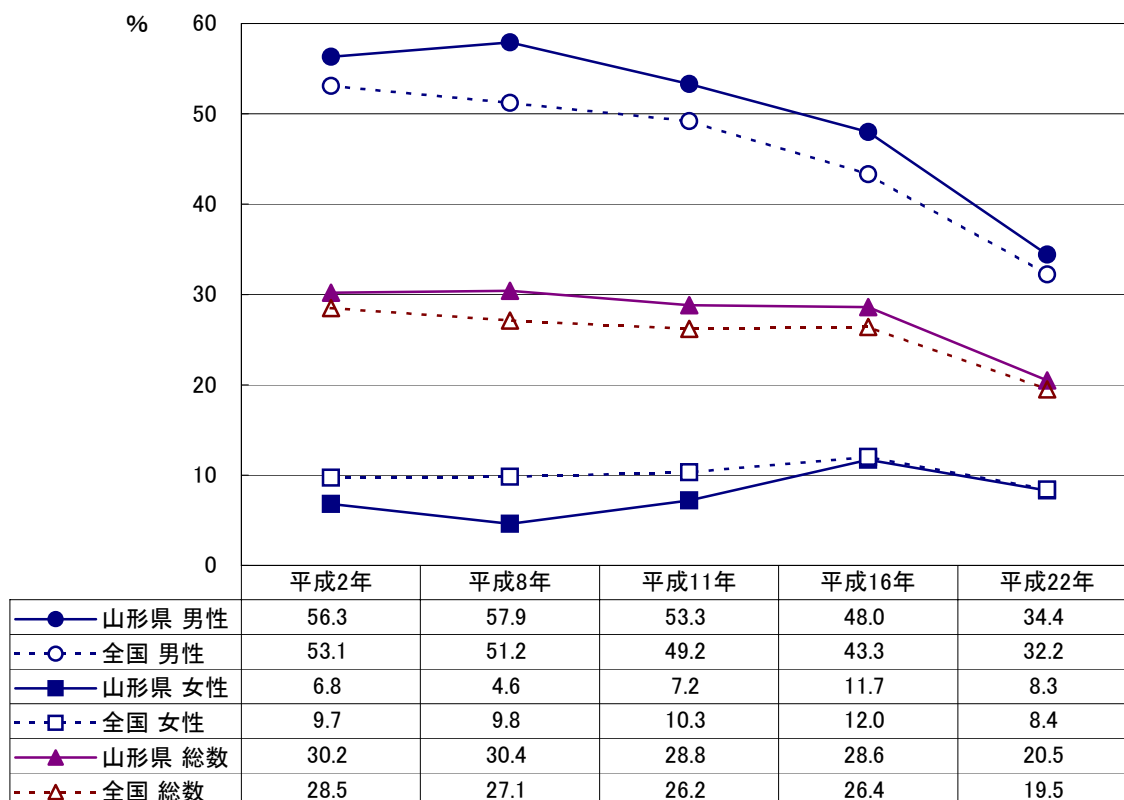
(12) 喫煙の状況

○ 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性34.4%、女性8.3%であり、男性は年々減少している。女性は年々増加傾向にあったが、前回調査に比べ、やや減少している。

また、20～30歳代については、男女ともに前回調査に比べ減少しており、特に20歳代男性は、70.4%から40.5%と大幅に減少しているが、国民健康・栄養調査の結果と比較すると、男女ともまだ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37.1%、女性45.4%であり、男女とも20歳代の割合が低い。

