

# 平成 16 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

山 形 県



# 目次

## 調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象	1
3	調査対象者の分類方法	1
4	調査対象者の概要	2
5	調査項目	6
6	実施時期及び期間	6
7	調査要領	7
8	調査の期間と組織	7
9	本書利用上の留意点	7

## 結果の概要

1	栄養摂取状況調査	11
	(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) カリウム摂取量	19
	(5) カルシウム摂取量	21
	(6) 鉄摂取量	23
	(7) 食品群別摂取量	25
	(8) 野菜摂取量	26
	(9) 緑黄色野菜摂取量	27
	(10) 果物摂取量	28
	(11) 牛乳・乳製品摂取量	29
	(12) 宅配サービスの利用状況	30
2	生活習慣に関するアンケート調査	31
	(1) 体型の状況	31
	(2) 肥満者の年次推移	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	40
(8)	運動習慣の状況	42
(9)	ストレスの状況	43
(10)	睡眠	46
(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	47
(12)	喫煙の状況	48
(13)	喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識	50
(14)	飲酒の状況	52
(15)	歯に関する状況	54
(16)	健診・検診の状況	56

## 第1部 栄養素等摂取状況調査の結果

第1表の1	栄養素等摂取量 (全体・年齢階級別)	66
第1表の2	栄養素等摂取量 (男・年齢階級別)	68
第1表の3	栄養素等摂取量 (女・年齢階級別)	70
第2表	栄養素等摂取量 (地区別)	72
第3表	栄養素等摂取量 (人口規模別)	73
第4表の1	食品群別摂取量 (全体・年齢階級別)	74
第4表の2	食品群別摂取量 (男・年齢階級別)	75
第4表の3	食品群別摂取量 (女・年齢階級別)	76
第5表	食品群別摂取量 (地区別)	77
第6表	食品群別摂取量 (人口規模別)	77
第7表の1	食品群別栄養素等摂取量 (全体)	78
第7表の2	食品群別栄養素等摂取量 (男)	86
第7表の3	食品群別栄養素等摂取量 (女)	94
第8表の1	エネルギー摂取量の分布 (性・年齢階級別)	102
第8表の2	たんぱく質摂取量の分布 (性・年齢階級別)	103
第8表の3	脂肪エネルギー比率の分布 (性・年齢階級別)	104
第8表の4	食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別)	105
第8表の5	カリウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)	106
第8表の6	カルシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別)	107
第8表の7	鉄摂取量の分布 (性・年齢階級別)	108
第8表の8	ビタミンA摂取量の分布 (性・年齢階級別)	109
第8表の9	ビタミンB1摂取量の分布 (性・年齢階級別)	110

第 8 表の 1 0	ビタミン B2 摂取量の分布 (性・年齢階級別) . . . . .	111
第 8 表の 1 1	葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別) . . . . .	112
第 8 表の 1 2	ビタミン C 摂取量の分布 (性・年齢階級別) . . . . .	113
第 8 表の 1 3	食物繊維摂取量の分布 (性・年齢階級別) . . . . .	114

## 第 2 部 欠食・外食等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 (男・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 (女・年齢階級別) . . . . .	116
第 2 表の 1	朝昼夕別にみた外食の内容構成 (男・年齢階級別) . . . . .	117
第 2 表の 2	朝昼夕別にみた外食の内容構成 (女・年齢階級別) . . . . .	117
第 3 表の 1	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成 (男・年齢階級別) . . . . .	118
第 3 表の 2	朝昼夕別にみた調理済み食の内容構成 (女・年齢階級別) . . . . .	118
第 4 表の 1	朝昼夕別にみた普段の欠食状況 (男・年齢階級別) . . . . .	119
第 4 表の 2	朝昼夕別にみた普段の欠食状況 (女・年齢階級別) . . . . .	119
第 5 表の 1	朝昼夕別にみた外食の外食構成 (男・年齢階級別) . . . . .	120
第 5 表の 2	朝昼夕別にみた外食の外食構成 (女・年齢階級別) . . . . .	120
第 6 表	宅配サービスの利用状況 . . . . .	121

## 第 3 部 身体状況調査の結果

第 1 表	身長・体重の平均値及び標準偏差 (性・年齢階級別) . . . . .	123
第 2 表	BMI の分布 (性・年齢階級別) . . . . .	124
第 3 表	歩数計で歩数を計ったことがあるか (性・年齢階級別) . . . . .	125
第 4 表	平均歩数及び標準偏差 (性・年齢階級別) . . . . .	126

## 第 4 部 健康と生活習慣に関するアンケート調査の結果

第 1 表	ふだん健康だと思うか (性・年齢階級別) . . . . .	127
第 2 表	ふだん健康だと思わない理由 (性・年齢階級別) . . . . .	128
第 3 表	生活全般についての満足度 (性・年齢階級別) . . . . .	129
第 4 表	生活全般に不満のある理由 (性・年齢階級別) . . . . .	130
第 5 表	ふだん朝食をとっているか (性・年齢階級別) . . . . .	131
第 6 表	朝食を欠食する理由 (性・年齢階級別) . . . . .	132
第 7 表	朝食を欠食するようになった時期 (性・年齢階級別) . . . . .	133
第 8 表	ふだんの夕食時間 (性・年齢階級別) . . . . .	134

第9表	ふだん栄養補助食品を利用しているか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	135
第10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)・・・・・・・・・・	136
第11表	エネルギーの摂取量は適量だと思うか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	137
第12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)・・・・・・・・・・	138
第13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)・・・・	139
第14表	食品を購入、外食するときに栄養成分の表示を参考にするか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	140
第15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)・・・・	141
第16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)・・・・	142
第17表	牛乳・乳製品の摂取頻度(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	143
第18表	豆類・大豆製品の摂取頻度(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	144
第19表	野菜の摂取頻度(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	145
第20表	果物の摂取頻度(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	146
第21表	運動不足だと思うか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	147
第22表	運動を行っているか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	148
第23表	外出状況(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	149
第24表	地域活動(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	150
第25表	睡眠が十分とれていると思うか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	151
第26表	睡眠が不足している理由(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	152
第27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)	153
第28表	睡眠を助けるためにアルコールを飲むことがあるか(性・年齢階級別)	154
第29表	1カ月の間の不満、悩み、苦勞、ストレスの有無(性・年齢階級別)	155
第30表	不満、悩み、苦勞、ストレスがある時の相談相手(性・年齢階級別)	156
第31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と思うか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	157
第32表	喫煙の有無(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	158
第33表	たばこを吸って、または吸っていた年数の平均と標準偏差(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	159
第34表	以前、禁煙しようとしたことがあるか(性・年齢階級別)・・・・・・・・	160
第35表	今後、禁煙しようと考えているか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	161
第36表	家庭内での喫煙の有無(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	162
第37表	喫煙が及ぼす健康影響について、知っている人の割合(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	163
第38表	受動喫煙の害を知っているか(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	164

第39表	受動喫煙の被害を受けていると感じるか(性・年齢階級別)・・・	165
第40表	たばこについてどのような取り組みを希望するか(性・年齢階級別)・	166
第41表	未成年者の飲酒の有無(性・年齢階級別)・・・	167
第42表	飲酒の有無(性・年齢階級別)・・・	168
第43表	1日に飲むアルコールの分量(性・年齢階級別)・・・	169
第44表	「節度ある適度な飲酒」とはどれくらいか(性・年齢階級別)・・・	170
第45表	「飲酒習慣有り」の割合(性・年齢階級別)・・・	171
第46表	「多量に飲酒する人」の割合(性・年齢階級別)・・・	172
第47表	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)・・・	173
第48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) ・・・	174
第49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)・	175
第50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)・	176
第51表	残っている歯の本数の平均(性・年齢階級別)・・・	177
第52表	この1年間に検診・健診を受けたか(性・年齢階級別)・・・	178
第53-1表	過去5年間に基本健診を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	179
第53-2表	過去5年間に検診(肺がん)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	180
第53-3表	過去5年間に検診(胃がん)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	181
第53-4表	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)・・・	182
第53-5表	過去5年間に検診(乳がん)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	183
第53-6表	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)・・・	184
第53-7表	過去5年間に健診(歯科)を何回受けたか(性・年齢階級別)・・・	185

## 第5部 年次別結果

第1表	肥満者の割合の年次推移(性・年齢階級別)・・・	187
第2表	低体重の割合の年次推移(性・年齢階級別)・・・	187
第3表	喫煙習慣者の割合の年次推移(性・年齢階級別)・・・	188
第4表	飲酒習慣者の割合の年次推移(性・年齢階級別)・・・	188

## 第6部 地区別結果

1	身体状況調査の結果・・・	189
2	健康と生活習慣に関するアンケート調査の結果・・・	196

## 第7部 食事摂取基準を用いた栄養摂取の評価

図1	エネルギーの摂取量(性・年齢階級別)・・・・・・・・・・	215
図2	総脂質の総エネルギーに占める割合(性・年齢階級別)・・・・・・・・	216
図3	食物繊維の摂取量(g/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	216
図4	葉酸の摂取量(mg/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	217
図5	カルシウムの摂取量(mg/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	217
図6	鉄の摂取量(mg/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	218
図7	食塩相当量の摂取量(g/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	218
図8	カリウムの摂取量(mg/日)(性・年齢階級別) <18歳以上> ・・・・・・・・	219

## 参考資料

1	栄養摂取状況調査票・・・・・・・・・・	221
2	生活習慣に関するアンケート調査票・・・・・・・・・・	227

## 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、栄養素等の摂取量の実態を把握すると同時に、栄養と健康との関係を明らかにし、広く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。

また、健康づくりの行動計画である「健康文化やまがた 21」の中間目標値の達成状況を把握するものである。

## 2 調査の対象

### (1) 栄養摂取状況調査

国民健康・栄養調査の市郡分類ごとに、各市町村の平成 12 年度国勢調査調査区をもとに、無作為抽出した地区の世帯及びその世帯員（満 1 歳以上）を調査対象とする。

16 地区（村山 6、最上 2、置賜 4、庄内 4）、444 世帯、1,492 人

### (2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査

県内 4 市町村を対象とし、各市町村の平成 12 年度国勢調査調査区をもとに、無作為抽出した地区の世帯及びその世帯員（中学生以上）を調査対象とする。

99 地区 2,952 世帯 10,011 人

## 3 調査対象者の分類方法

集計のための対象者の分類は、次のとおりである。

### (1) 人口規模別分類

県内を人口 15 万以上の市、人口 5～15 万未満の市、人口 5 万未満の市、町村の別に分類した。

### (2) 地区別分類

県内を村山地区、最上地区、置賜地区、庄内地区の別に分類した。

## 4 調査対象者の概要

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、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

調査対象地区・対象者

地区番号	市町村	市郡番号*	地区	対象世帯数	実施世帯数	対象者数	有効回答数
19、20	山形市	2	村山	34	27	122	97
31	天童市	3	村山	25	15	112	51
23	寒河江市	4	村山	17	17	63	75
36	尾花沢市	4	村山	33	28	138	102
41	朝日町	5	村山	38	34	154	122
47	新庄市	4	最上	20	11	41	24
48	金山町	5	最上	55	36	157	120
60、61	米沢市	3	置賜	49	26	138	85
63	長井市	4	置賜	35	24	90	62
68	川西町	5	置賜	26	22	105	77
78、79	鶴岡市	3	庄内	62	32	210	107
87	酒田市	3	庄内	13	9	37	29
99	平田町	5	庄内	37	29	125	91
合計				444	310	1492	1042

\* 市郡番号（市の人口規模・町村による）

- 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

	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	1042	52	84	70	91	105	118	176	130	140	76
男性	492	30	38	44	41	52	56	82	60	63	26
女性	549	22	45	26	50	53	62	94	70	77	50
無回答	1		1								

人口規模別状況

	総数	15万以上の市	5～15万人の市	5万未満の市	町村
総数	1042	97	298	239	408
男性	492	44	135	118	195
女性	549	53	162	121	213
無回答	1		1		

## 地区別状況

(人)

	総数	村山	最上	置賜	庄内
総数	1042	447	144	224	227
男性	492	212	70	115	95
女性	549	235	74	109	131
無回答	1				1

## 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・ 通信職
総数	1042	64	29	61	52	61	2	66	4	1	11
男性	492	24	28	28	27	14	2	43	4	1	9
女性	549	40	1	33	25	47		23			2
無回答	1										

(人)

	生産工程・ 労務職	家事 従事者	その他	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	中学生	その他の 学生	無回答
総数	168	147	176	15	11	19	20	19	23	40	53
男性	114	2	88	10	3	12	11	7	9	24	32
女性	54	145	88	5	8	7	9	12	13	16	21
無回答									1		

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 15 年国民健康・栄養調査報告）に準じて分類（3 頁参照）

## 生活活動強度別状況

(人)

	総数	低い	やや低い	適度	高い	無回答
総数	1042	610	162	227	38	5
男性	492	257	88	118	26	3
女性	549	353	74	108	12	2
無回答	1			1		

## (2) 健康と生活習慣に関するアンケート調査

### 調査対象地区・対象者

地区番号	市町村	市郡番号*	地区	対象世帯数	実施世帯数	対象者数	有効回答数
1~20	山形市	2	村山	618	353	1617	855
21~23	寒河江市	4	村山	83	67	284	191
24, 25	上山市	4	村山	79	70	306	218
26	村山市	4	村山	71	51	245	163
27~31	天童市	3	村山	139	114	458	314
32~34	東根市	4	村山	104	87	434	287
35, 36	尾花沢市	4	村山	48	36	188	125
37	山辺町	5	村山	23	21	100	87
38	中山町	5	村山	27	28	114	94
39	河北町	5	村山	63	37	179	94
40	西川町	5	村山	32	30	126	81
41	朝日町	5	村山	38	36	154	118
42	大江町	5	村山	13	13	52	38
43	大石田町	5	村山	28	28	127	107
44~47	新庄市	4	最上	119	91	439	269
48	金山町	5	最上	55	33	157	97
49	最上町	5	最上	43	27	111	67
50	舟形町	5	最上	50	42	192	140
51	真室川町	5	最上	24	20	72	52
52	大蔵村	5	最上	33	30	126	104
53	鮭川村	5	最上	26	23	125	90
54	戸沢村	5	最上	29	27	136	105
55~61	米沢市	3	置賜	194	118	565	317
62, 63	長井市	4	置賜	56	46	158	108
64, 65	南陽市	4	置賜	40	37	134	102
66, 67	高島町	5	置賜	55	47	237	159
68	川西町	5	置賜	26	24	105	80
69	小国町	5	置賜	21	19	67	56
70	白鷹町	5	置賜	39	34	181	116
71	飯豊町	5	置賜	26	23	114	81
72~79	鶴岡市	3	庄内	223	160	770	465
80~87	酒田市	3	庄内	148	100	406	221
88	立川町	5	庄内	47	35	189	128
89	余目町	5	庄内	32	24	97	61
90	藤島町	5	庄内	26	26	143	111
91	羽黒町	5	庄内	15	15	72	57
92	櫛引町	5	庄内	40	40	201	161
93	朝日村	5	庄内	31	27	124	88
94	三川町	5	庄内	36	32	143	107
95	温海町	5	庄内	36	27	100	66
96	遊佐町	5	庄内	34	32	157	120
97	八幡町	5	庄内	15	11	64	45
98	松山町	5	庄内	30	30	117	91
99	平田町	5	庄内	37	35	125	96
合計				2952	2206	10011	6532

\* 市郡番号（市の人口規模・町村による）

- 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	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	6532	176	393	636	819	983	1148	986	931	460
男性	3068	84	209	285	376	489	558	473	421	173
女性	3464	92	184	351	443	494	590	513	510	287

## 人口規模別状況

(人)

	総数	15万以上 の市	5～15万 人の市	5万未満 の市	町村
総数	6532	855	1317	1463	2897
男性	3068	387	617	686	1378
女性	3464	468	700	777	1519

## 地区別状況

(人)

	総数	村山	最上	置賜	庄内
総数	6532	2772	924	1019	1817
男性	3068	1298	422	500	848
女性	3464	1474	502	519	969

## 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	商工サー ビス業	農林漁業	労務職	自由業	内職	家事従事 者
総数	6532	342	144	332	423	264	321	564	38	46	474
男性	3068	151	136	110	195	157	237	370	28	9	9
女性	3464	191	8	222	228	107	84	194	10	37	465

(人)

	無職	その他	中学生	高校生	大学生	無回答
総数	972	173	200	218	46	1975
男性	440	84	100	107	22	913
女性	532	89	100	111	24	1062

## 5 調査項目

### (1) 栄養摂取状況調査票（満1歳以上）

世帯の状況：性別、生年月、妊産・授乳婦の別、仕事の種類、日常生活活動強度

食事状況：外食・調理済み食・家庭食・欠食の区分

食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、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）

身体状況：身長、体重、1日の運動量（歩行数）、運動習慣の有無

生活習慣：食生活、身体活動・運動、ストレス、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯  
の健康等

## 6 実施時期及び期間

### (1) 調査時期

栄養摂取状況調査

平成16年11月1日から11月30日

健康と生活習慣に関するアンケート調査

平成16年10月15日から11月30日

### (2) 調査日

任意に定めた1日（栄養摂取状況調査については日曜日及び祝祭日は除く）

## 7 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、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食生活改善推進員等とする。

### (2) 調査体制

県庁保健薬務課：調査の企画・立案、集計・解析、報告書の作成

各保健所：調査班の編成、栄養摂取状況調査地区に対する説明会の開催、調査  
市町村との連絡調整、調査票の取りまとめ

各市町村：調査への協力、調査員に対する指導

### (3) 調査票の様式

- 栄養摂取状況調査票・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 221 頁参照  
健康と生活習慣に関するアンケート調査・・・・・・・・・・・・・・ 227 頁参照

### (4) 調査方法

#### 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、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。

#### 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)が調査票を配付し、回収した。

### (5) 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶ可能性もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

## 8 調査の機関と組織

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、保健薬務課に提出した。提出された調査票について、保健薬務課で審査した。

独立行政法人国立健康・栄養研究所は、保健薬務課に提出されたデータについて、解析等を行った。

## 9 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、「五訂日本食品標準成分表(科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室)」(以下、「五訂成分表」という。)を使用した。

栄養素摂取量は、調理後(ゆで、油いため等)の成分値が五訂成分表に収載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、五訂成分表に収載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

## (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 15 年国民健康・栄養調査報告）に準じて分類した（11 ページ参照）。また、平成 11 年県民栄養調査時との変更点は、以下のとおりとなっている。

### 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」

また、バター、動物性油脂は「動物性食品」に分類。

### 重量

食品の重量は、調味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」

## (3) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index) を用いて判定。

BMI=体重 kg / (身長 m)<sup>2</sup> 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)

## (4) 食塩摂取量の算出

食塩摂取量(g) = ナトリウム(mg) × 2.54 / 1,000

## (5) 用語の解説

朝食の欠食	朝食を週 2 回以上欠食
運動習慣あり	運動(通勤の歩き含む)の実施頻度が週 2 回以上、かつ持続時間が 1 回 30 分以上
ストレスを感じた人	「あなたはこの 1 ヶ月の間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどがありましたか」の問いに、「大いにある」と回答した人
睡眠確保のために睡眠	「あなたは睡眠を助けるために睡眠補助剤を飲むことがあ

補助剤 を飲む人	「ありますか」の問いに、「常にある、時々ある」と回答した人
睡眠確保のためにアルコールを使うことがある人	「あなたは睡眠を助けるためにアルコールを使うことがありますか」の問いに、「常にある、時々ある」と回答した人
喫煙している人	「あなたはたばこを吸いますか」の問いに、「現在、吸っている」と回答した人
8020 達成者	75 - 84 歳において、20 本以上の歯が残っている人 (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人 (かぶせた歯、さし歯、根だけ残っている歯も本数に含める)

## 結果の概要

# 1 栄養摂取状況調査

## (1) 栄養素等の摂取状況

エネルギー、カルシウム、鉄は減少傾向。脂肪エネルギー比率は25.0%。

昭和53年より、県民1人1日あたりの栄養素等摂取量の年次推移を見ると、エネルギー、カルシウム、鉄は減少傾向を示す。脂肪エネルギー比率は平成11年までは増加傾向にあったが、平成16年の調査では25.0%に減少している。男女とも、総数のエネルギーにおいて、全国と同様の傾向を示している。

