

平成22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24年3月
山形県健康福祉部

はじめに

山形県では、平成13年3月に「健康寿命の延伸」と「壮年期死亡の減少」を目的とした「山形県健康増進計画」を策定し、県民参加による健康づくり県民運動を展開してまいりました。また、平成20年度からの医療保険者による特定健康診査及び特定保健指導制度の導入に伴い、新たにメタボリックシンドローム対策を推進するため、平成20年3月には同計画の改定を行い、一次予防を重視した生活習慣病の予防に取り組んできたところです。

本調査は、県民の生活習慣及び食品や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」として実施してきたもので、今回で10回目の調査となります。なお、前回調査（平成16年県民健康・栄養調査）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、原則5年毎に実施することとしています。

今回の調査結果では、75歳～84歳で自分の歯を20本以上有する人の割合が増加し、健康増進計画の目標値を上回ったほか、食塩摂取量の減少、喫煙率の低下等、前回調査に比べ改善傾向にある項目もみられるものの、なかなか改善傾向がみられない項目もありました。特に、20～30歳代を中心とした若い世代の食習慣、生活習慣に課題が多く、今後、詳細な評価を行い、平成25年4月から始まる新たな健康増進計画の策定につなげてまいりたいと考えております。

今回の調査結果は、現行の健康増進計画の最終評価と、次期計画における指標の検討に重要な役割を果たすものと考えておりますが、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始め、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24年3月

山形県健康福祉部長
深 澤 良 光

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

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	18
(5)	鉄摂取量	20
(6)	食品群別摂取量	22
(7)	野菜摂取量	23
(8)	果物摂取量	25
(9)	牛乳・乳製品摂取量	27
(10)	穀類摂取量	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	42
(9)	ストレスの状況	43

(10) 睡眠	44
(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	45
(12) 喫煙の状況	46
(13) 喫煙及び受動喫煙の健康への影響等について	49
(14) 飲酒の状況	51
(15) 歯に関する状況	52
(16) 内臓脂肪症候群（メタリックソートーム）に関する認知状況について	53

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）	55
第 1 表の 2	栄養素等摂取量	（男・年齢階級別）	57
第 1 表の 3	栄養素等摂取量	（女・年齢階級別）	59
第 2 表	栄養素等摂取量	（地域別）	61
第 3 表	栄養素等摂取量	（人口規模別）	62

【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）	63
第 4 表の 2	食品群別摂取量	（男・年齢階級別）	64
第 4 表の 3	食品群別摂取量	（女・年齢階級別）	65
第 5 表	食品群別摂取量	（地域別）	66
第 6 表	食品群別摂取量	（人口規模別）	66

【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）	67
第 7 表の 2	食品群別栄養素等摂取量	（男）	75
第 7 表の 3	食品群別栄養素等摂取量	（女）	83

【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）	91
第 8 表の 2	たんぱく質摂取量の分布	（性・年齢階級別）	91
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）	92
第 8 表の 4	脂質摂取量の分布	（性・年齢階級別）	92
第 8 表の 5	動物性脂質摂取量の分布	（性・年齢階級別）	93
第 8 表の 6	脂肪エネルギー比率の分布	（性・年齢階級別）	93
第 8 表の 7	炭水化物摂取量の分布	（性・年齢階級別）	94
第 8 表の 8	食塩摂取量の分布	（性・年齢階級別）	94
第 8 表の 9	カリウム摂取量の分布	（性・年齢階級別）	95