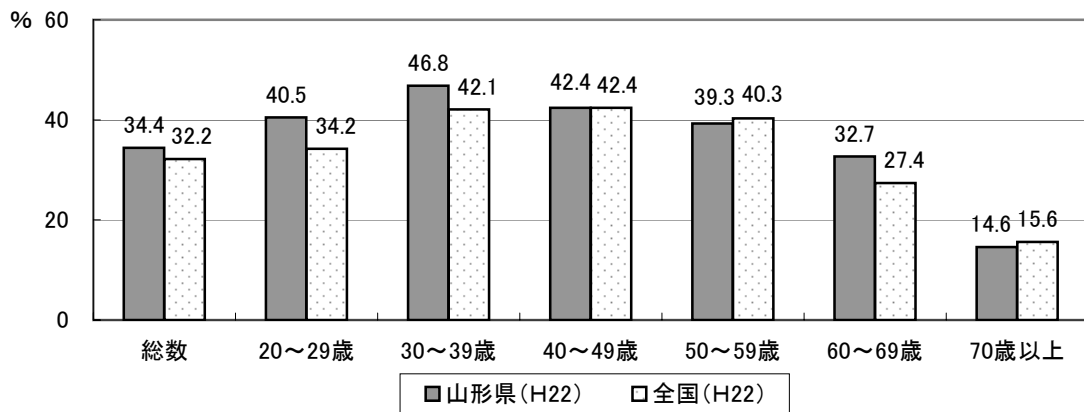
図23 喫煙している人※の割合の年次推移（20歳以上、性別）



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。）

図24 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>

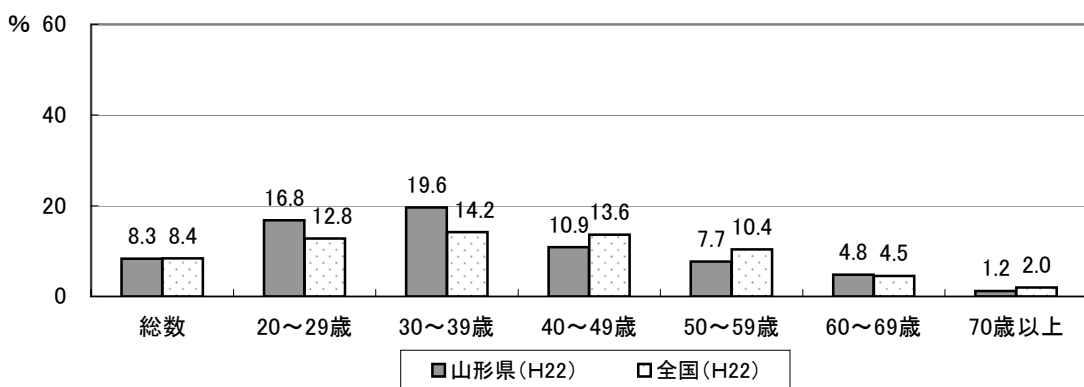
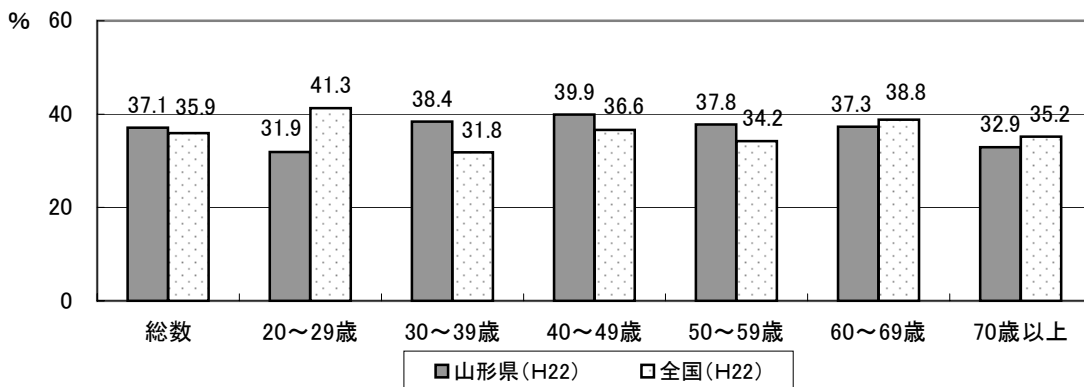