表1 栄養素等摂取量の年次推移

栄養素等別		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
エネルギー	kcal	2,274	2,339	2,315	2,105	2,088	2,061	2,032	1,939	1,955
たんぱく質	g	83.0	88.0	86.7	81.1	80.6	82.3	81.4	78.1	73.8
うち動物性	g	38.1	41.8	41.9	39.6	40.8	42.6	42.0	41.1	38.4
脂質	g	61.3	61.7	64.6	56.5	56.1	55.6	55.2	55.5	54.4
うち動物性	g	26.3	27.6	28.2	25.7	25.8	27.2	27.0	26.9	27.5
炭水化物	g	334	346	326	301	299	294	287	267	279
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
カルシウム	mg	614	653	644	599	590	584	605	608	573
鉄	mg	16.0	16.7	12.6	11.2	11.2	11.2	11.4	10.4	8.8
ビタミンA	IU	1,600	1,739	2,350	2,215	2,530	2,831	2,721	2,785	962
ビタミンB1	mg	1.21	1.44	1.55	1.21	1.23	1.18	1.10	1.05	1.51
ビタミンB2	mg	1.02	1.13	1.39	1.28	1.47	1.43	1.37	1.34	1.45
ビタミンC	mg	89	127	161	152	141	145	159	137	127
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
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
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

\* RE：レチノール当量

## (2) エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪からのエネルギー摂取割合は、ほぼ横ばい。30歳代男性、30-50歳代女性において、適正比率の25%を超えている。

脂肪からのエネルギー摂取割合は、平成11年で適正比率の25%を超えたが、平成16年には、やや減少しており全体的には横ばいである。脂肪からのエネルギー摂取割合を性別にみると、男性では23.7%、女性では26.0%である。30歳代男性、30-50歳代女性において、脂肪からのエネルギー摂取割合は適正比率である25%を超えている。

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）

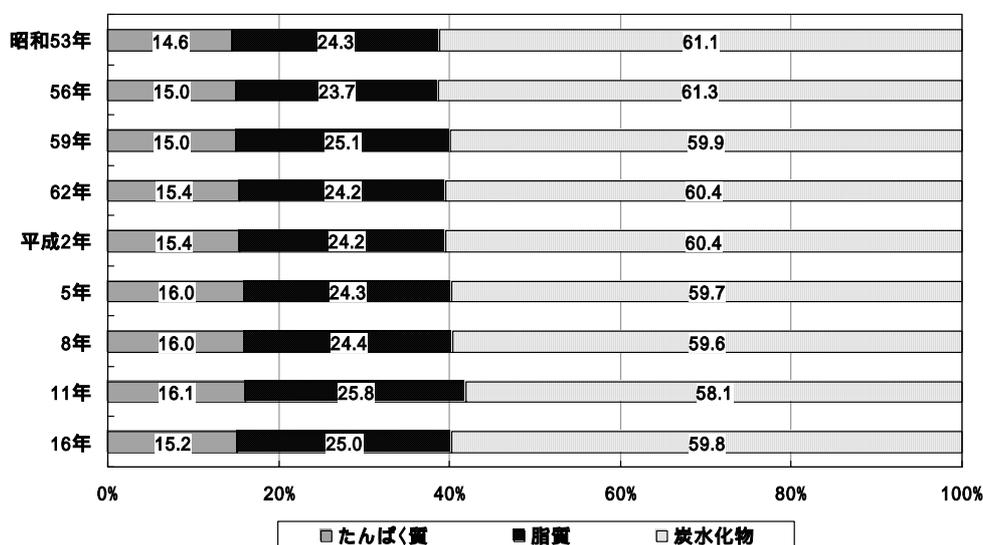


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次比較（1歳以上）

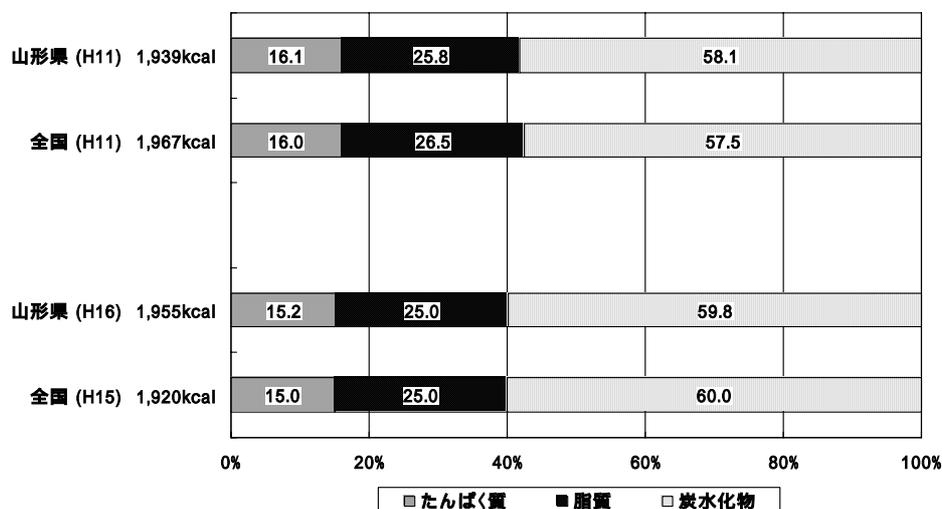
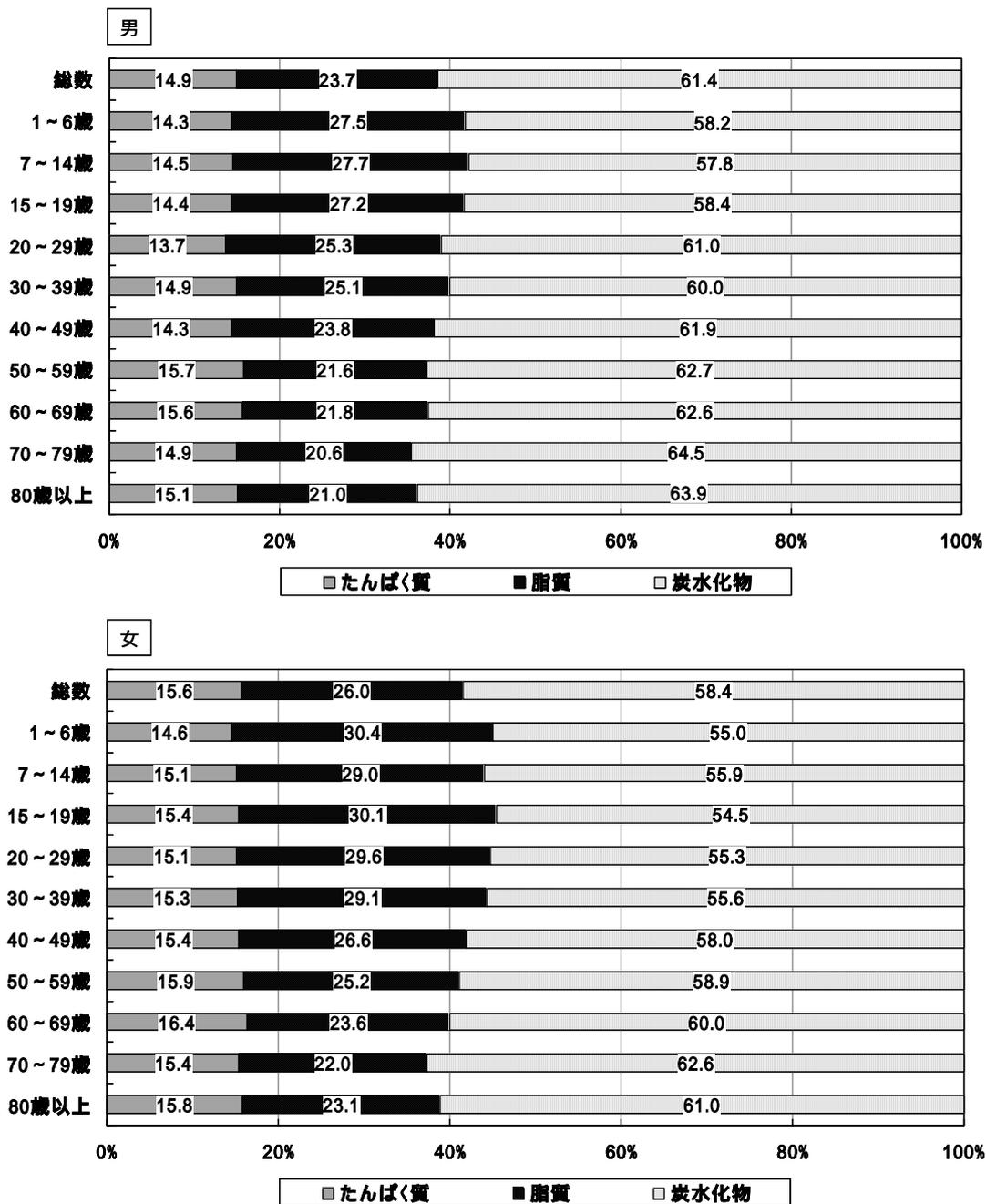


図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性・年齢階級別）

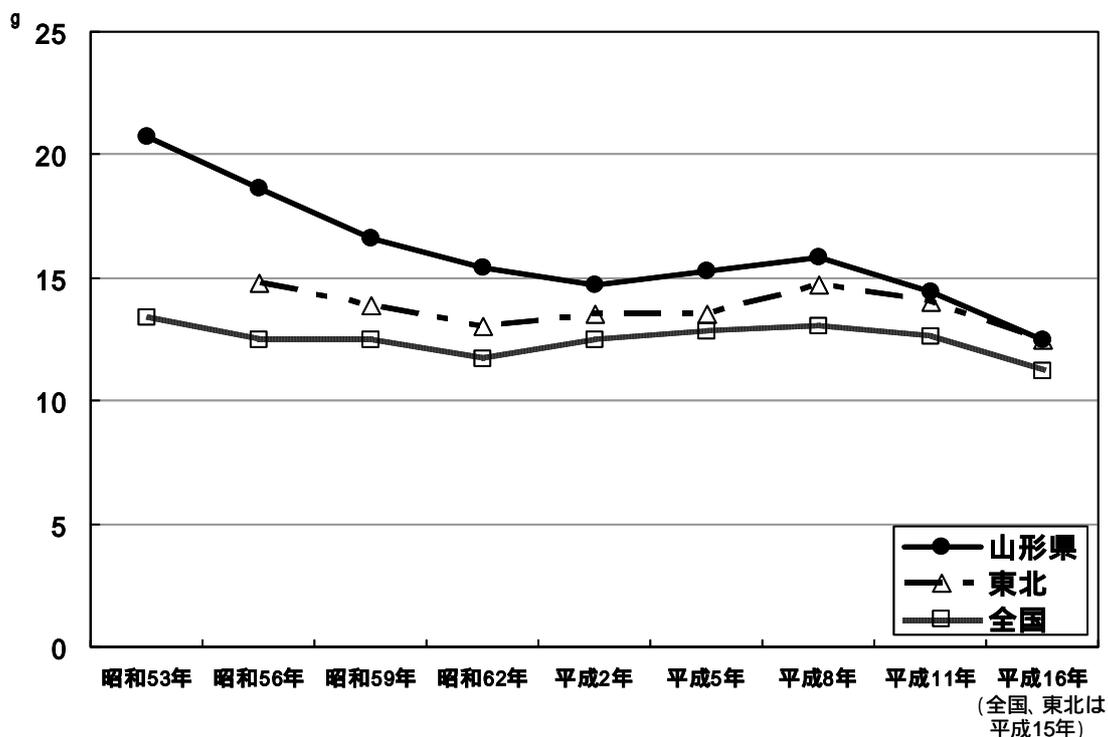


### (3) 食塩摂取量

食塩摂取量は、全体の平均で 12.5 g。平成 11 年と比べて、1 g 程度減少。

食塩摂取量は、全体の平均で 12.5 g である。摂取量は年々減少しており、前回の平成 11 年と比べると、1 g 程度減少している。しかし、全国の平均値（11.2 g 平成 15 年）よりも約 1 g 多い。

図 4 食塩の平均摂取量の年次推移（1 歳以上）

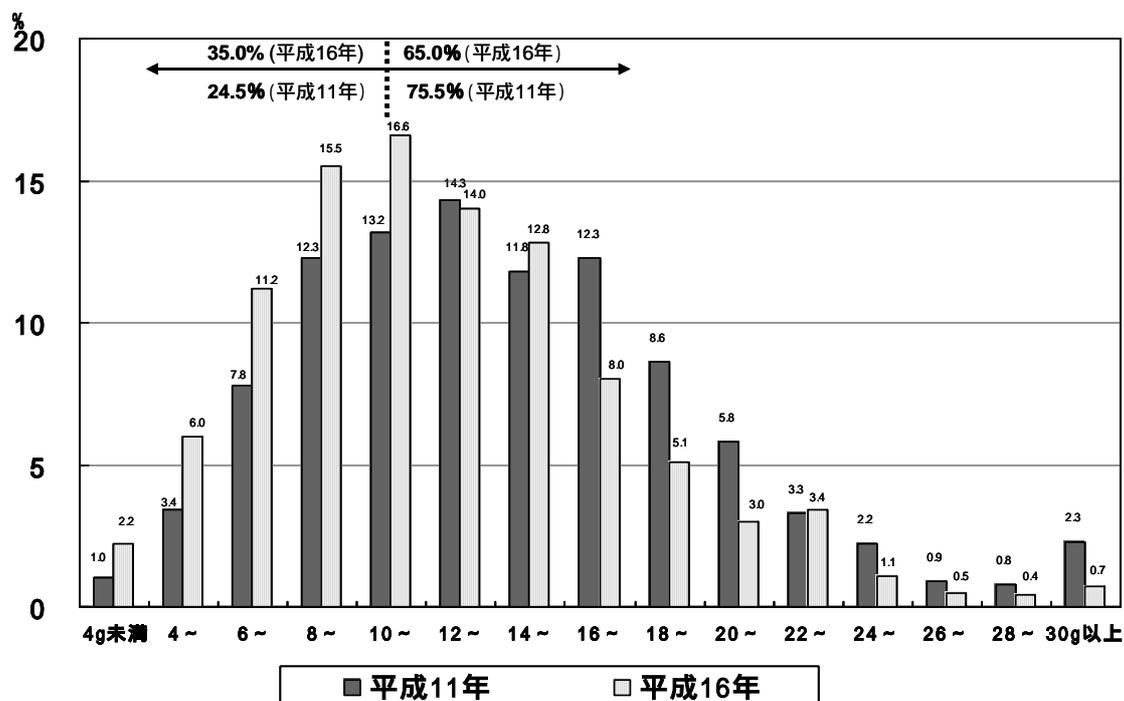


	昭和53年	昭和56年	昭和59年	昭和62年	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成16年
山形県	20.7	18.6	16.6	15.4	14.7	15.3	15.8	14.4	12.5
東北	-	14.8	13.9	13.0	13.5	13.5	14.7	14.0	12.5*
全国	13.4	12.5	12.5	11.7	12.5	12.8	13.0	12.6	11.2*

\* 東北と全国の値は、平成15年の平均摂取量

食塩の平均摂取量が 10g 以下の人は 10.5% 増加している。また、食塩の平均摂取量が 30g を越える人の割合は 3 分の 1 に減少している。

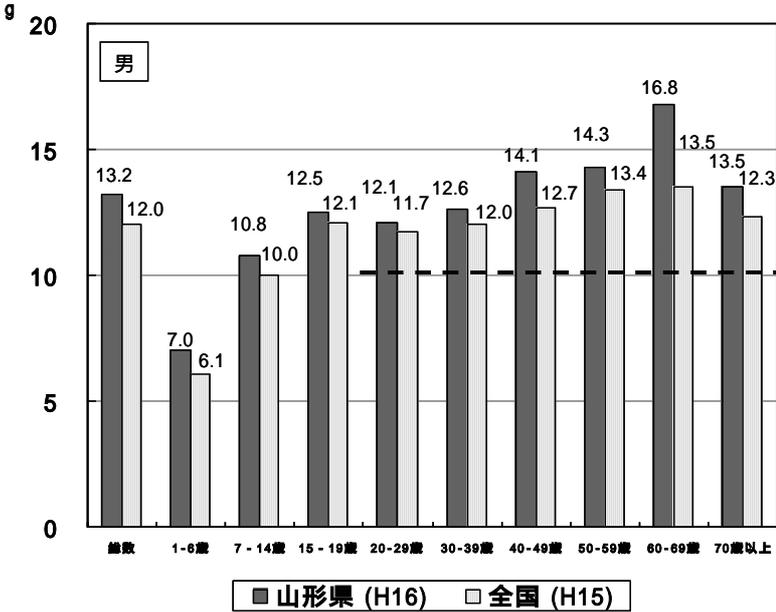
図5 食塩の平均摂取量の分布（1歳以上）



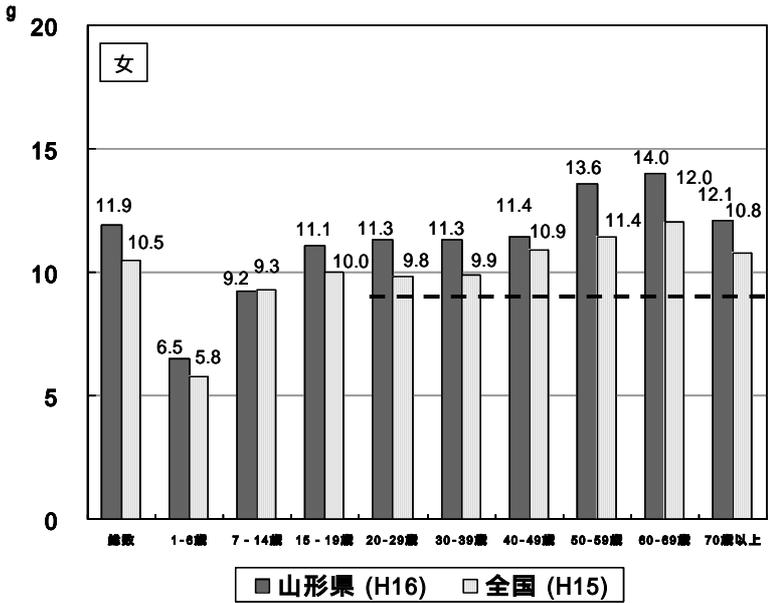
食塩の摂取量は、男性の40 - 70歳代、また女性の50 - 60歳代において多い。

食塩摂取量は、男性の40 - 70歳代、また女性の50 - 60歳代において、13gを超えている。男性では全ての年代において、また女性の7 - 14歳を除いた全ての年齢階級において、その摂取量は全国よりも多い。なお、男性、女性ともに全ての年齢階級において、日本人の食事摂取基準（2005年版）における「目標量」より多い。