第8表の10	カルシウム摂取量の分布	(性・年齢階級別)	95
第8表の11	マグネシウム摂取量の分布	(性・年齢階級別)	96
第8表の12	リン摂取量の分布	(性・年齢階級別)	96
第8表の13	鉄摂取量の分布	(性・年齢階級別)	97
第8表の14	亜鉛摂取量の分布	(性・年齢階級別)	97
第8表の15	銅摂取量の分布	(性・年齢階級別)	98
第8表の16	ビタミンA摂取量の分布	(性・年齢階級別)	98
第8表の17	ビタミンD摂取量の分布	(性・年齢階級別)	99
第8表の18	ビタミンE摂取量の分布	(性・年齢階級別)	99
第8表の19	ビタミンK摂取量の分布	(性・年齢階級別)	100
第8表の20	ビタミンB1摂取量の分布	(性・年齢階級別)	100
第8表の21	ビタミンB2摂取量の分布	(性・年齢階級別)	101
第8表の22	ナイアシン摂取量の分布	(性・年齢階級別)	101
第8表の23	ビタミンB6摂取量の分布	(性・年齢階級別)	102
第8表の24	ビタミンB12摂取量の分布	(性・年齢階級別)	102
第8表の25	葉酸摂取量の分布	(性・年齢階級別)	103
第8表の26	パントテン酸摂取量の分布	(性・年齢階級別)	103
第8表の27	ビタミンC摂取量の分布	(性・年齢階級別)	104
第8表の28	コレステロール摂取量の分布	(性・年齢階級別)	104
第8表の29	食物繊維(総量)摂取量の分布	(性・年齢階級別)	105
第8表の30	水溶性食物繊維摂取量の分布	(性・年齢階級別)	105
第8表の31	不溶性食物繊維摂取量の分布	(性・年齢階級別)	106
【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)	107
第9表の1-2	脂肪エネルギー比率の分布	(20歳以上)	107
第9表の2	食塩摂取量の分布	(性・年齢階級別)	108
第9表の3	野菜摂取量の分布	(性・年齢階級別)	109
第9表の4	緑黄色野菜摂取量の分布	(性・年齢階級別)	110
第9表の5	果物摂取量の分布	(性・年齢階級別)	111
第9表の6	牛乳・乳製品摂取量の分布	(性・年齢階級別)	112
第9表の7	穀物摂取量の分布	(性・年齢階級別)	113
第9表の8	米類摂取量の分布	(性・年齢階級別)	114

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)	115
-------	----------------	----------------------	-----

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)	116
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)	117
第2表の1	朝昼夕別にみた外食の内容構成	(全体・年齢階級別)	118
第2表の2	朝昼夕別にみた外食の内容構成	(男・年齢階級別)	119
第2表の3	朝昼夕別にみた外食の内容構成	(女・年齢階級別)	119
第3表の1	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成	(全体・年齢階級別)	120
第3表の2	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成	(男・年齢階級別)	121
第3表の3	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成	(女・年齢階級別)	121
第4表の1	朝昼夕間食別栄養摂取量	(全体)	122
第4表の2	朝昼夕間食別栄養摂取量	(男・年齢階級別)	123
第4表の3	朝昼夕間食別栄養摂取量	(女・年齢階級別)	124

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)	125
第2表	BMIの状況	(性・年齢階級別)	126
第3表	BMIの平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)	127
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)	128
第5表	平均歩数の分布	(性・年齢階級別)	129
第6表	歩数の平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)	130
2	地域別集計の結果〔第7表～第10表〕	131

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)	139
第2表	生活全般についての満足度	(性・年齢階級別)	140

【食習慣に関すること】

第3表	自分に適した体重を維持することのできる食事量を知っているか (性・年齢階級別)	141
第4表	エネルギーの摂取量は適量だと思うか (性・年齢階級別)	142
第5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)	143
第6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)	144

第7表	食品を購入、外食するとき栄養成分の表示を参考にしているか (性・年齢階級別)	145
第8表	自身の食生活についてどのように思っているか (性・年齢階級別)	146
第9表	自身の食生活について今後どのようにしたいか (性・年齢階級別)	147
第10表	ふだん朝食をとっているか (性・年齢階級別)	148
第11表	朝食を欠食する理由 (性・年齢階級別)	149
第12表	朝食を欠食するようになった時期 (性・年齢階級別)	150
第13表	ふだんの夕食時間 (性・年齢階級別)	151
第14表	栄養補助食品を週1回以上利用しているか (性・年齢階級別)	152
第15表	牛乳・乳製品の摂取頻度 (性・年齢階級別)	153
第16表	豆類・大豆製品の摂取頻度 (性・年齢階級別)	154
第17表	野菜の摂取頻度 (性・年齢階級別)	155
第18表	果物の摂取頻度 (性・年齢階級別)	156
【運動習慣に関すること】		
第19表	運動不足だと思うか (性・年齢階級別)	157
第20表	意識的に運動を行っているか (性・年齢階級別)	158
第21表	ふだんの外出状況 (性・年齢階級別)	159
第22表	地域活動の参加状況 (性・年齢階級別)	160
【睡眠・ストレスに関すること】		
第23表	睡眠が十分とれていると思うか (性・年齢階級別)	161
第24表	睡眠が不足している理由 (性・年齢階級別)	162
第25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)	163
第26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)	164
第27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)	165
第28表	この1カ月の間に不満、悩み、苦労、ストレスなどがあったか (性・年齢階級別)	166
第29表	不満、悩み、苦労、ストレスなどがある時の相談相手 (性・年齢階級別)	167
第30表	1カ月を振り返り、不満、悩み、苦労、ストレスを処理できているか (性・年齢階級別)	168
【喫煙に関すること】		
第31表	喫煙経験の状況 (性・年齢階級別)	169
第32表	現在の喫煙状況 (性・年齢階級別)	170