図25 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

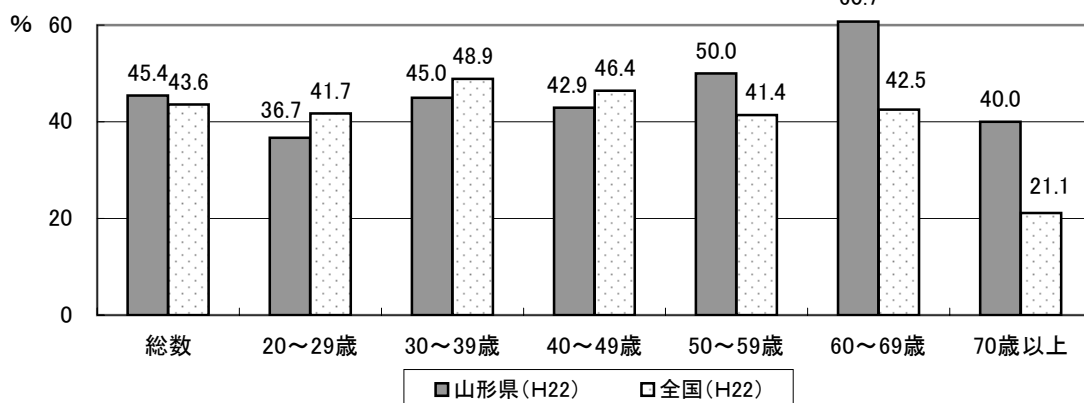
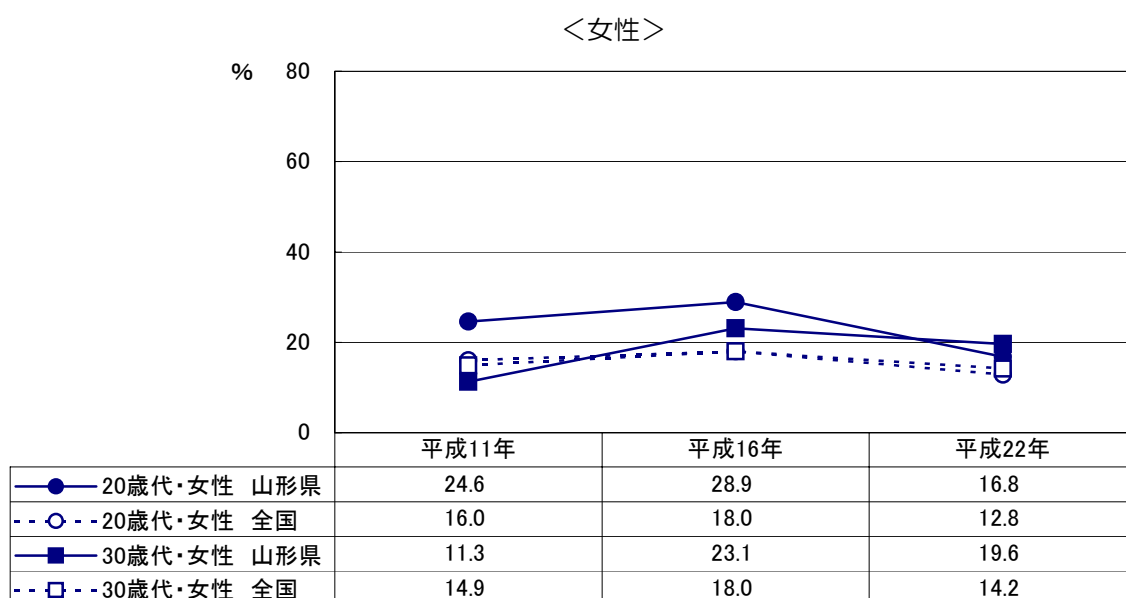
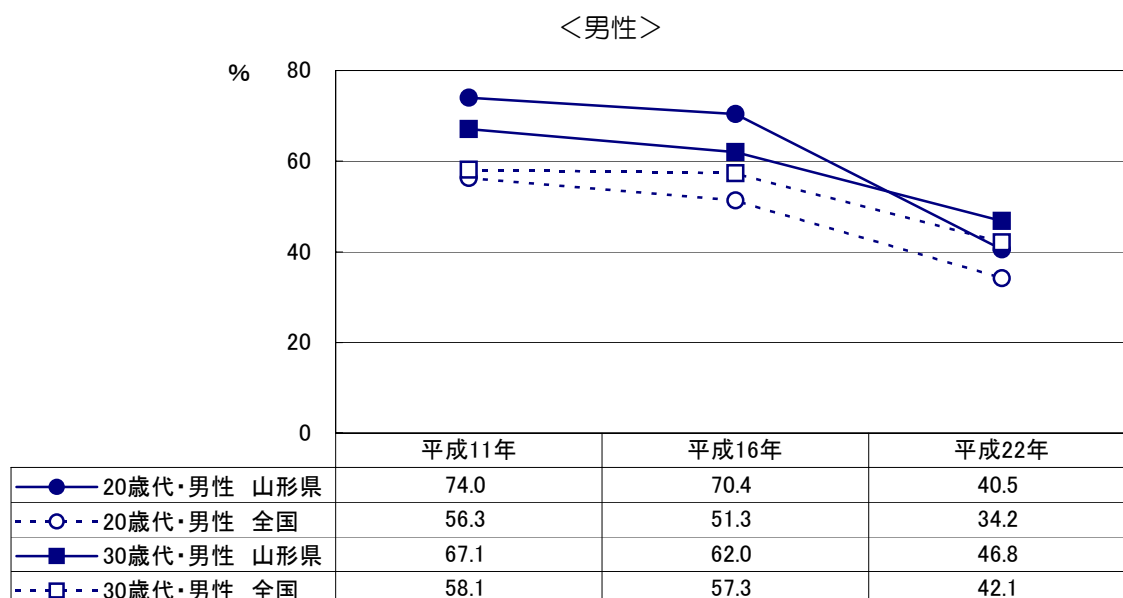