図6 食塩の平均摂取量（性・年齢階級別）



「日本人の食事摂取基準（2005年版）」の成人男性における食塩摂取量の「目標量」は、10g未満とされている。



「日本人の食事摂取基準（2005年版）」の成人女性における食塩摂取量の「目標量」は、8g未満とされている。

調味料から 8g の食塩を摂取。その中で、しょうゆとみそが 6g をしめる。

食塩の摂取量を食品群別にみると、調味料から 8g を摂取している。その中で、しょうゆとみそが 6g をしめる。しかし、その割合は年々減少している。

図 7 食塩の食品群別摂取量の年次推移

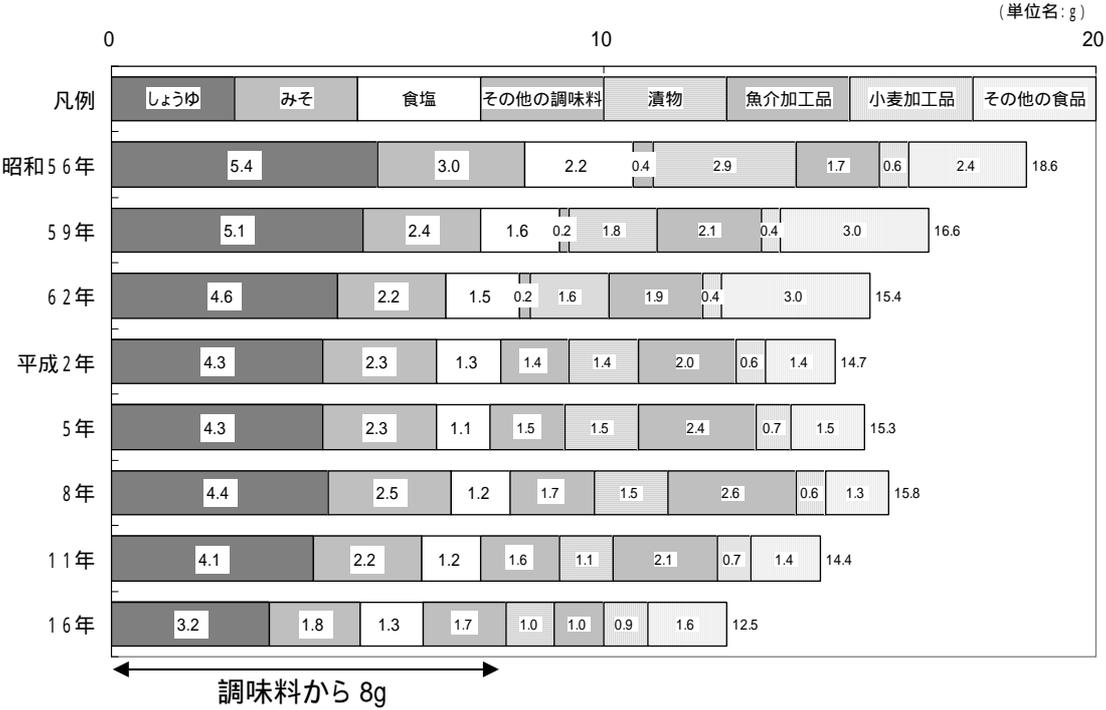
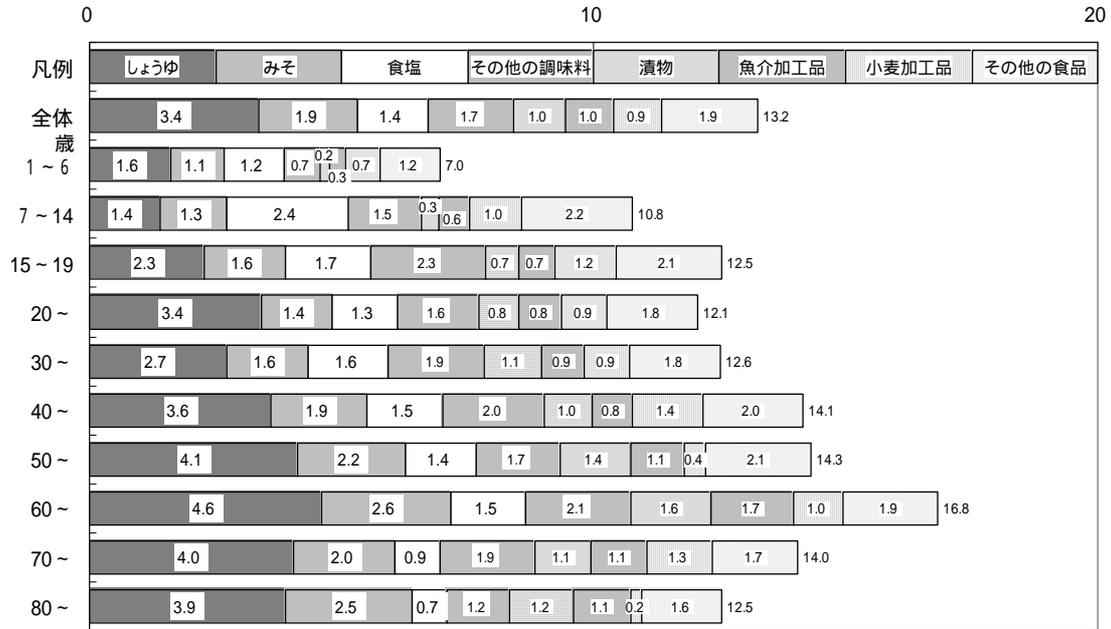


図8 食塩の食品群別摂取量（性・年齢階級別）

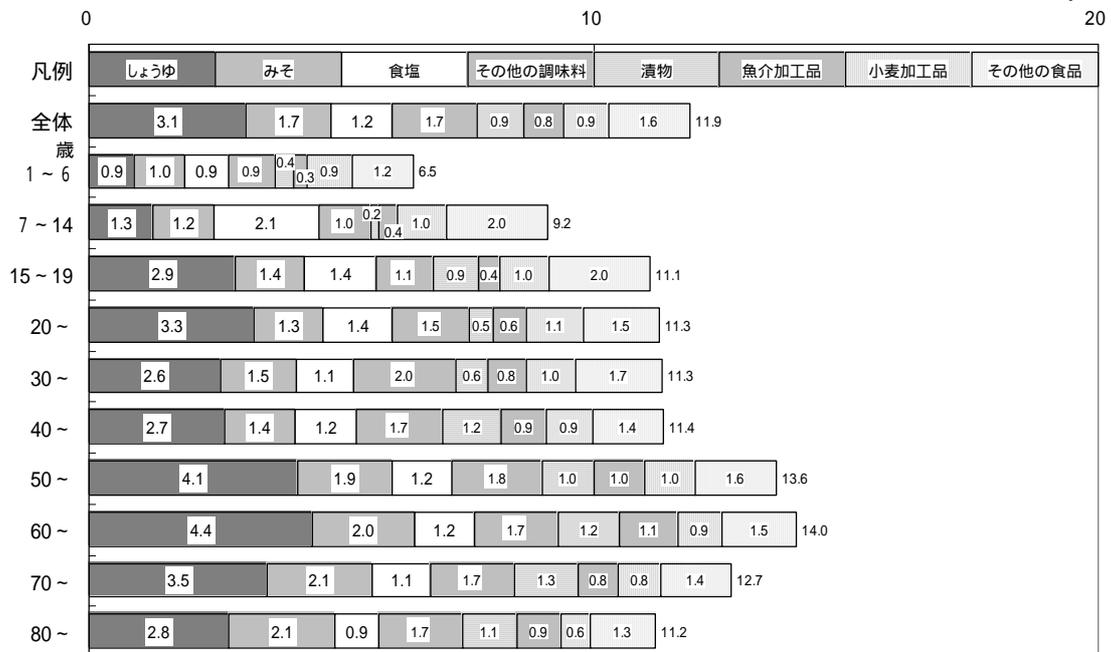
<男>

(単位名:g)



<女>

(単位名:g)



## (4) カリウム摂取量

カリウムの摂取量は、平成11年と比べて、ほぼ横ばい。

カリウムの摂取量は、平成13年の食品成分表の切り替わりによる影響(0.4g程度\*)を考慮すると、平成11年と比べて、ほぼ横ばいである。

\* 五訂食品成分表では調理損失等が考慮されているため、四訂食品成分表で計算した値よりも平均で0.4g程度低い値となる。

図9 カリウムの平均摂取量の年次比較(1歳以上)

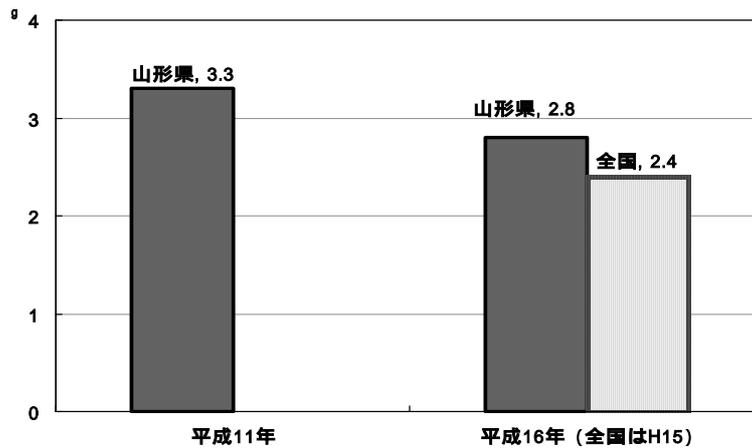


図10 カリウムの平均摂取量(性・年齢階級別)

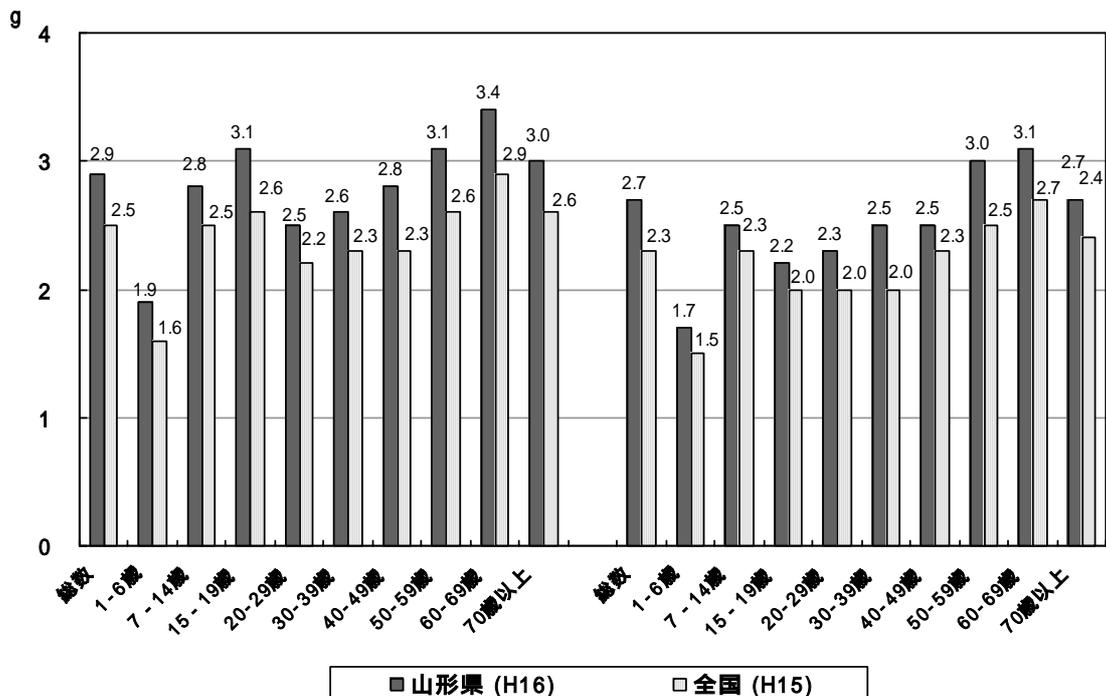
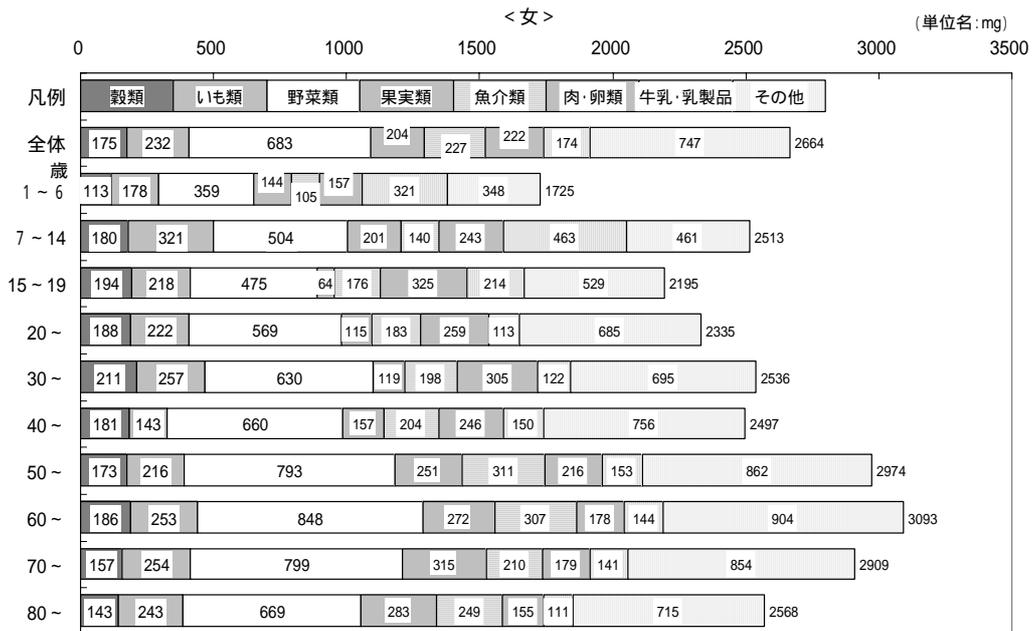
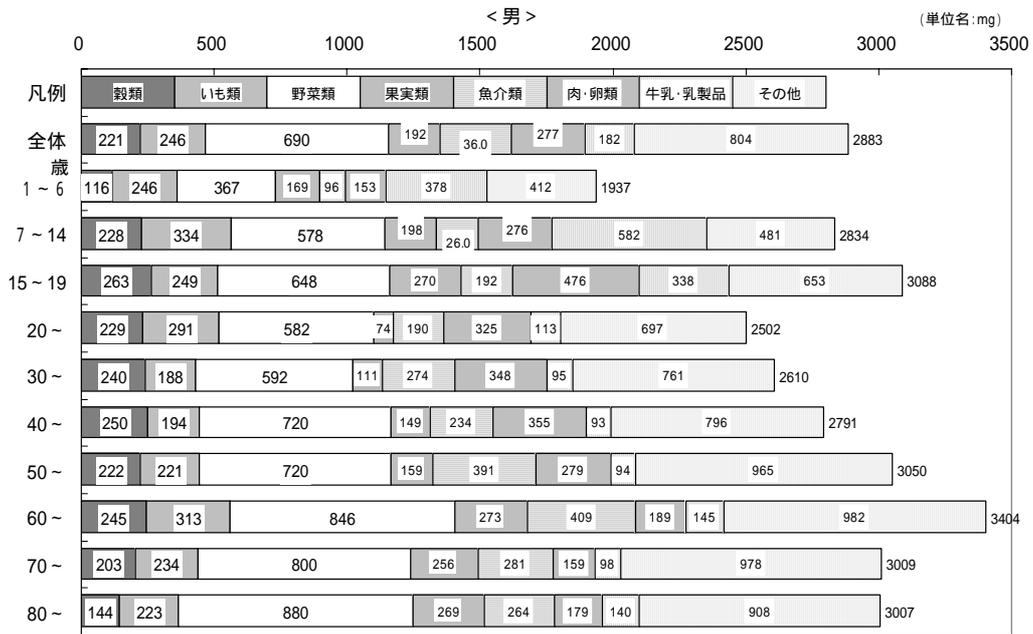
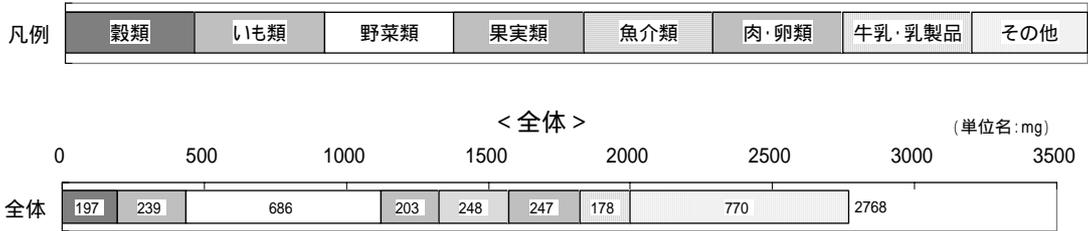


図 1 1 カリウムの食品群別摂取量 (性・年齢階級別)

(単位名: mg)



## (5) カルシウム摂取量

カルシウムの摂取量は、平成11年と比べて減少。

カルシウムの摂取量は、平成11年と比べて減少している。しかし、全国よりは、やや多い。男女ともに14-19歳においてカルシウムの摂取量は最も多く、20-30歳代においてその摂取量は少ない。

図12 カルシウムの平均摂取量の年次比較（1歳以上）

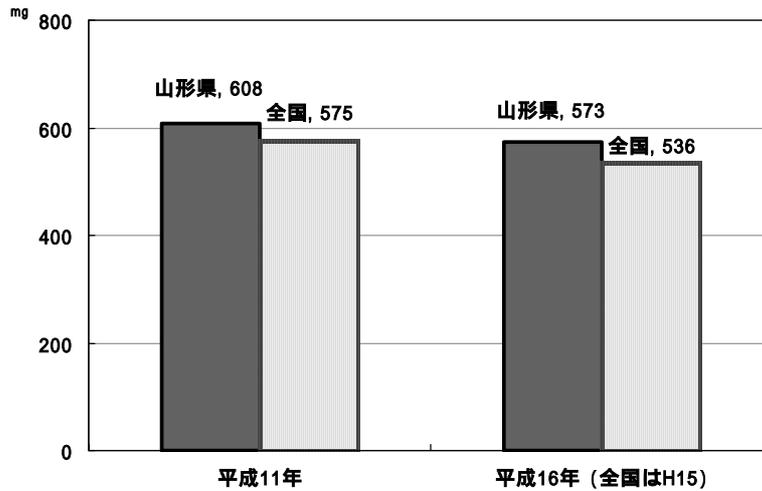


図13 カルシウムの平均摂取量（性・年齢階級別）

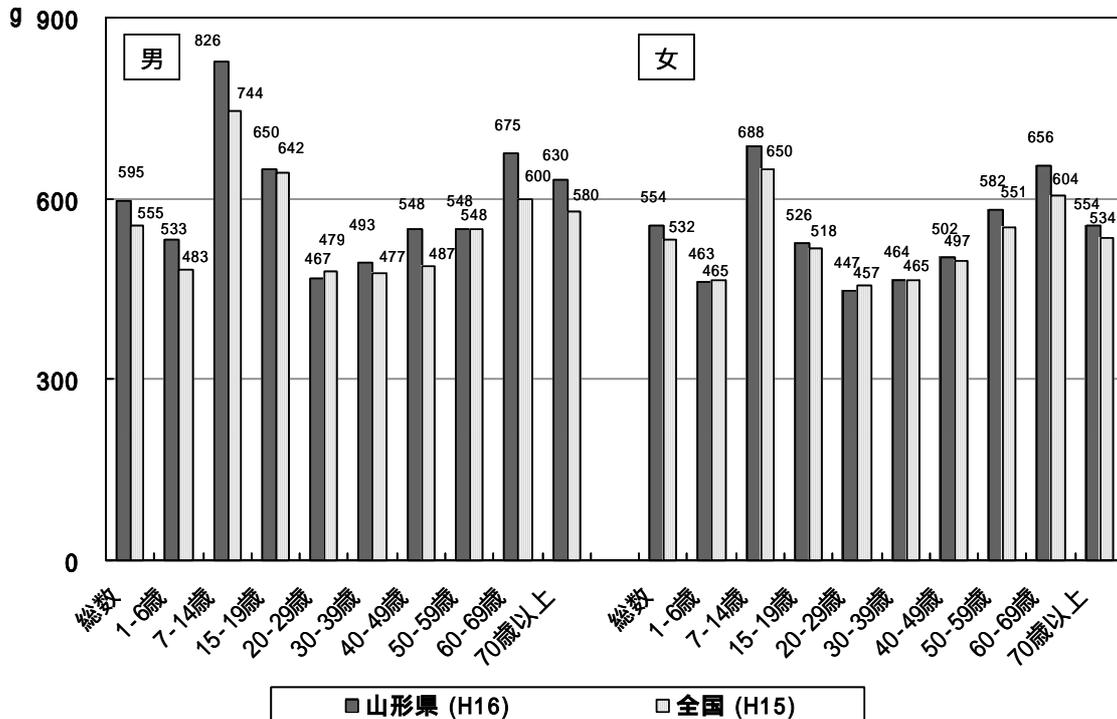
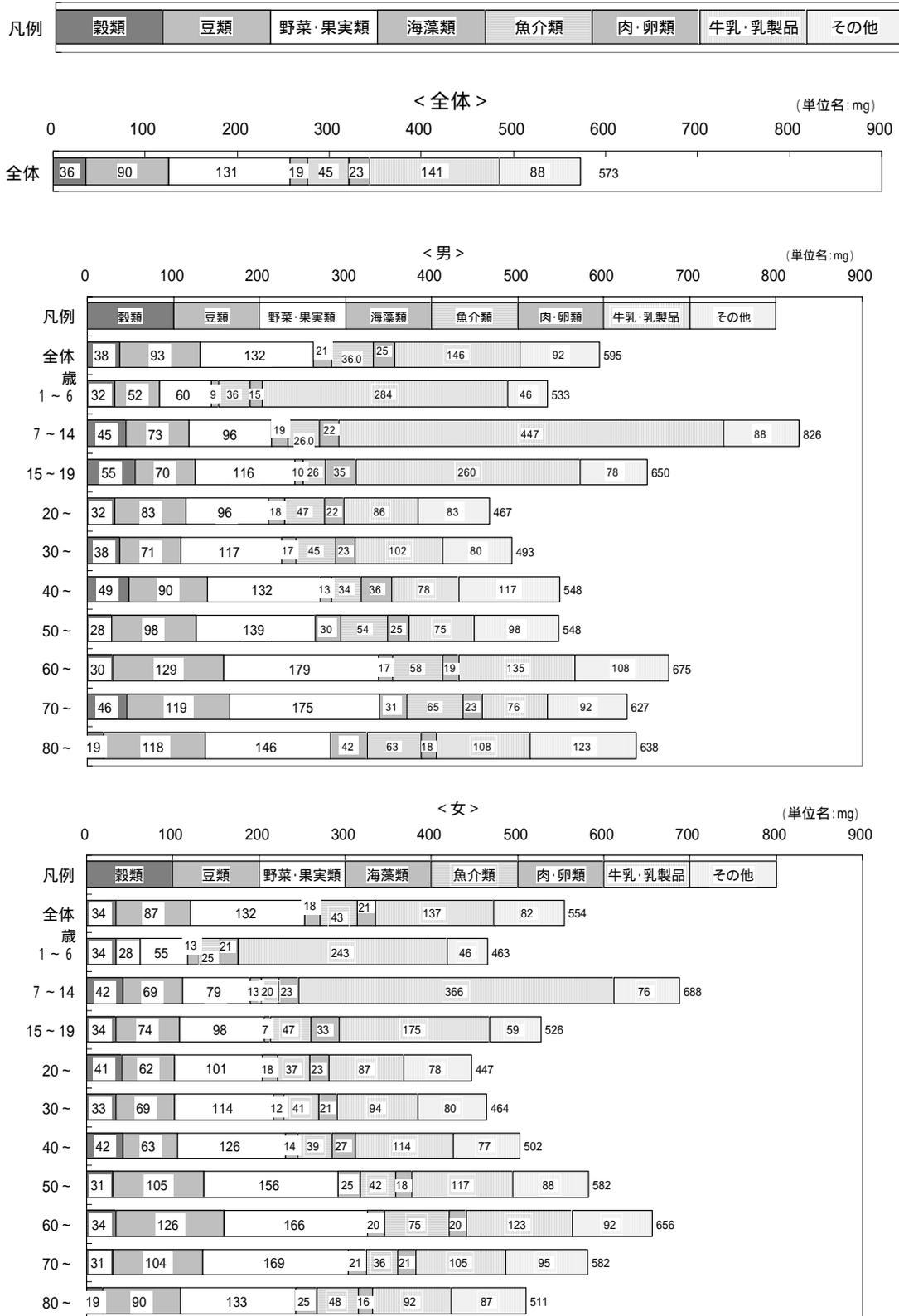