第33表	喫煙の状況	(性・年齢階級別)・・・	171
第34表	禁煙の意志	(性・年齢階級別)・・・	172
第35表	1日の喫煙本数	(性・年齢階級別)・・・	173
第36表	1日の喫煙本数の平均値及び標準偏差	(性・年齢階級別)・・・	174
第37表	家族に喫煙者はいるか	(性・年齢階級別)・・・	175
第38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)・・・	176
第39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)・・・	177
第40表	受動喫煙の害を知っているか	(性・年齢階級別)・・・	178
第41表	受動喫煙の害を受けていると感じるか	(性・年齢階級別)・・・	179
第42表	たばこについて希望する取組み	(性・年齢階級別)・・・	180
【飲酒に関すること】			
第43表	飲酒の頻度	(性・年齢階級別)・・・	181
第44表	飲酒日1日あたりの飲酒量	(性・年齢階級別)・・・	182
第45表	飲酒習慣の状況	(性・年齢階級別)・・・	183
第46表	多量に飲酒する人の割合	(性・年齢階級別)・・・	184
第47表	節度ある適度な飲酒とはどれくらいか	(性・年齢階級別)・・・	185
【歯の健康に関すること】			
第48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)・・・	186
第49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)・・・	187
第50表	むし歯予防のためにフッ素を利用することについて	(性・年齢階級別)・・・	188
第51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)・・・	189
第52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)・・・	190
第53表	歯が20本以上残っている人の割合	(性・年齢階級別)・・・	191
第54表	歯が24本以上残っている人の割合	(性・年齢階級別)・・・	192
【検診等に関すること】			
第55表の1	この1年間に検診を受けたか	(性・年齢階級別)・・・	193
第55表の2	この1年間に歯科検診を受けたか	(性・年齢階級別)・・・	194
第56表の1	過去5年間に検診(肺がん)を何回受けたか	(性・年齢階級別)・・・	195
第56表の2	過去5年間に検診(胃がん)を何回受けたか	(性・年齢階級別)・・・	196
第56表の3	過去5年間に検診(大腸がん)を何回受けたか	(性・年齢階級別)・・・	197
第56表の4	過去5年間に検診(乳がん)を何回受けたか	(性・年齢階級別)・・・	198
第56表の5	過去5年間に検診(子宮がん)を何回受けたか	(性・年齢階級別)・・・	199

第56表の6-1	過去5年間に検診(歯科)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	200
第56表の6-2	過去5年間に検診(歯科)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	201
第57表	この2年間でどのような機会にがん検診を受けたか (性・年齢階級別)・・・	202
第58表	2年以上がん検診を受診していない理由(性・年齢階級別)・・・	203
【メタボリックシンドロームに関すること】		
第59表	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の認知度 (性・年齢階級別)・・・	204
第60表	過去1年間に健診や人間ドックを受けたことがあるか (性・年齢階級別)・・・	205
第61表	健診の結果、肥満・高血圧・糖尿病・血中脂質異常などの指摘を受けた ことがあるか(性・年齢階級別)・・・	206
第62表	どのようなことについて指摘を受けたか(性・年齢階級別)・・・	207
第63表	指摘を受けたことについて保健指導を受けたか(性・年齢階級別)・・・	208
第64表	指導された内容を実行しているか(性・年齢階級別)・・・	209
第65表	最終的に医療機関の受診を勧められたか(性・年齢階級別)・・・	210
第66表の1	健診の結果、医療機関を受診したか(性・年齢階級別)・・・	211
第66表の2	健診の結果と保健指導等(性・年齢階級別)・・・	212
【中学生・高校生の調査結果】		
第67表の1	ふだん朝食をとっているか(中学生・高校生)・・・	213
第67表の2	朝食を欠食する理由(中学生・高校生)・・・	213
第68表	現在の喫煙状況(中学生・高校生)・・・	214
第69表	飲酒の状況(中学生・高校生)・・・	215
2	地域別集計の結果〔第70表～第131表〕・・・	216

参考資料

1	栄養摂取状況調査票・・・	239
2	健康と生活習慣に関するアンケート調査票・・・	242
3	国民健康・栄養調査食品群別表・・・	253
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)・・・	259