表6 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性別）

	総数	男性	女性
山形県(H22)	38.9%	37.1%	45.4%
全 国(H22)	37.6%	35.9%	43.6%

図26 喫煙している人の割合の年次推移（特定の年代）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 成人で喫煙をしている人の減少
 目標値：20歳代・30歳代の喫煙率を全国平均以下にする

(13) 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、96.9%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、67.3%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、93.8%で、前回調査に比べやや増加している。
- たばこについて期待する取り組みは、「公共施設は禁煙にする」が76.6%で最も多く、次いで「歩行中の喫煙を禁止する」が72.3%となっている。

図27 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）

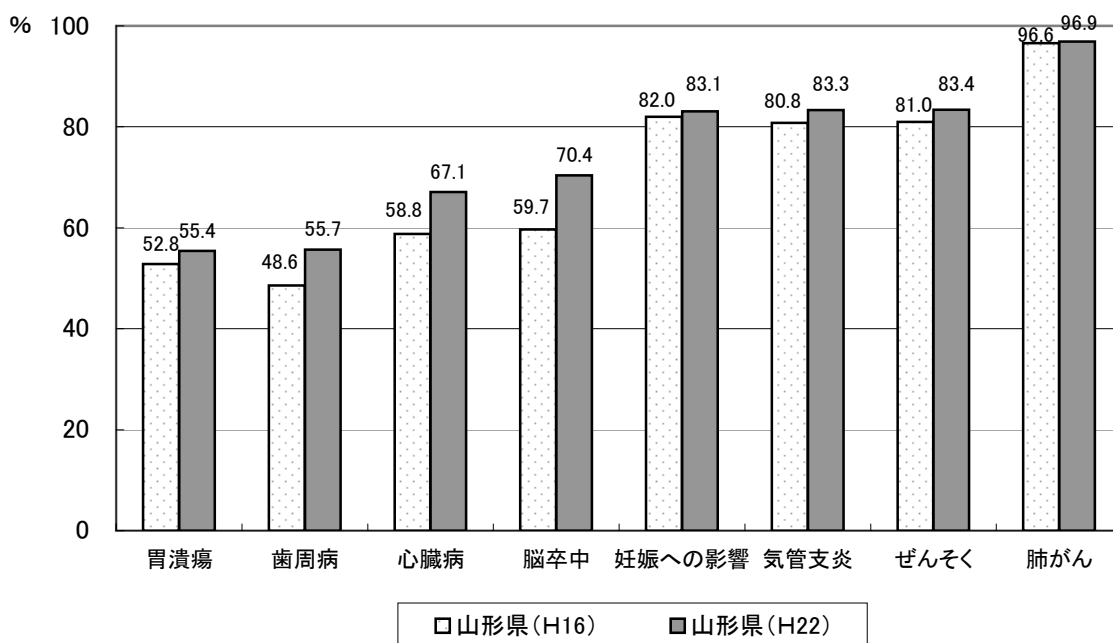
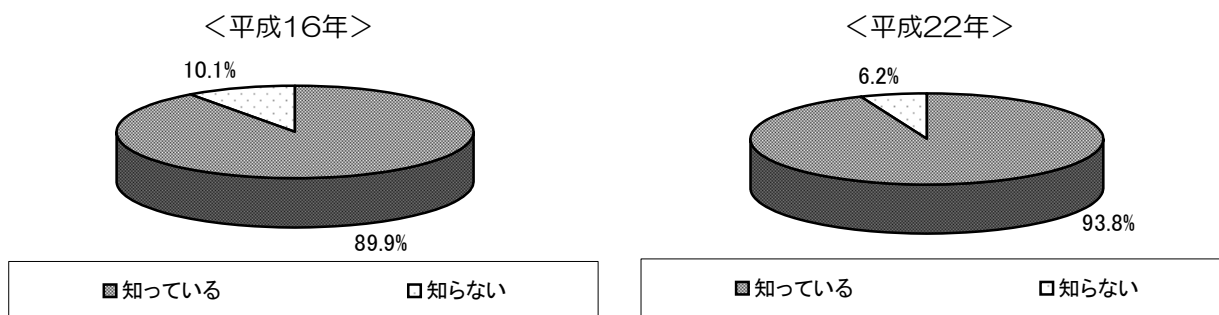