図 1 4 カルシウムの食品群別摂取量 (性・年齢階級別)

(単位名: mg)



## (6) 鉄摂取量

鉄の摂取量は、平成11年と比べて、ほぼ横ばい。

鉄の摂取量は、平成13年の食品成分表の切り替わりによる影響（従来よりも15%低く算出される）を考慮すると、平成11年と比べて、ほぼ横ばいである。男女ともに20-30歳代で鉄の摂取量は特に少ない。

図15 鉄の平均摂取量の年次比較（1歳以上）

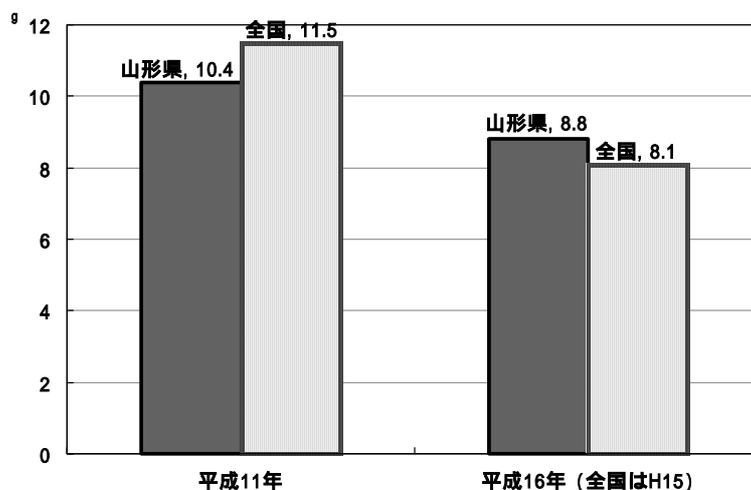


図16 鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）

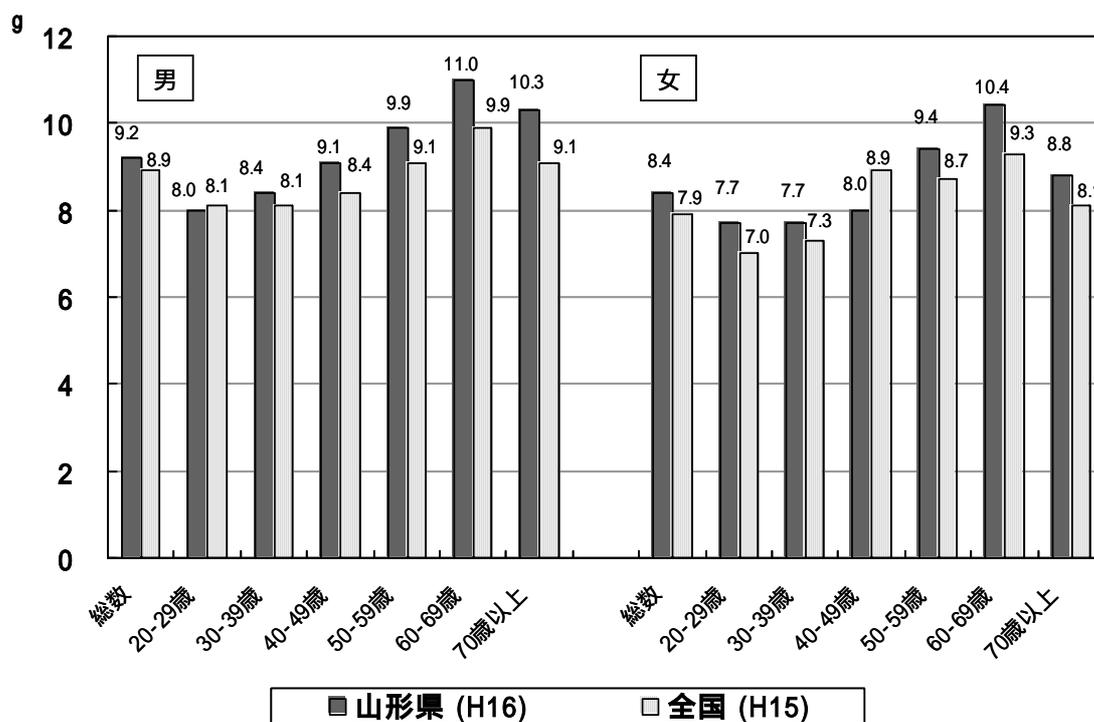


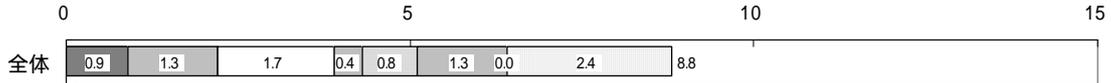
図 1 7 鉄の食品群別摂取量 (性・年齢階級別)

(単位名:mg)

凡例	穀類	豆類	野菜・果実類	海藻類	魚介類	肉・卵類	牛乳・乳製品	その他
----	----	----	--------	-----	-----	------	--------	-----

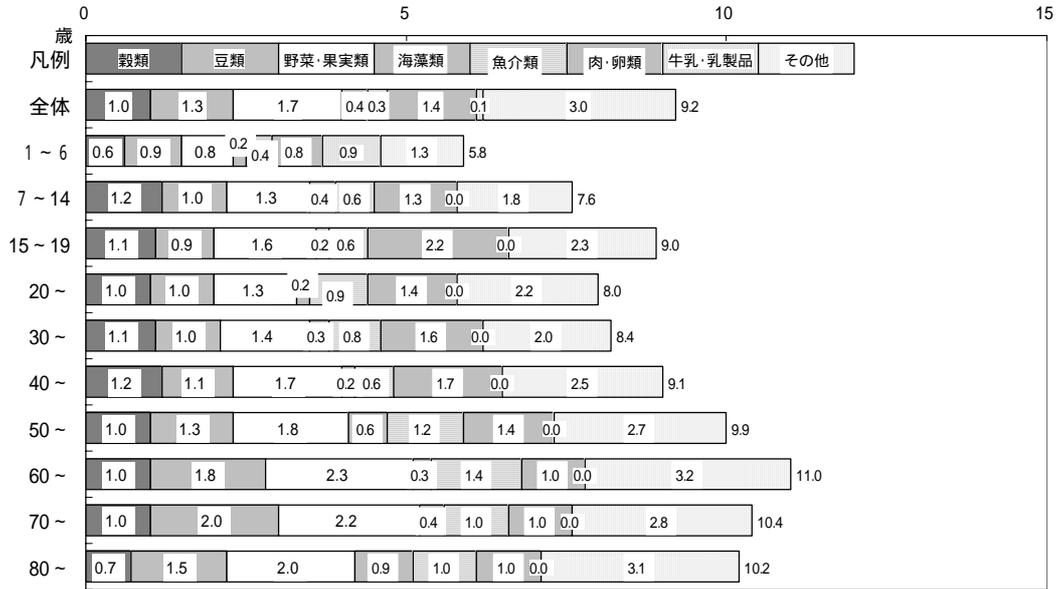
<全体>

(単位名:mg)



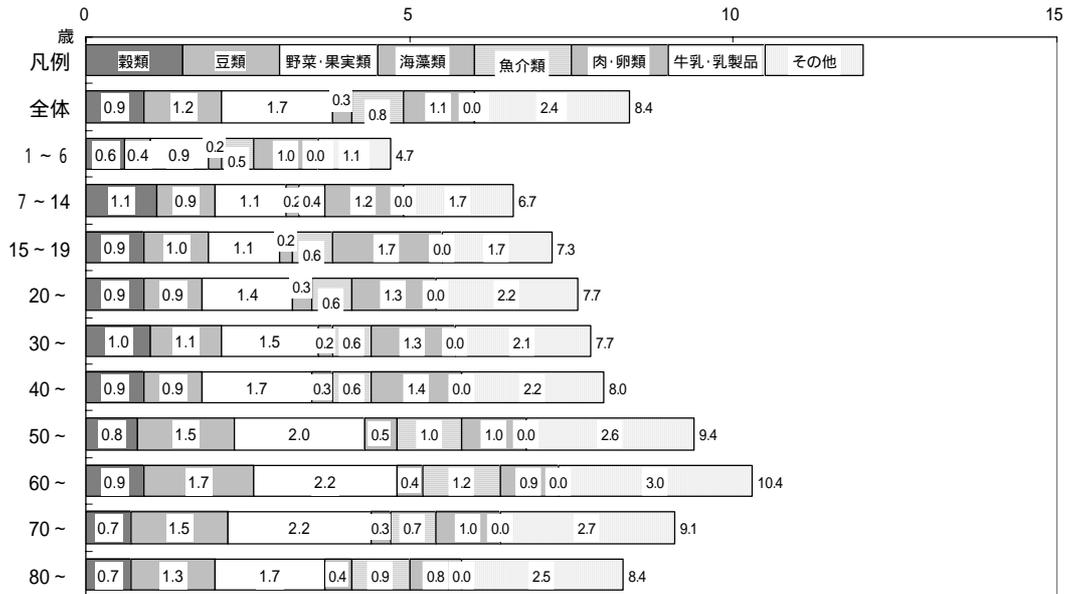
<男>

(単位名:mg)



<女>

(単位名:mg)



## (7) 食品群別摂取量

米類はやや増加。その他の野菜、果実類、乳・乳製品は、やや減少。

米の摂取量は、平成13年の食品成分表の切り替わりによる影響(「米」から「めし」への換算など)を考慮すると、平成11年と比べて、やや増加している。その他の野菜、果実類、乳・乳製品は、やや減少している。

表2 食品群別摂取量の年次推移

栄養素等別	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
米類	249.6	265.9	241.7	220.7	215.9	204.3	198.9	172.9	382.7 <sup>*1</sup>
小麦粉類	66.7	70.3	75.0	62.9	62.3	73.2	59.6	70.7	74.7
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
砂糖類	15.9	15.1	13.2	11.5	8.6	7.6	7.3	7.2	6.2 <sup>*2</sup>
菓子類	29.8	30.1	28.2	23.6	22.2	21.4	23.3	19.6	20.7
油脂類	24.7	23.1	23.1	18.1	17.2	15.5	14.3	15.6	10.1
豆類	81.1	91.5	95.7	82.5	83.9	79.5	90.2	91.0	69.5
魚介類	97.9	111.2	112.6	108.6	108.0	110.6	104.3	97.1	86.5
肉類	58.3	60.9	59.0	54.4	53.5	60.8	63.6	63.6	69.5
卵類	36.2	35.4	36.8	39.0	39.2	38.5	41.0	40.3	36.7
牛乳	84.2	92.9	103.0	98.0	128.6	119.4	116.8	120.0	93.3
乳製品	7.0	6.1	6.7	6.1	9.9	16.6	16.5	22.8	25.3
緑黄色野菜	64.2	65.3	70.7	67.6	71.6	86.6	94.5	91.7	96.9
その他の野菜 (うち漬け物)	280.4	270.2	262.2	238.1	216.9	221.5	235.1	217.2	159.2 <sup>*3</sup>
	75.3	55.8	51.3	46.6	32.5	36.7	34.6	25.8	23.1
きのこ類	9.4	15.5	15.6	15.8	18.4	18.8	17.7	21.5	16.6
果実類	140.8	167.3	178.3	170.1	166.0	140.3	150.5	138.2	124.0
海藻類	6.6	9.0	9.0	10.4	7.7	8.5	8.2	7.8	7.0
調味料類	44.5	42.9	39.7	35.0	43.7	49.8	47.3	46.0	81.4 <sup>*4</sup>
嗜好飲料	102.8	68.7	92.4	89.0	90.5	106.4	128.0	127.1	333.7
(うち酒類)	57.6	49.4	62.3	53.9	59.5	72.0	75.5	79.1	59.7
加工食品	7.8	7.2	5.9	12.0	12.5	12.6	13.8	31.0	-

\*1 米(めし)・加工品

\*2 砂糖・甘味料類

\*3 漬け物を除く

\*4 調味料・香辛料類

## (8) 野菜摂取量

野菜の摂取量は、平成11年と比べて、約1割減少。

野菜の摂取量は、全体の平均で279.2gであり、平成11年と比べて、その摂取量は約1割減少している。男女ともに、20-30歳代においてその摂取量は少ない。

図18 野菜の平均摂取量の年次比較（1歳以上）

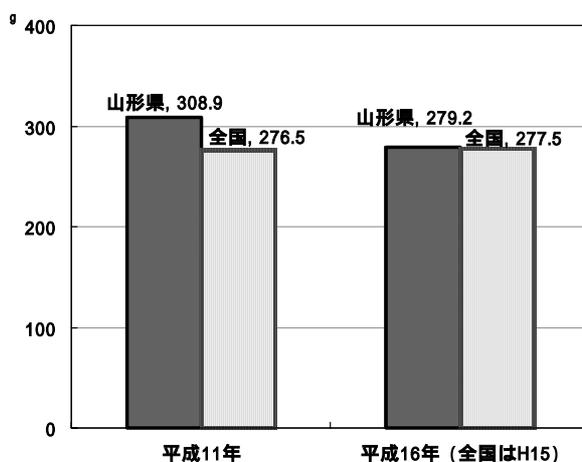
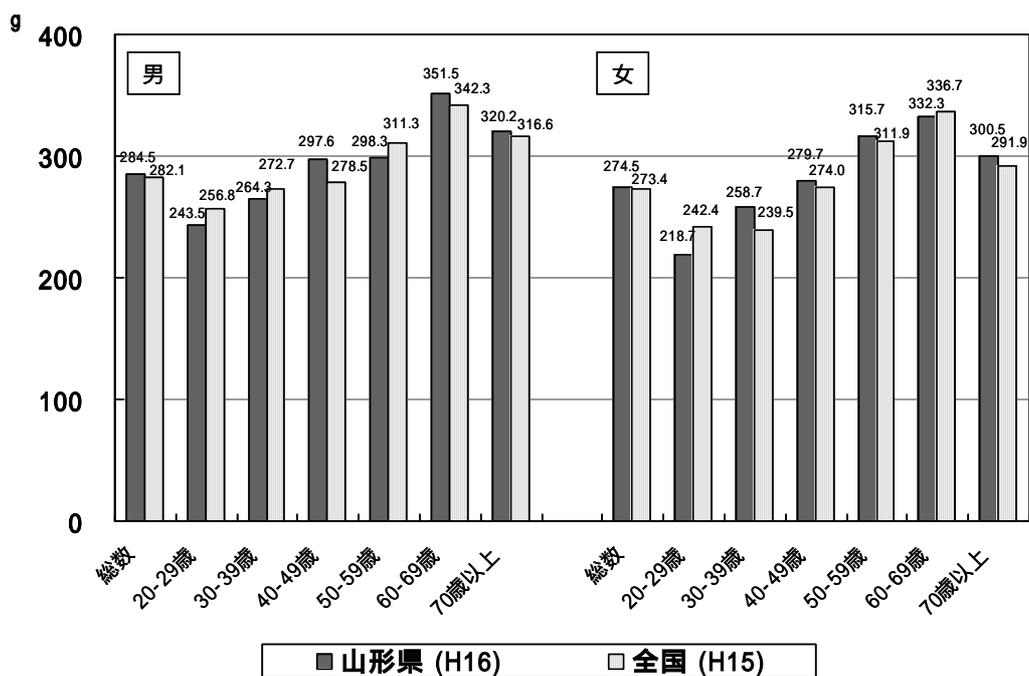


図19 野菜類の平均摂取量（性・年齢階級別）



## (9) 緑黄色野菜摂取量

緑黄色野菜の摂取量は、平成11年と比べて、やや増加。

緑黄色野菜の摂取量は、平成11年と比べて、やや増加している。男女とも、60歳代においてその摂取は最も高いが、40歳代以下において、その摂取量は100gを下回る。

図20 緑黄色野菜の平均摂取量の年次比較（1歳以上）

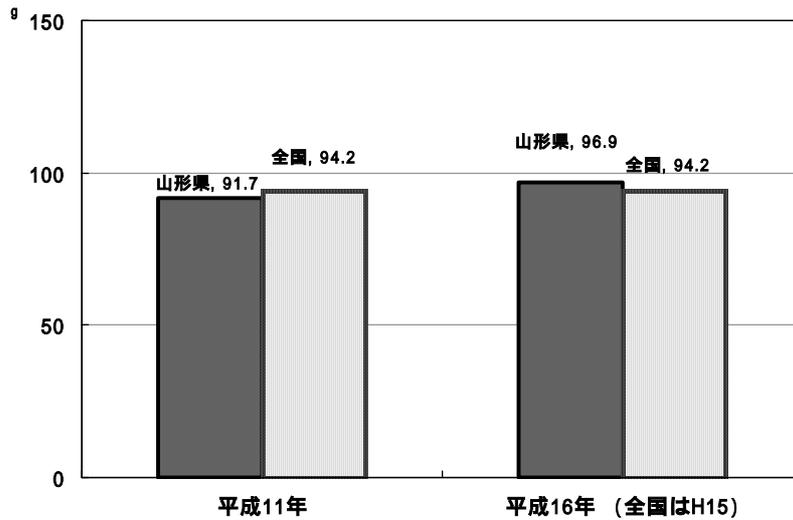
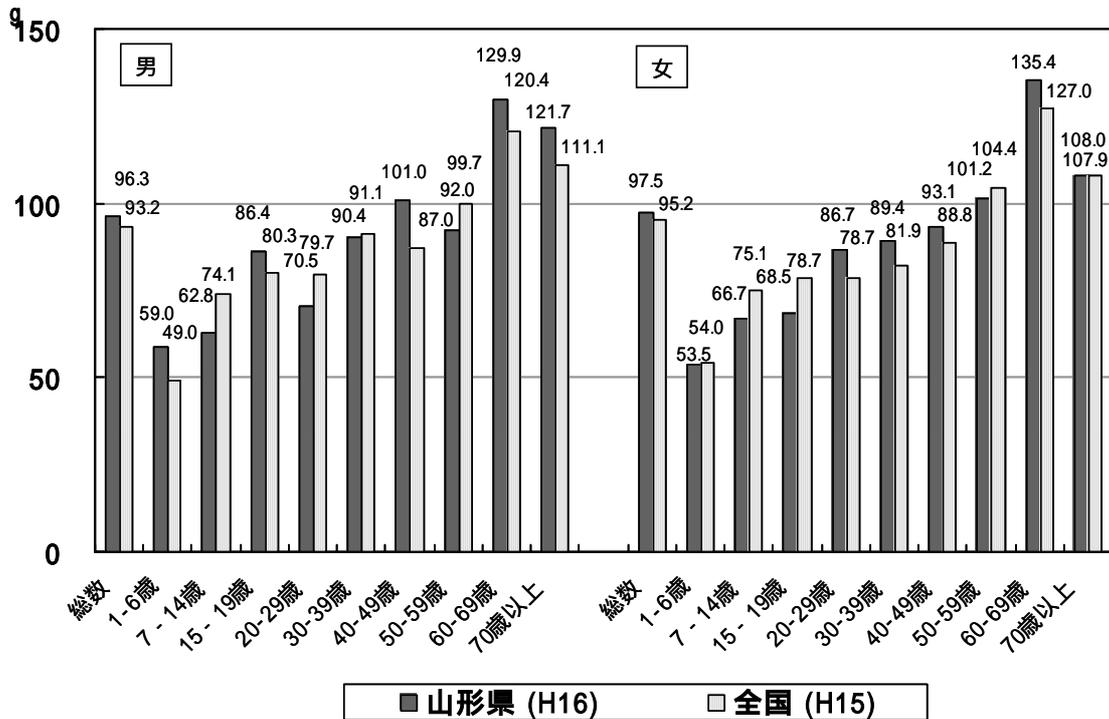