表7 喫煙が及ぼす健康影響について上記8項目のうち5項目知っている人の割合（12歳以上）

平成16年	平成22年
61.3%	67.3%

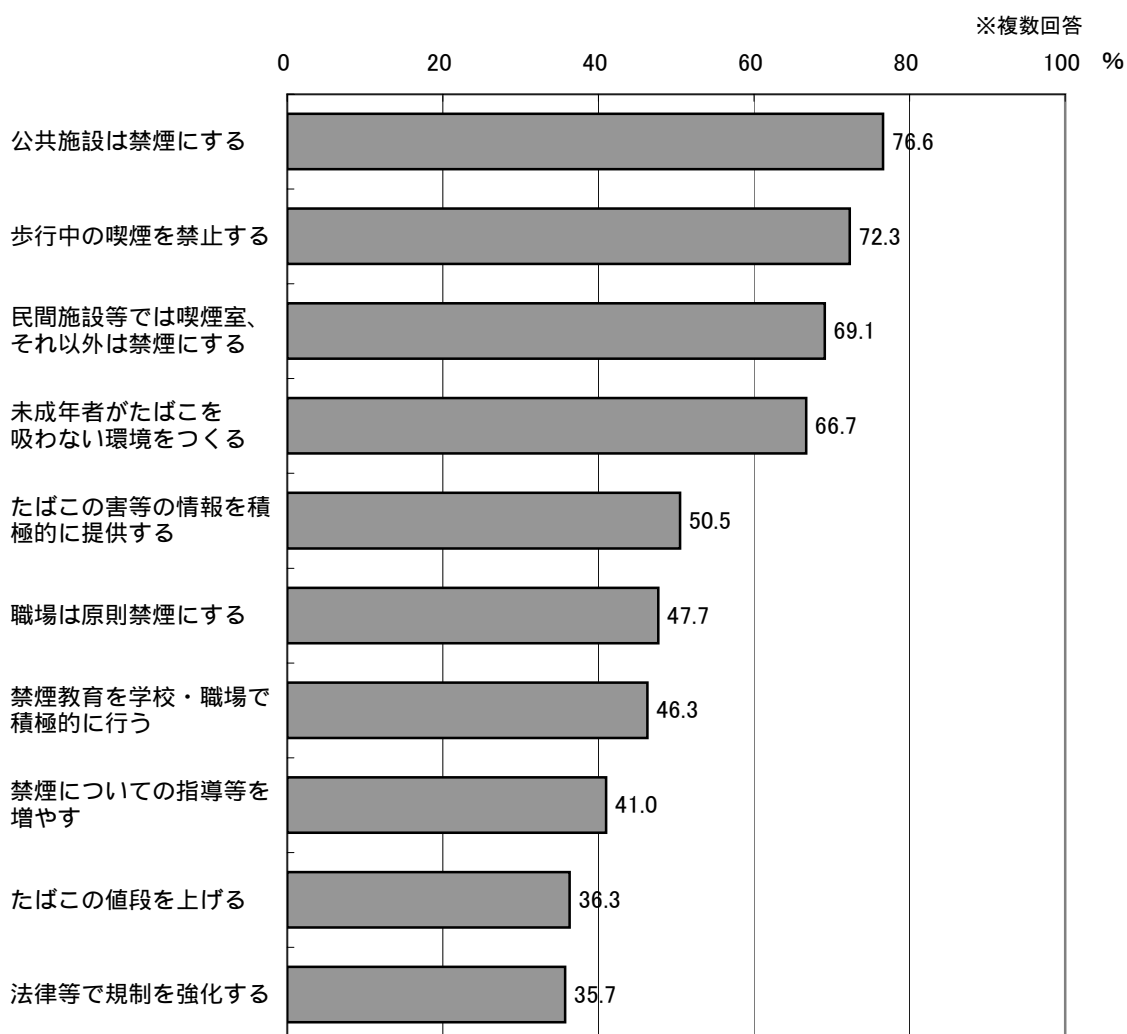
(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を普及する
 目標値：12歳以上 8項目のうち5項目知っている人の割合 100%

図28 受動喫煙の害を知っているか（12歳以上）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 受動喫煙の害を知っている人を増やす
 目標値：中学生以上 100%

図29 たばこについてどのような取り組みを希望するか（12歳以上）



(14) 飲酒の状況

○ 飲酒習慣者の割合は、男性40.6%、女性7.0%であり、前回調査に比べ、男女ともにやや増加している。男性では40～60歳代、女性では30～40歳代の割合が高い。

図30 飲酒習慣者*の割合の年次推移（20歳以上、性別）

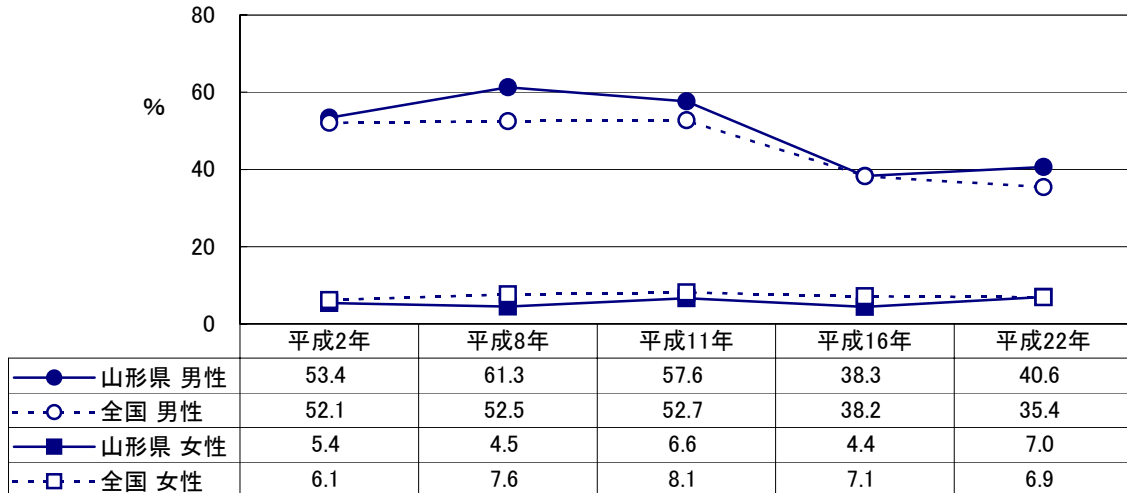
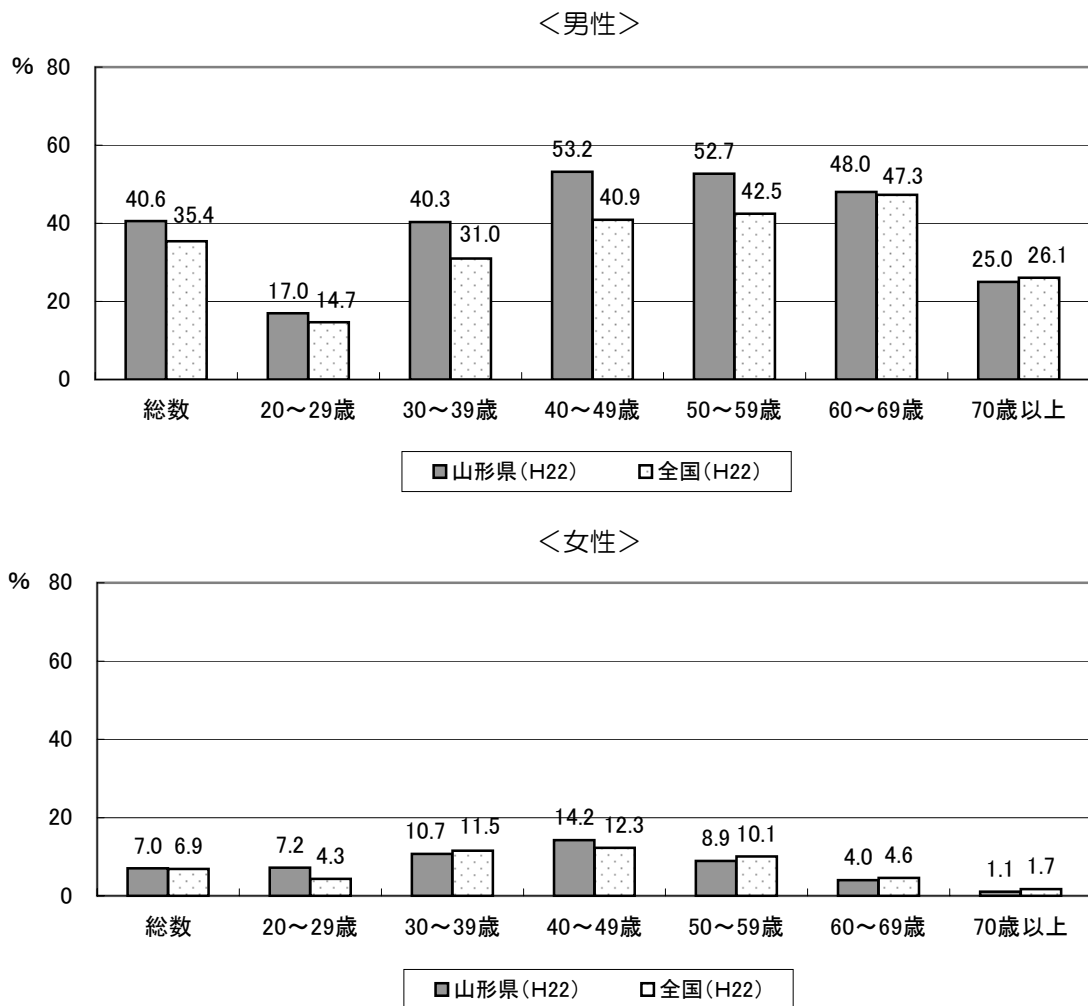