図21 緑黄色野菜の平均摂取量（性・年齢階級別）



## (10) 果物摂取量

果物摂取量は、平成11年と比べて、減少。

果物の摂取量は、全体の平均で124.0gであり、平成11年と比べて、その摂取量は減少している。男女ともに、20-30歳代においてその摂取量は少ない。しかし、その摂取量は、全国の値よりも高い。

図2.2 果物の平均摂取量の年次比較（1歳以上）

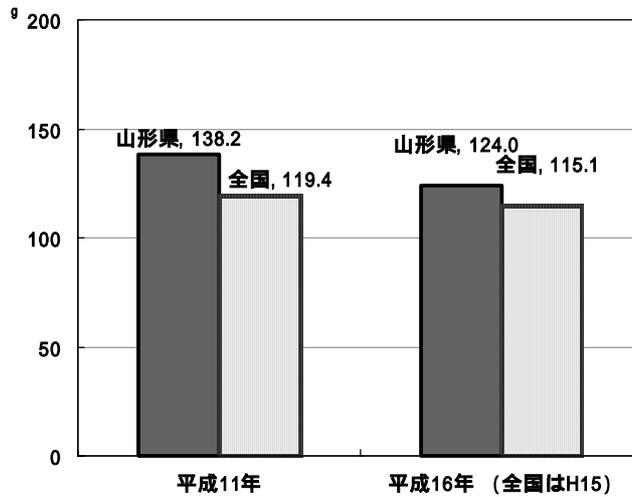
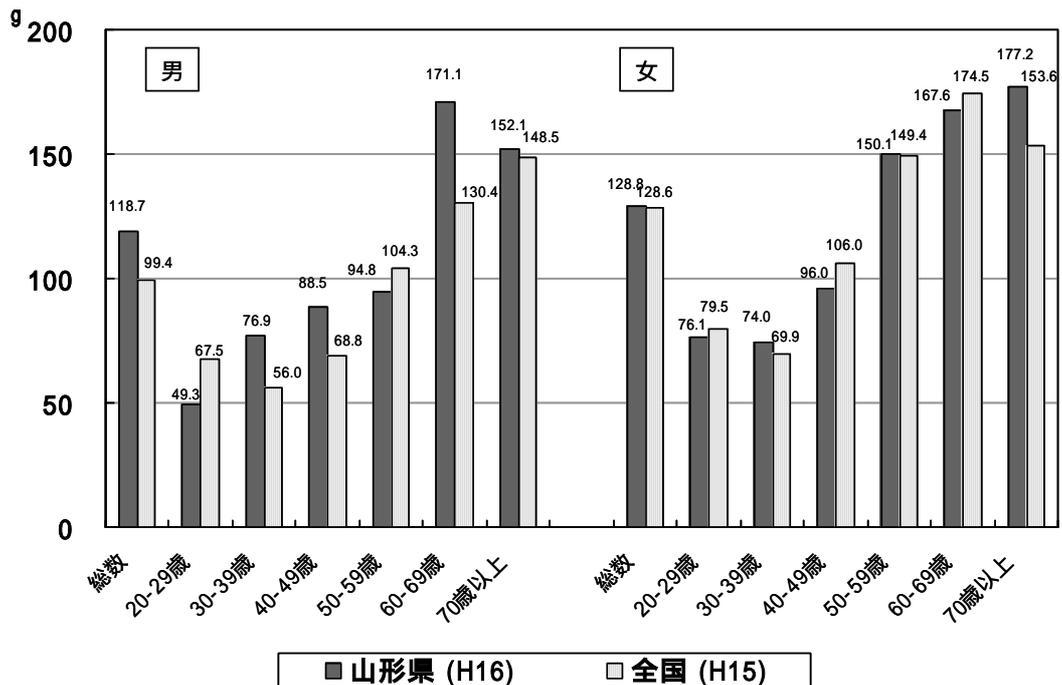


図2.3 果物類の平均摂取量（性・年齢階級別）



## (11) 牛乳・乳製品摂取量

牛乳・乳製品の摂取量は、平成11年と比べて、減少。

牛乳・乳製品摂取量は、平成11年と比べて、減少している。男女ともに7-14歳において牛乳・乳製品の摂取量は最も高く、その後、摂取量は減少している。

図24 牛乳・乳製品の平均摂取量の年次比較（1歳以上）

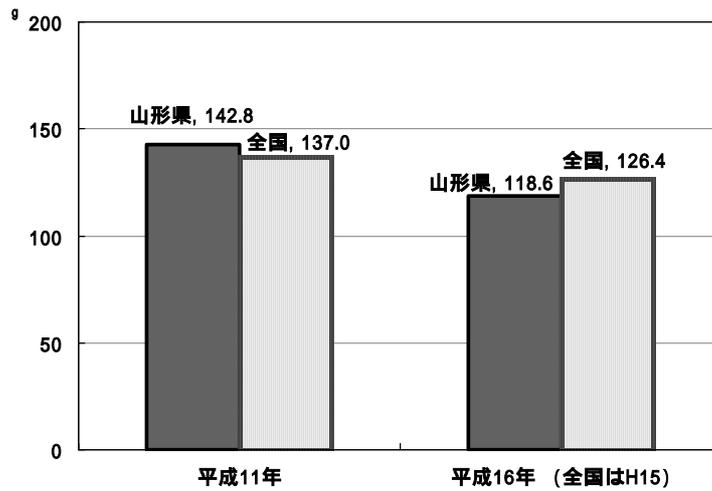
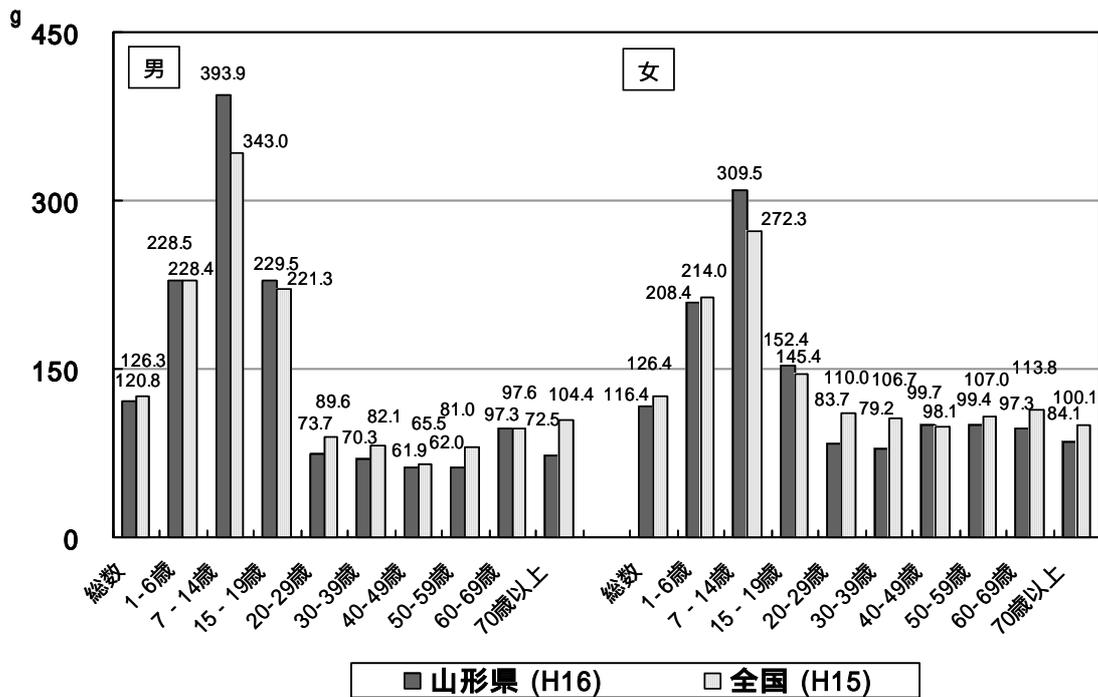


図25 牛乳・乳製品の平均摂取量（性・年齢階級別）

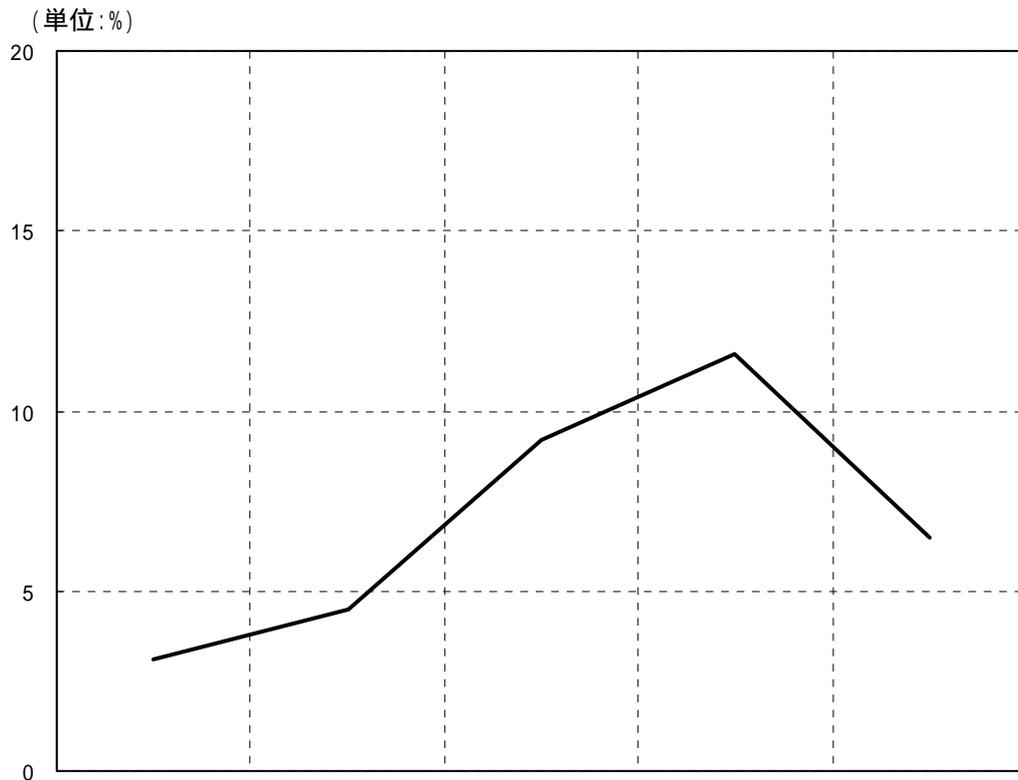


## (12) 宅配サービスの利用状況

宅配サービスの利用率は平成11年と比べて減少。

宅配サービスの利用率は、平成2年から平成11年までは増加傾向にあったが、平成16年では減少している。一般食の宅配を利用しているとは回答したのは16世帯であり、5世帯がその他の食事と回答している。

図26 宅配サービスの利用状況の年次推移



	平成2年	5年	8年	11年	16年
割合 (%)	3.1	4.5	9.2	11.6	6.5
調査世帯数	413	403	402	423	310

表5 宅配サービス利用状況

	利用している		利用していない	無回答	合計
	一般食	その他			
世帯数 (%)	16	5*	286	4	311

\* うち1世帯は「一般食」も利用と回答

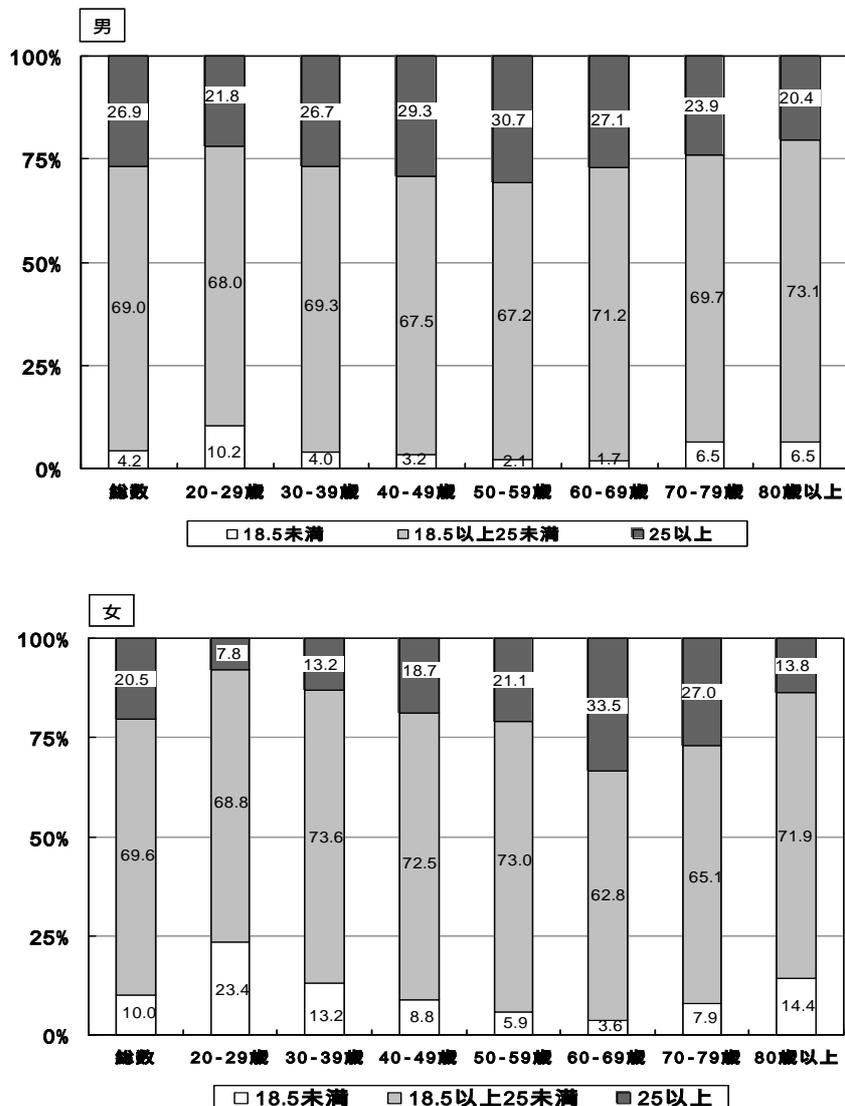
## 2 健康と生活習慣に関するアンケート調査

### (1) 体型の状況

50歳代男性、60歳代女性の3割以上が肥満。20歳代女性の2割以上が低体重(やせ)

男性では、いずれの年齢階級においても、肥満者の割合は2割を超えている。40歳代においては29.3%、50歳代では30.7%と特に肥満者が多い。女性では、50-70歳代において、肥満者の割合は2割を超えており、60歳代では3割以上が肥満である。また、20歳代女性の2割以上が低体重(やせ)である。

図1 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合(性・年齢階級別)

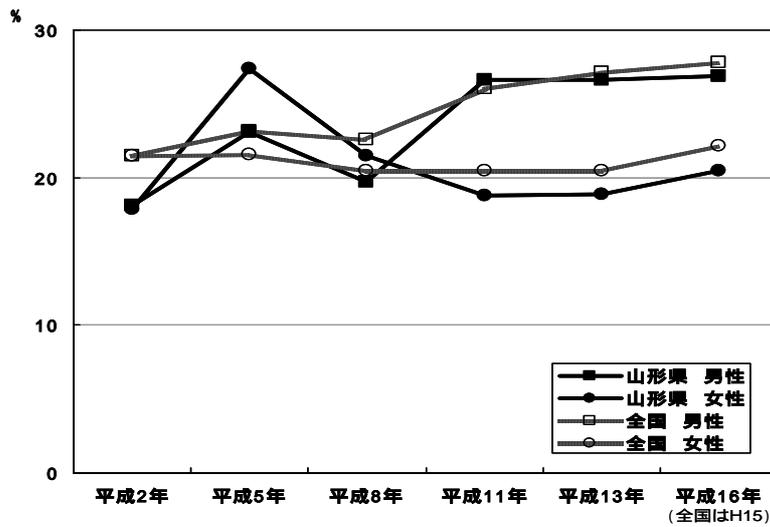


## (2) 肥満者の年次推移

肥満者の割合は、20歳代、40歳代、70歳以上の男性において増加。

男性の肥満者の割合は、20歳代、40歳代、70歳以上において増加している。女性ではいずれの年齢階級においても平成5年に比べて肥満者の割合は減少している。

図2 成人肥満者（BMI 25以上）の年次推移



	平成2年	平成5年	平成8年	平成11年	平成13年	平成16年
山形県 男性	18.1	23.1	19.7	26.6	26.6	26.9
山形県 女性	17.9	27.4	21.5	18.8	18.9	20.5
全国 男性	21.5	23.2	22.6	26	27.1	27.8*
全国 女性	21.5	21.6	20.5	20.5	20.5	22.2*