図31 飲酒習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



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

(15) 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37.0%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68.1%であり、前回調査に比べ増加している。

図32 8020達成者の年次推移（75～84歳）

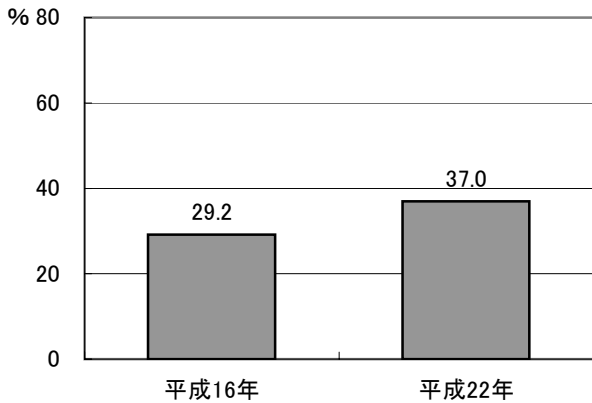
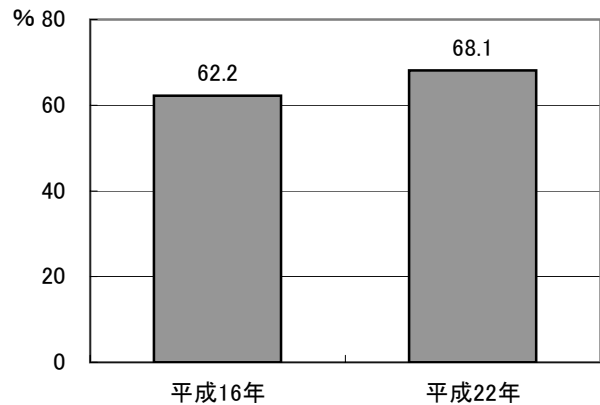


図33 6024達成者の年次推移（55～64歳）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 8020達成者の増加
 目標値：75～84歳において20本以上の歯が残っている人 35%以上
 6024達成者の増加
 目標値：55～64歳において24本以上の歯が残っている人 65%以上

図34 残っている歯の平均本数（18歳以上 性・年齢階級別）