\* 全国の値は平成15年の肥満者の割合

図3 肥満者（BMI 25以上）の割合（性・年齢階級別）

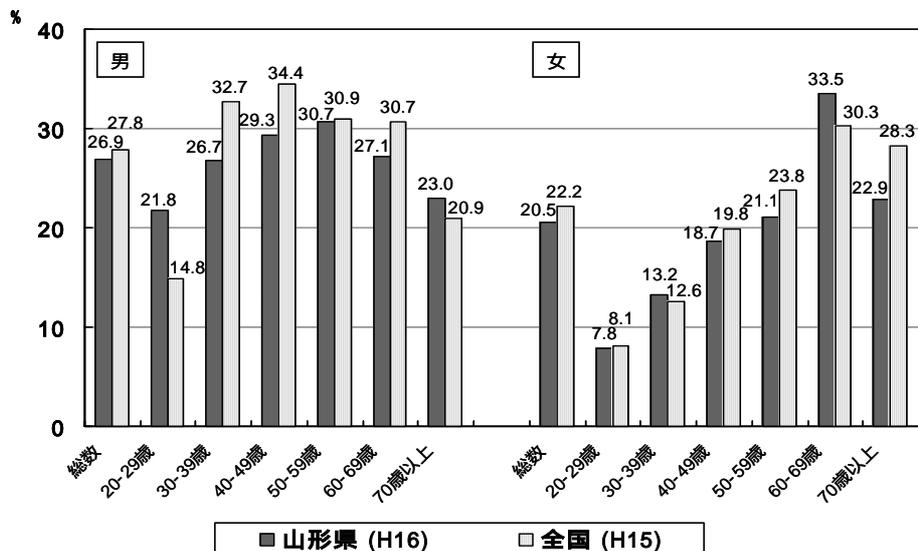
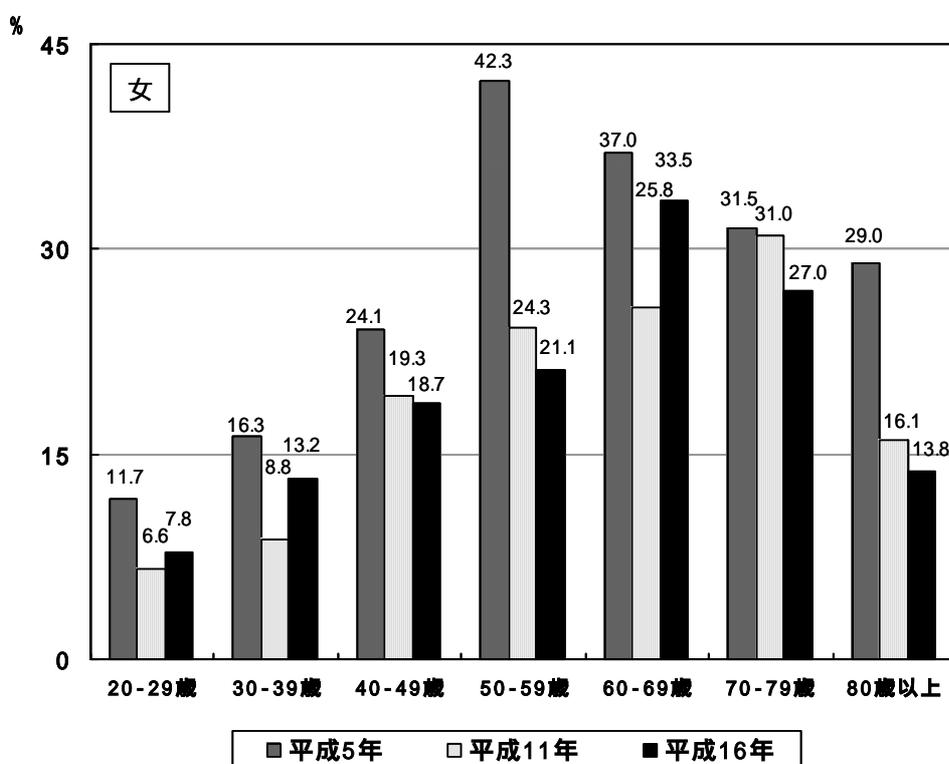
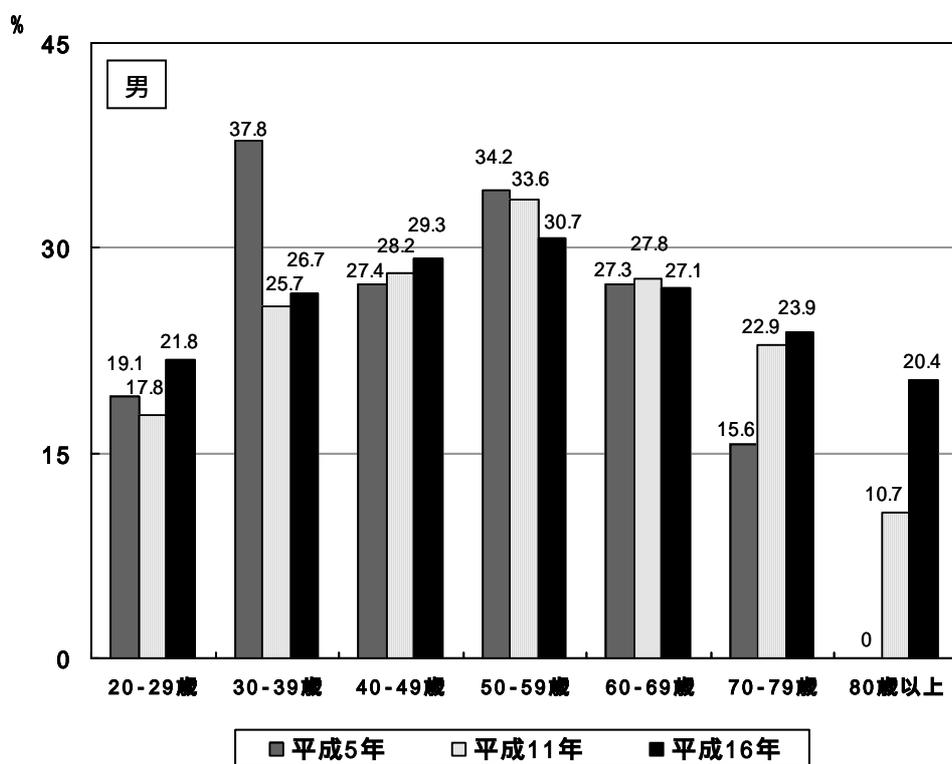


図4 成人肥満者（BMI 25以上）の年次推移（性・年齢階級別）

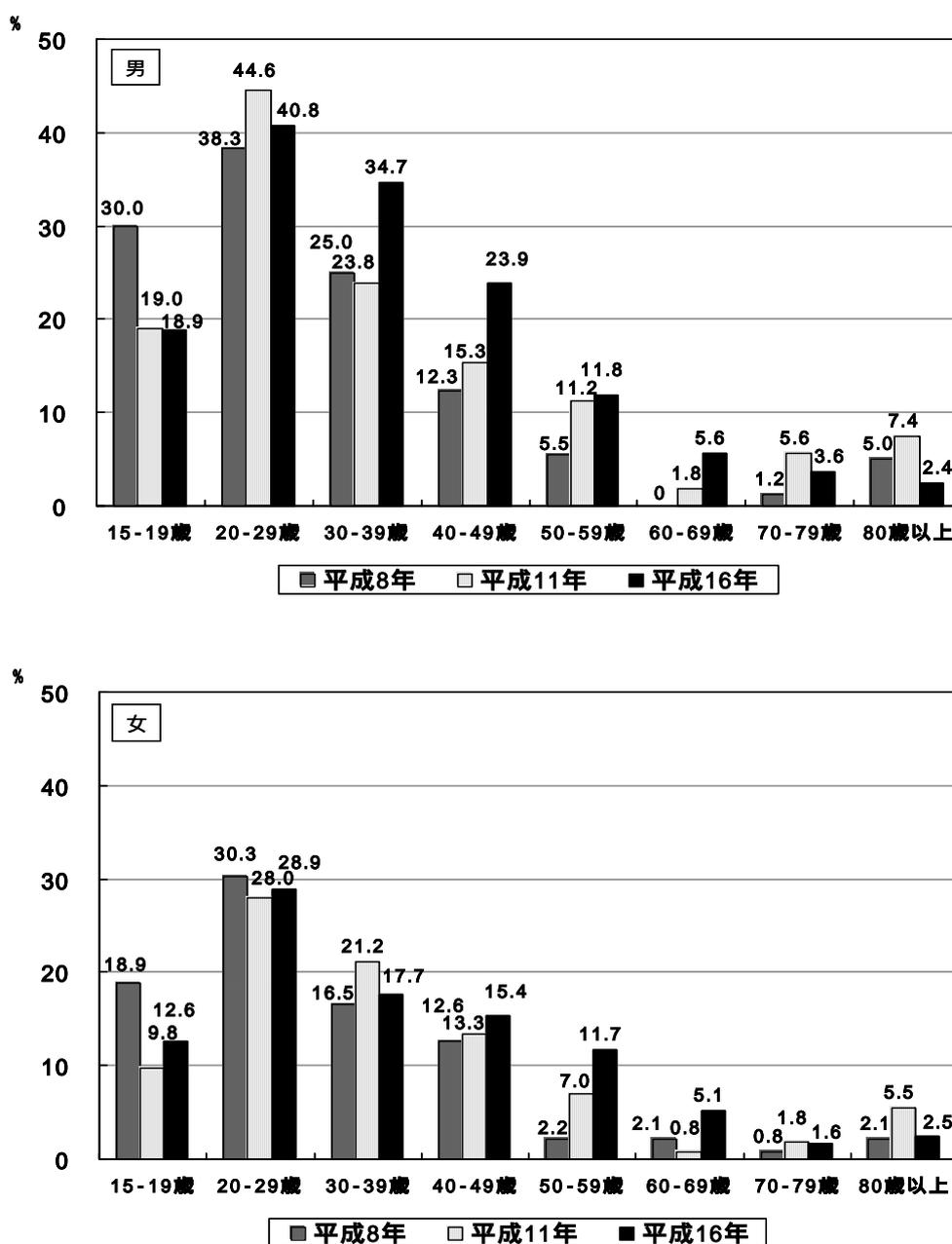


### (3) 朝食の欠食

朝食の欠食率は、男女ともに 20 歳代において高い。30 - 60 歳代男性において、欠食率は増加。

朝食の欠食率は、男女ともに 20 歳代において高い。男性の 30 - 60 歳代、女性の 40 - 60 歳代において、欠食率は増加している。

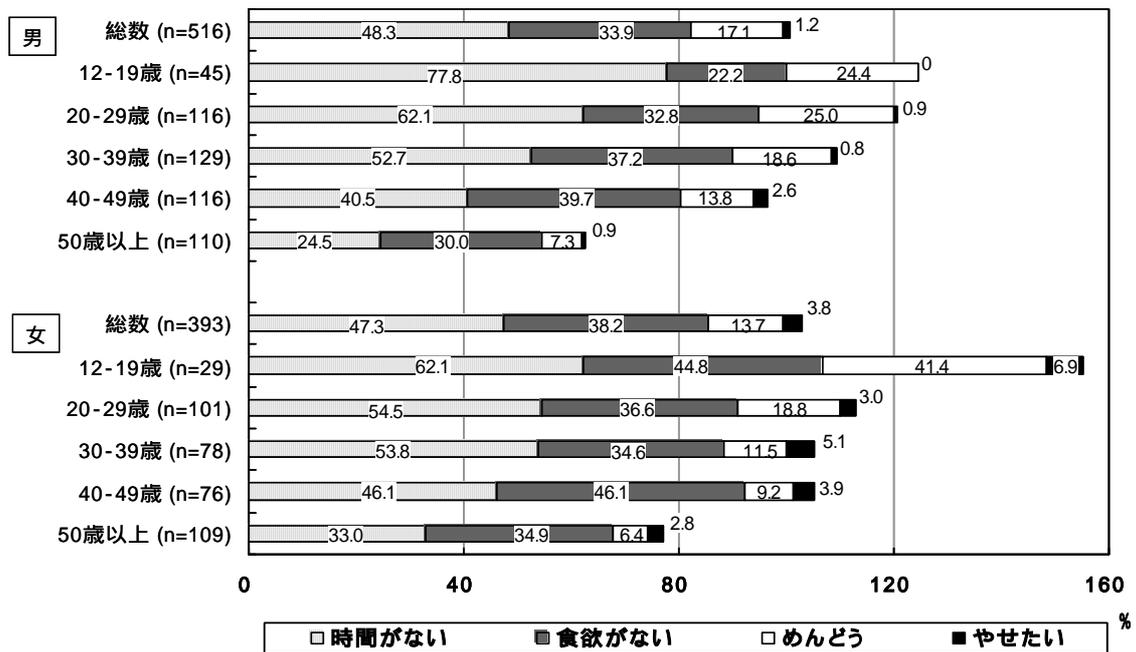
図5 朝食の欠食率（性・年齢階級別）



朝食を欠食する理由は、12-40 歳代では「時間がない」、50 歳代以上では「食欲がない」が 1 位。

朝食を欠食する理由は、12-40 歳代では「時間がない」が 1 位である。50 歳代以上では、「食欲がない」が 1 位、次いで「時間がない」である。朝食の欠食は、食事、栄養学的側面に加えて、一日の生活のリズムにも影響を与えるため、改善したいポイントである。

図 6 朝食を欠食する理由（性・年齢階級別）



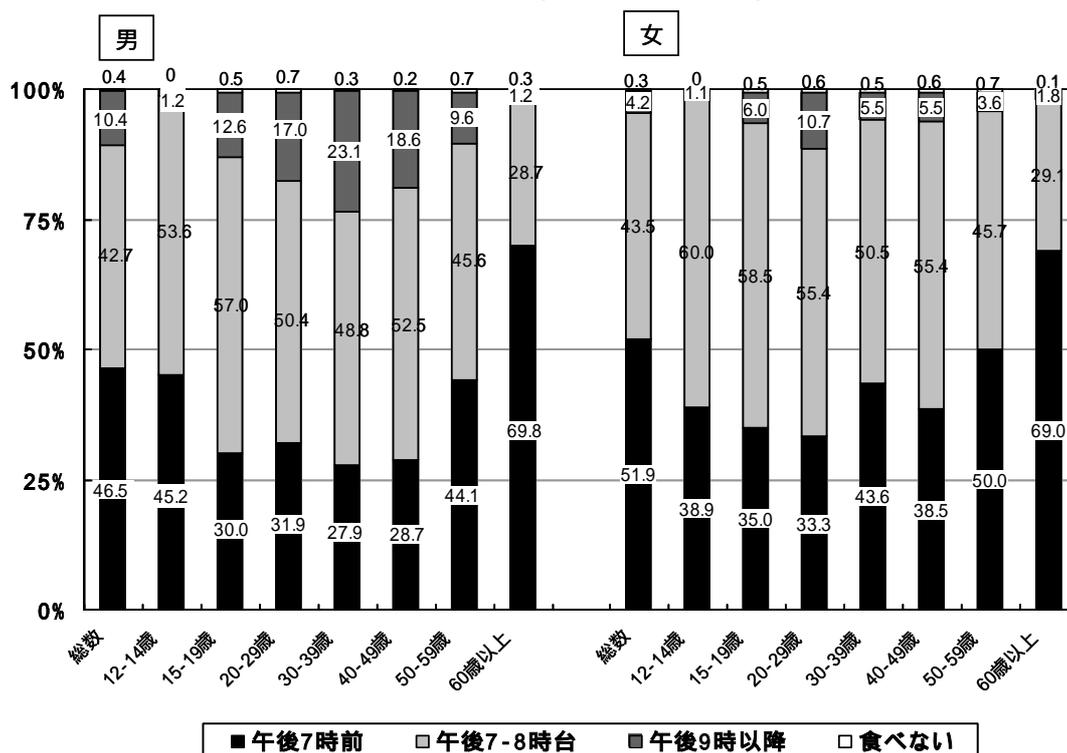
総数：「あなたはふだん朝食をとっていますか」の問いに対して、「週に3～4日程度食べる」「週に1～2日程度食べる」「ほとんど食べない」と答えた者の合計。複数回答。

## (4) 夕食の状況

男女ともに、約 9 割の人が午後 9 時までに夕食をとっている。30 歳代の男性の 2 割の人が夕食の時間は午後 9 時以降と答えている。

男女ともに、約 9 割の人が午後 9 時までに夕食をとっている。男性の 20-40 歳代の男性において、夕食の時間が午後 9 時以降と答えた人が多く、30 歳代の男性では、2 割にのぼる。

図7 夕食の時間（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が「ちょうどいい」と感じている人は、男女ともに約6割。エネルギーの摂取量を適量にするために必要なことの1位は「栄養成分の表示」。

エネルギーの摂取量が「ちょうどいい」と感じている人は、男女ともに約6割である。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、1位は「栄養成分の表示」次いで、「専門家のアドバイス」である。

図9 エネルギーの摂取量(18歳以上)(性別)

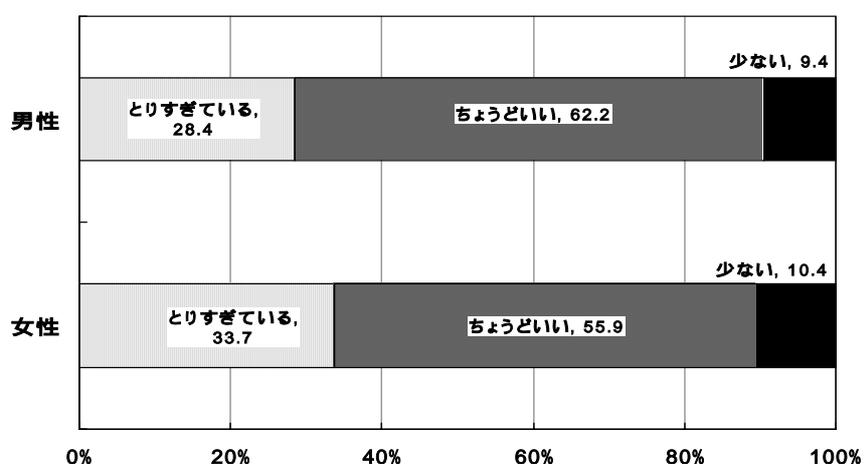
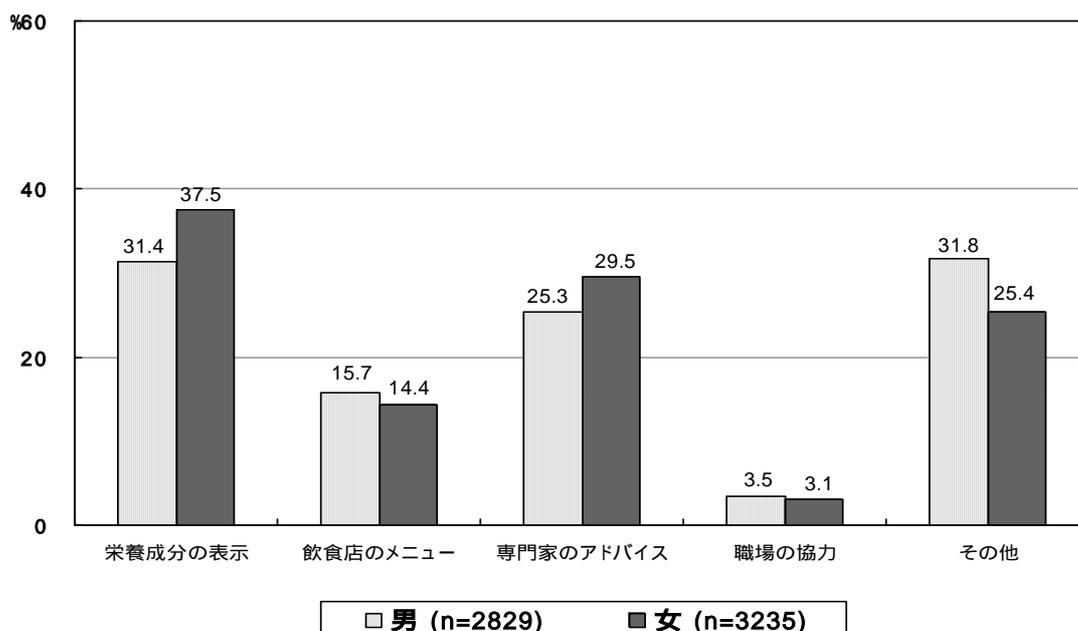


図10 エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこと(18歳以上)(性別)



複数回答。

## (6) 栄養補助食品の利用状況

女性の50-70歳代の3割が栄養補助食品を利用。

女性においては30歳代以上、男性においては40歳代以上で栄養補助食品を利用する人の割合が高い。女性の50-70歳代においては、3割の人が栄養補助食品を利用している。この年代の女性の主観的健康感などを栄養補助食品の利用状況別にみると、栄養補助食品を利用する人において、バランスのとれた食事を考えてとっている人が3割(栄養補助食品を利用しない人では2割)、栄養成分表示をいつも、または時々参考にする人の割合が約5割(栄養補助食品を利用しない人では約4割)である。

図1-1 栄養補助食品を利用する人の割合(性・年齢階級別)

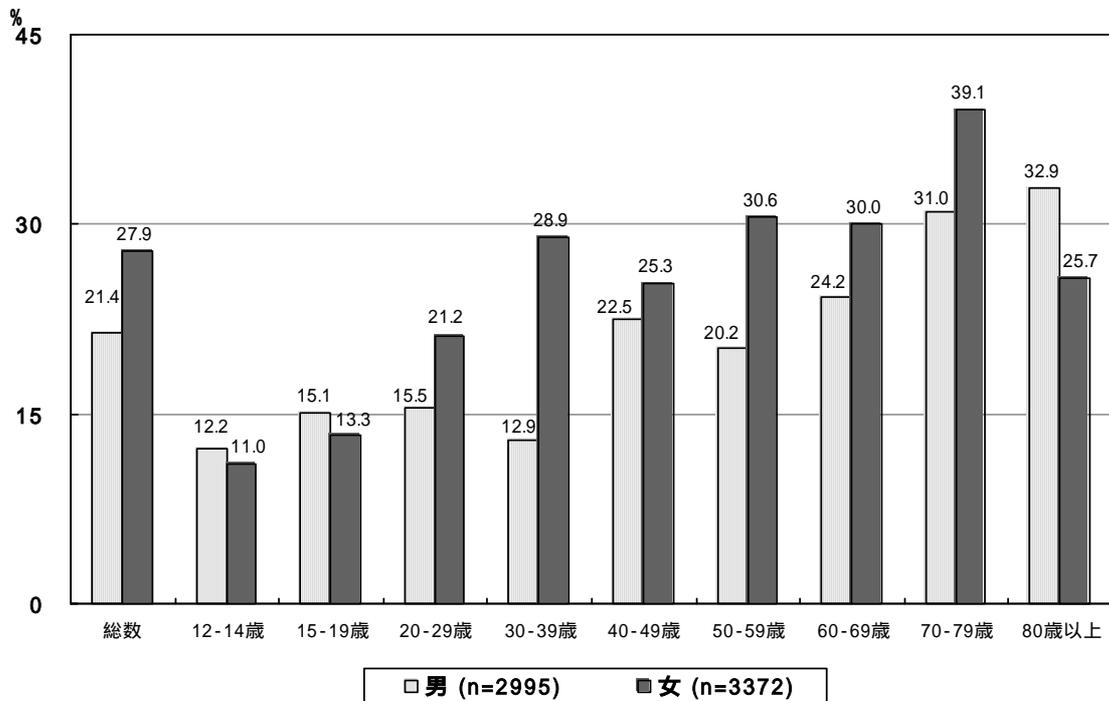
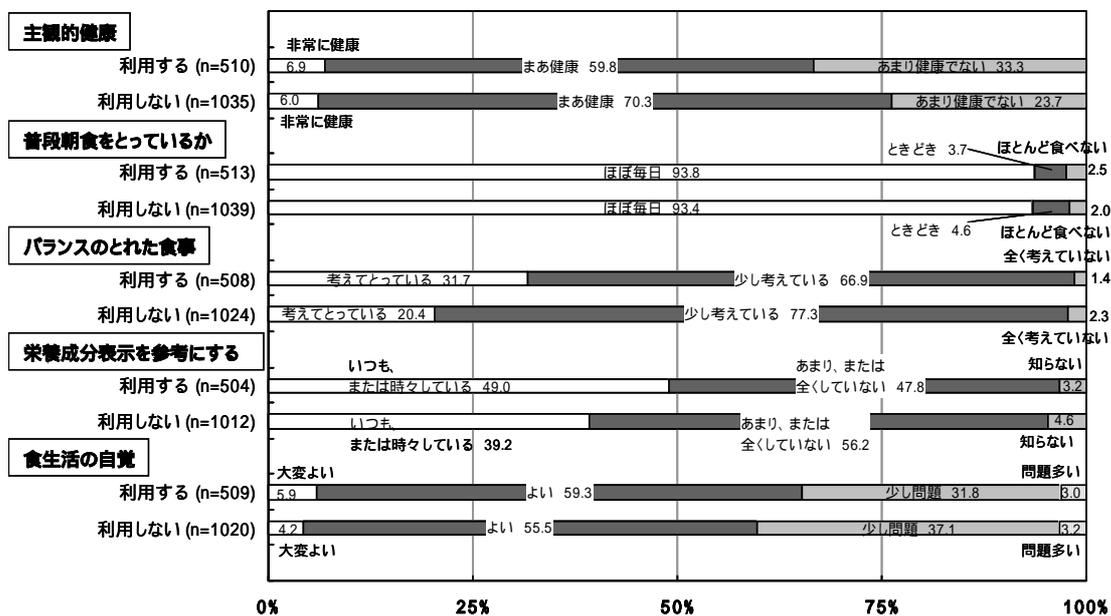


図 1 2 50 - 70 歳代の女性の栄養補助食品の利用状況における主観的健康感等

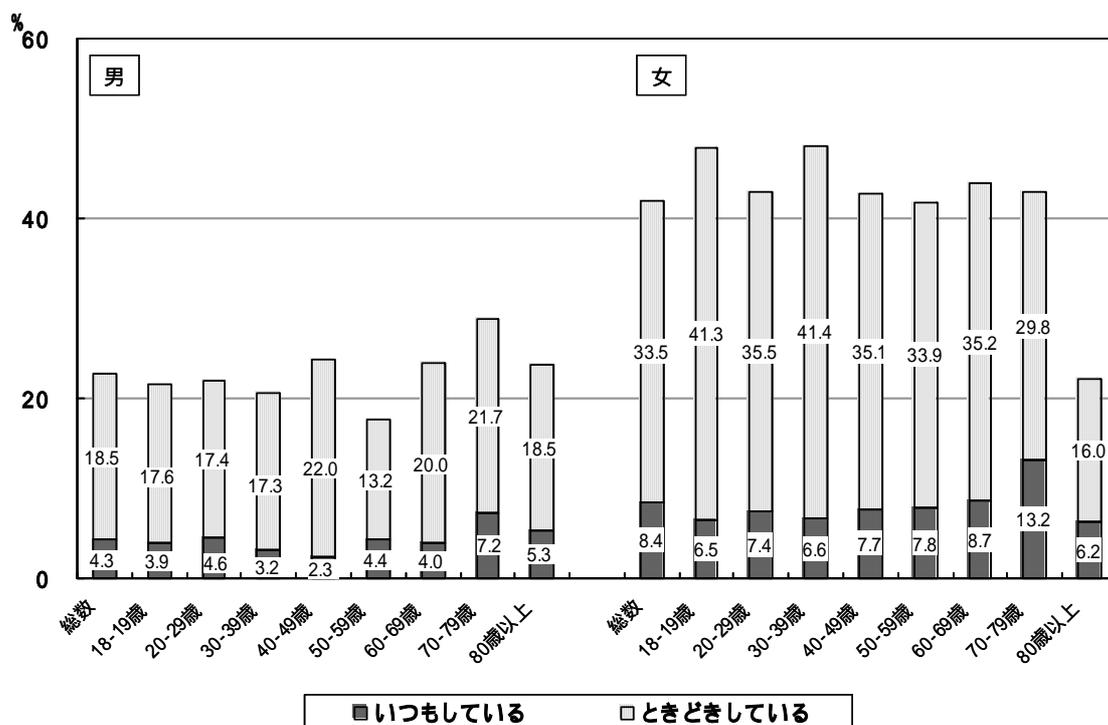


## (7) 食生活の状況

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、男性で2割、女性で4割。

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、男性で2割、女性で4割である。自分にとって適切な食事内容・量を知っている人の割合は、男性では60-70歳代で、女性では40-70歳代で4割を超えている。自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合は、男女ともに15-30歳代が高い。また、男女ともに60歳代より改善意欲のある人の割合が減少しており、これは全国と同様の傾向にある(平成11年国民栄養調査結果。食生活状況調査。問5)。

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(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」の問いに「いつもしている」「ときどきしている」と答えた人の割合。

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（性・年齢階級別）

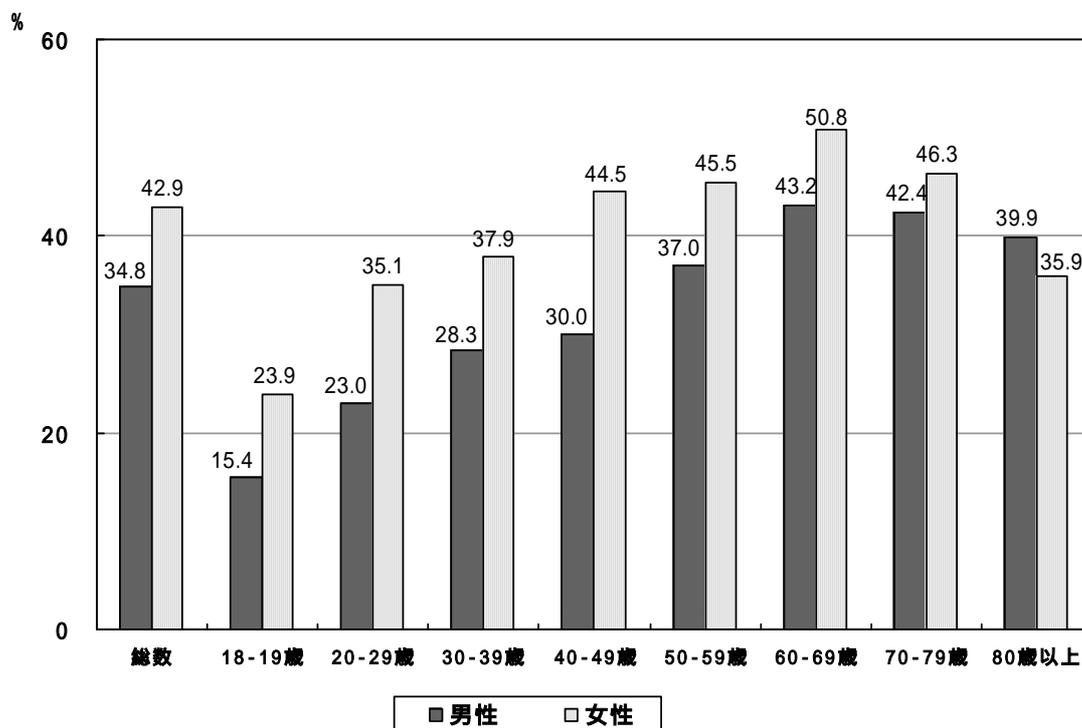
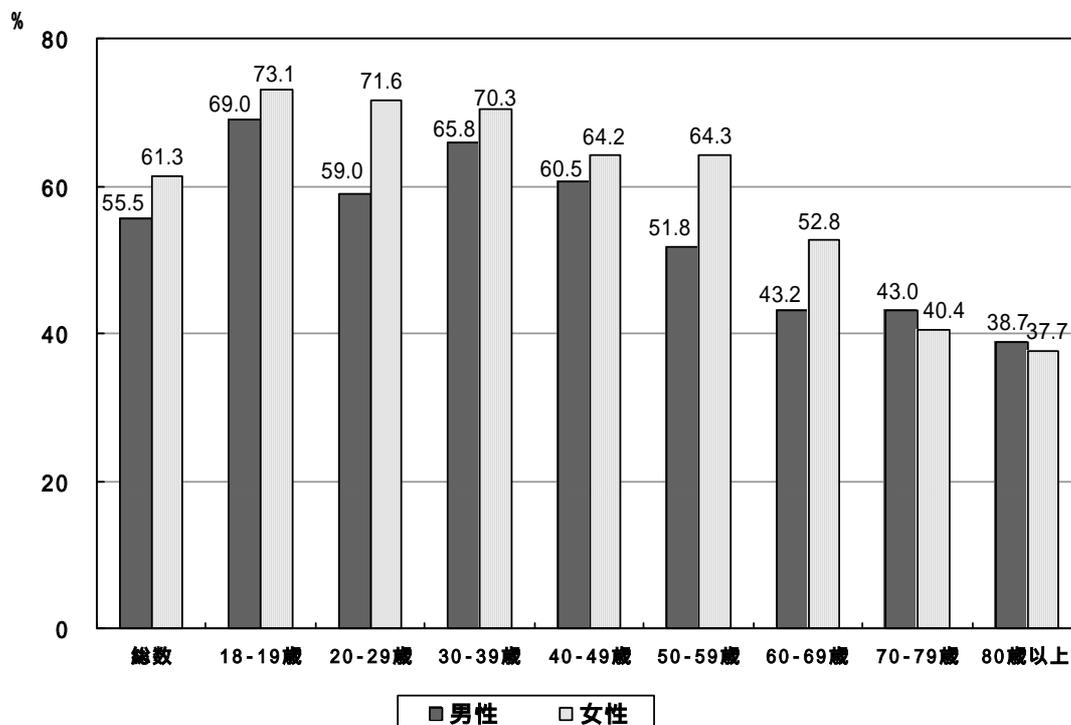


図15 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合（性・年齢階級別）



## (8) 運動習慣の状況

運動習慣のある人の割合は、平成11年と比べて男女ともに増加。

運動習慣のある人の割合は、平成11年と比べて、男女ともに増加している。男女ともに60 - 70歳代において、運動習慣のある人の割合は高い。一方、20 - 40歳代女性において運動習慣のある人の割合は特に低く、男性でも30 - 40歳代でその割合は低い。

図16 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上)

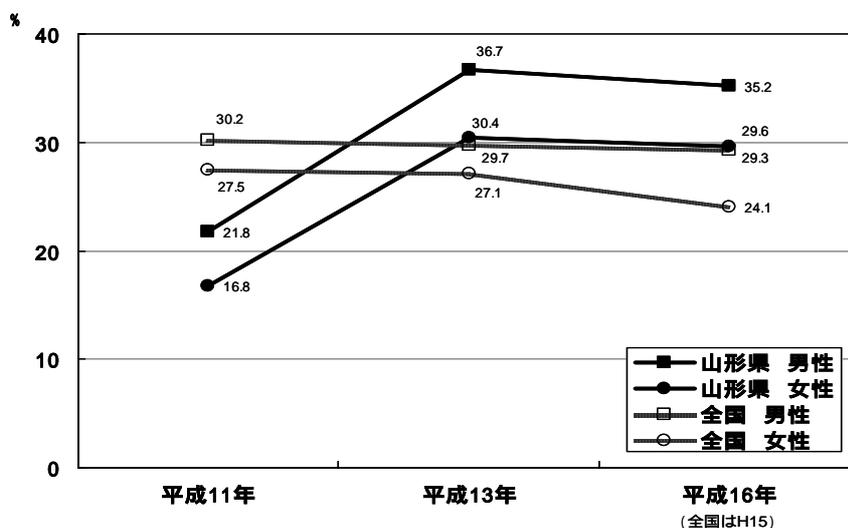
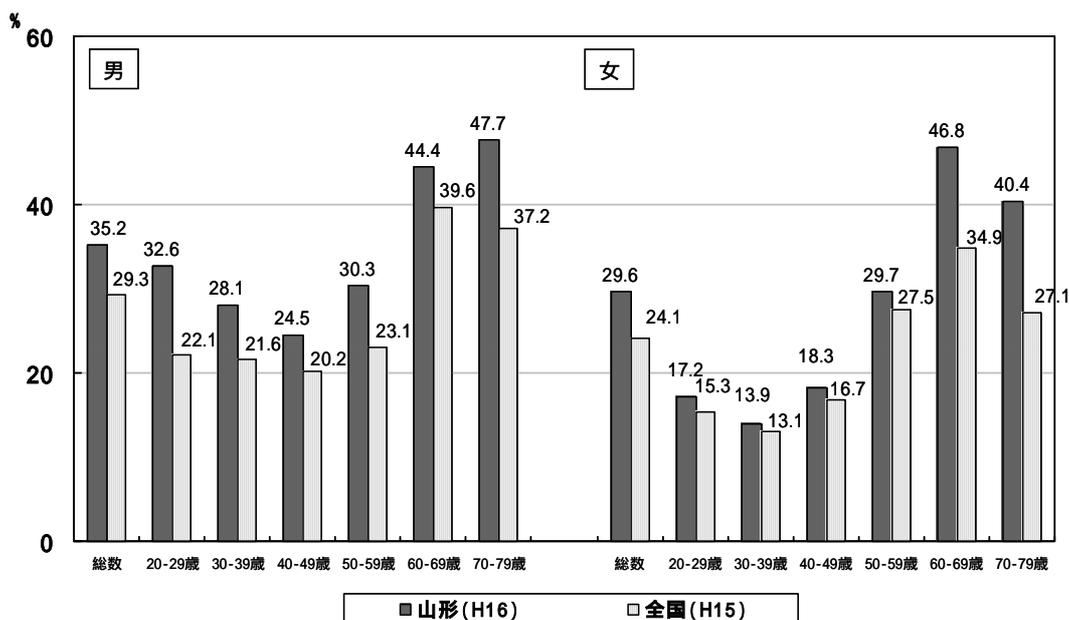


図17 運動習慣のある者の割合(性・年齢階級別)



## (9) ストレスの状況

ストレスを感じた人の割合は、男女ともに 20 歳代で高い。

ストレスを「大いにある」と感じた人の割合は、男性で 13%、女性で 17.2% である。男女ともに、ストレスを感じた人の割合は、20 歳代で最も高い。特に女性においては、その割合は全国の値よりも高い。20 歳代女性のストレスを大いに感じる人においては、主観的健康感や生活満足度においても割合が低く、睡眠・休養が不足している・どちらともいえないと感じる人は 7 割強である。

図 18 ストレスの有無(15歳以上)(性別)

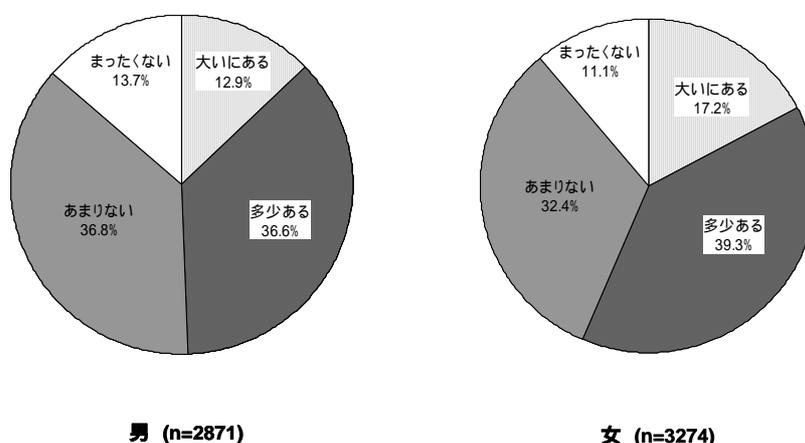


図 19 ストレスを感じた人(「大いにある」と答えた人)の割合(性・年齢階級別)

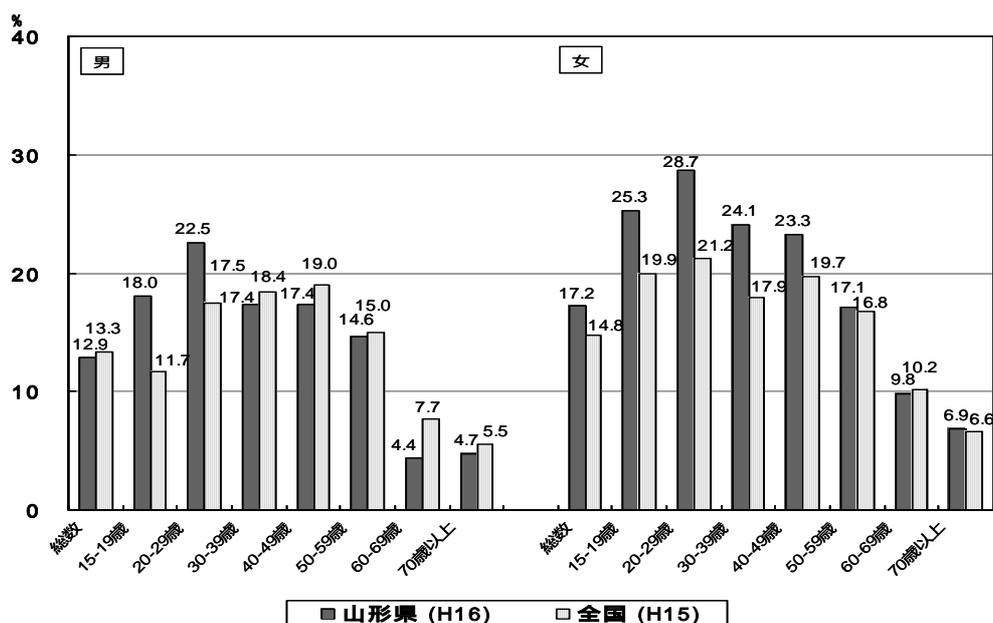
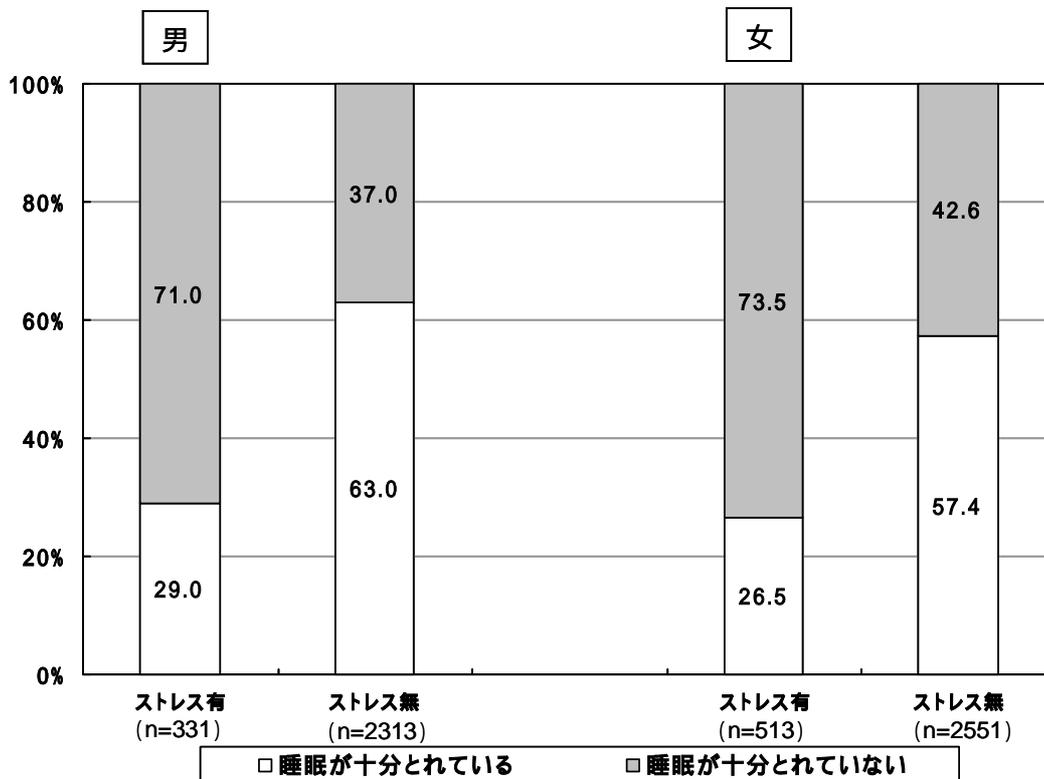
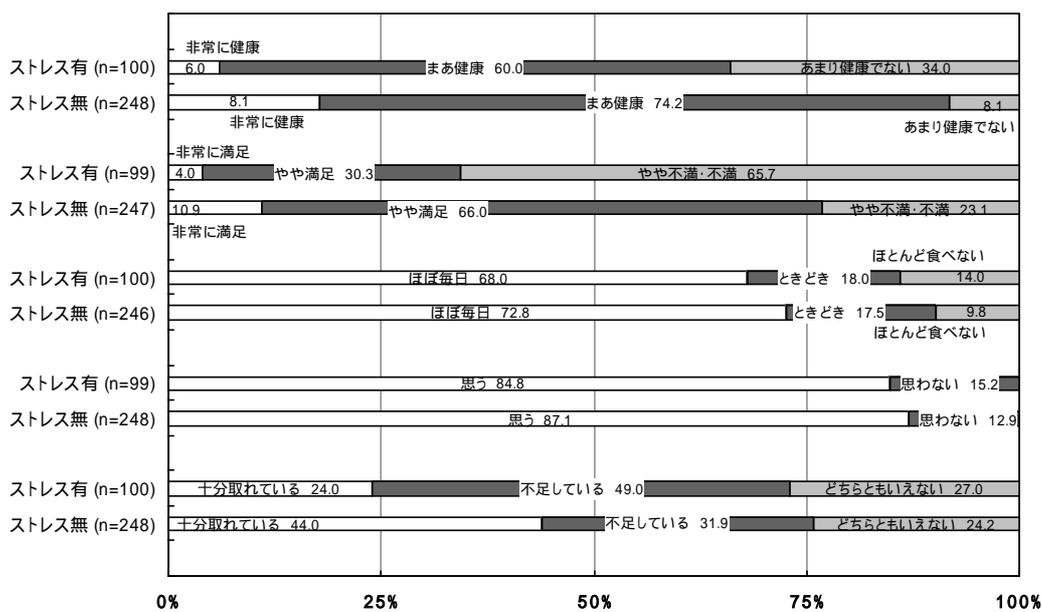


図 2 0 ストレスの有無における睡眠が十分か否かの割合 (15 歳以上) (性別)



「ストレス有」はストレスを大に感じる人。「ストレス無」はストレスを多少感じる～まったくない人。

図 2 1 20 歳代女性のストレスの有無別における主観的健康感等



ストレスを「十分処理できている」人は、全体の約 4 割。ストレスがある時の相談相手の 1 位は、「知人・友人・家族」。

ストレスを「十分処理できている」人の割合は、男性で 43.1%、女性で 39.7%である。ストレスがある時の相談相手の 1 位は、「知人・友人・家族」であるが、男性では「相談しない」が 5 割をしめる。

図 2 2 ストレスを処理できているか (18 歳以上) (性別)

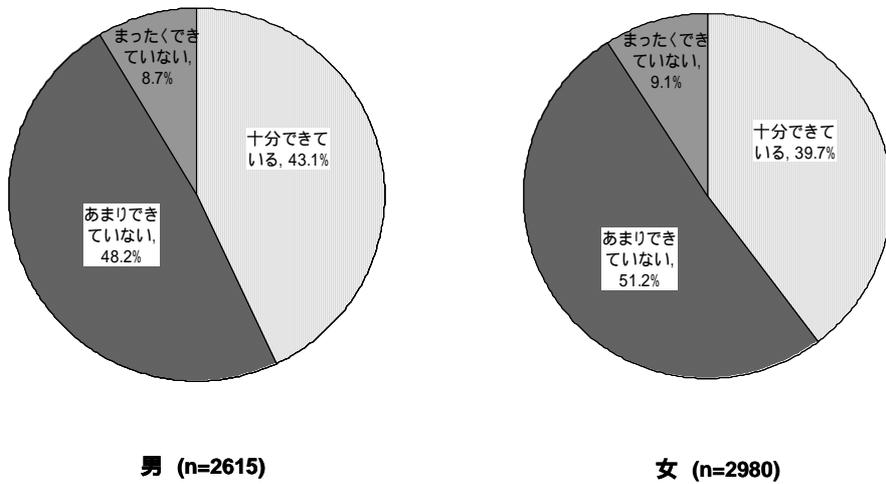


図 2 3 ストレスがある時の相談相手 (18 歳以上) (性別)

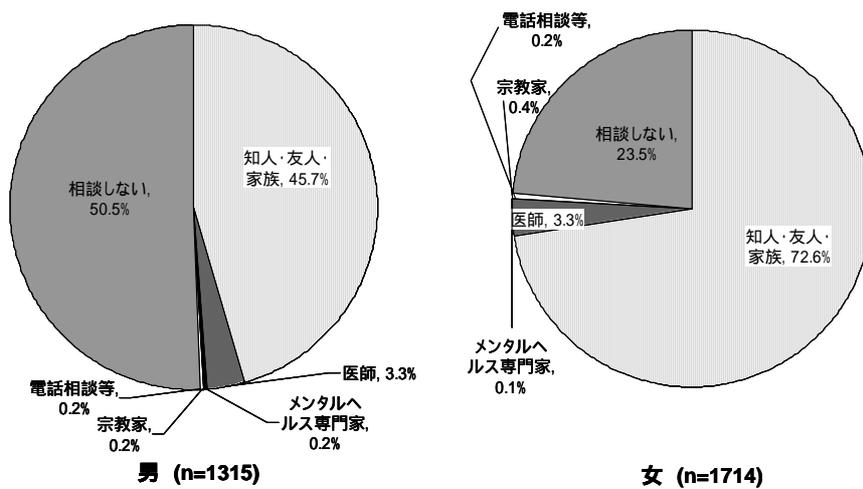


図 1 5 で、「大いにある」「多少ある」と答えた人にも質問。

## (10) 睡眠

睡眠が十分とれていると回答したのは、男性で約6割、女性で約5割。

睡眠が十分とれていると回答したのは、男性で約6割、女性で約5割である。男女ともに10歳代で睡眠が不足していると答えた人の割合が高い。睡眠が不足している理由として全般的に、「寝る時間がまちまち」が多く、10歳代では「学校・仕事でいそがしい」が最も多い。

図2-4 睡眠が十分とれているか(性・年齢階級別)

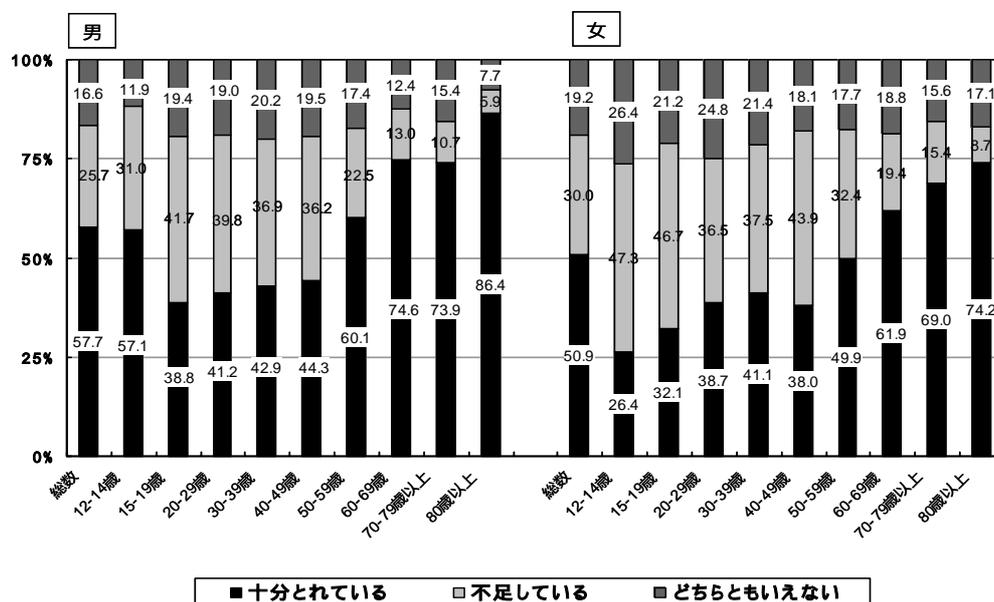
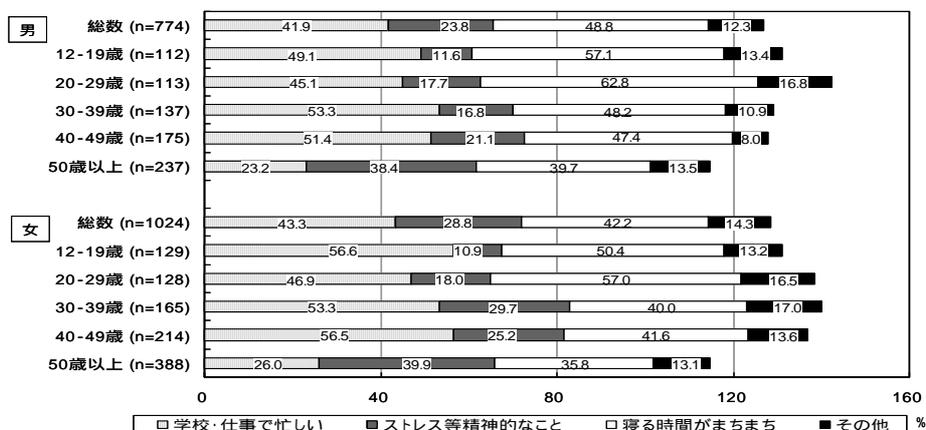


図2-5 睡眠が不足している理由(性・年齢階級別)



総数：「あなたはいつも睡眠が十分とれていると思いますか」の問いに対して、「不足している」と答えた者の合計。  
複数回答。

## (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は女性に多く、アルコールを使う人は男性に多い。

睡眠確保のために睡眠補助剤を飲む人の割合は女性で高く、アルコールを使う人の割合は男性で高い。男女ともに、高齢者ほど睡眠補助剤を飲む割合が高く、アルコールを使う人の割合は30 - 40歳代において最も高い。

図2.6 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲む、またはアルコールを使うことがある人の割合(20歳以上)

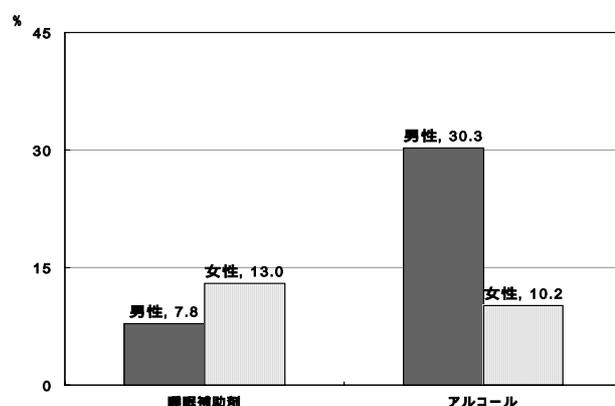
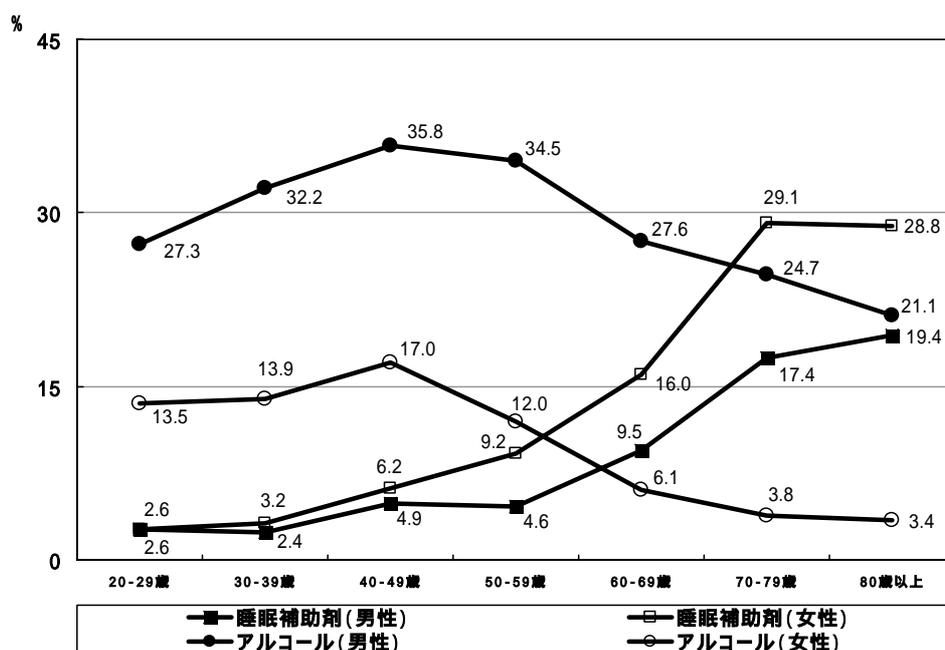


図2.7 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲む、またはアルコールを使うことがある人の割合(性・年齢階級別)



## (12) 喫煙の状況

喫煙している人の割合は、男性で減少、女性で増加。

喫煙している人の割合は、平成8年度より年次を追うごとに男性で減少、女性では増加している。男女ともに、20 - 30歳代の喫煙が多く、全国よりも多い。

図28 喫煙している人の割合の年次推移(20歳以上)

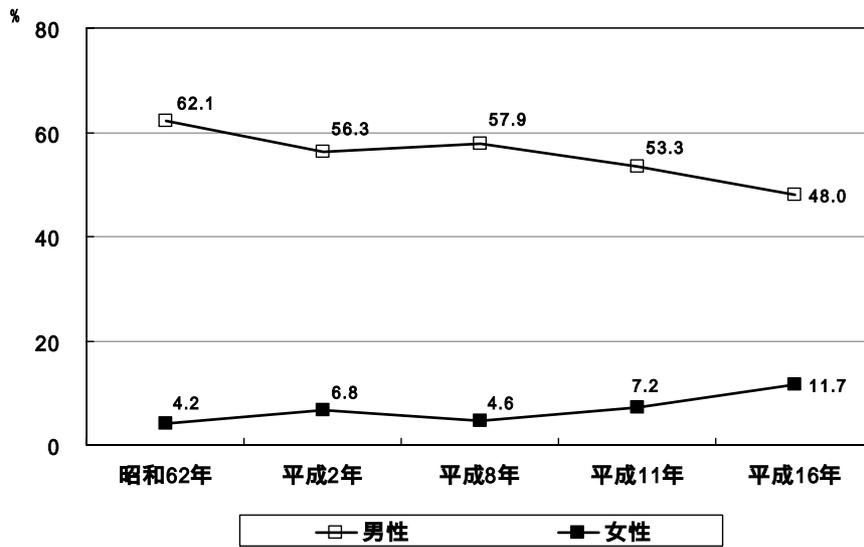


図29 喫煙している人の割合(20歳以上)(性・年齢階級別)

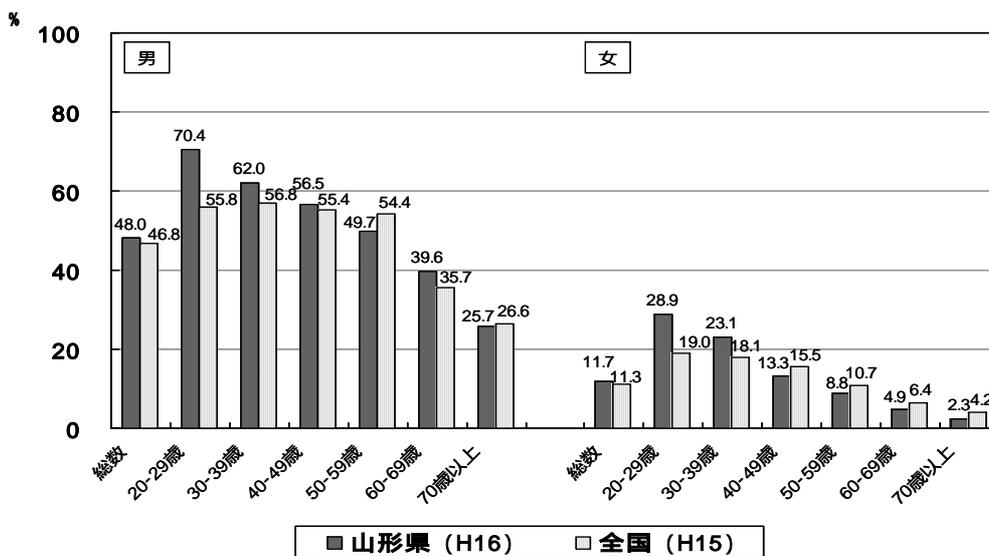
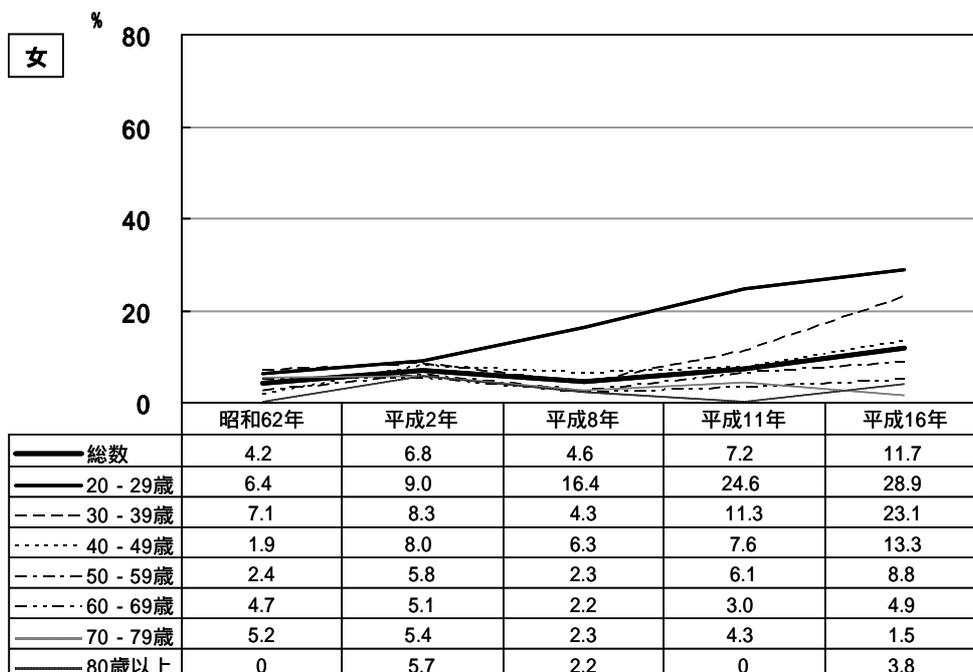
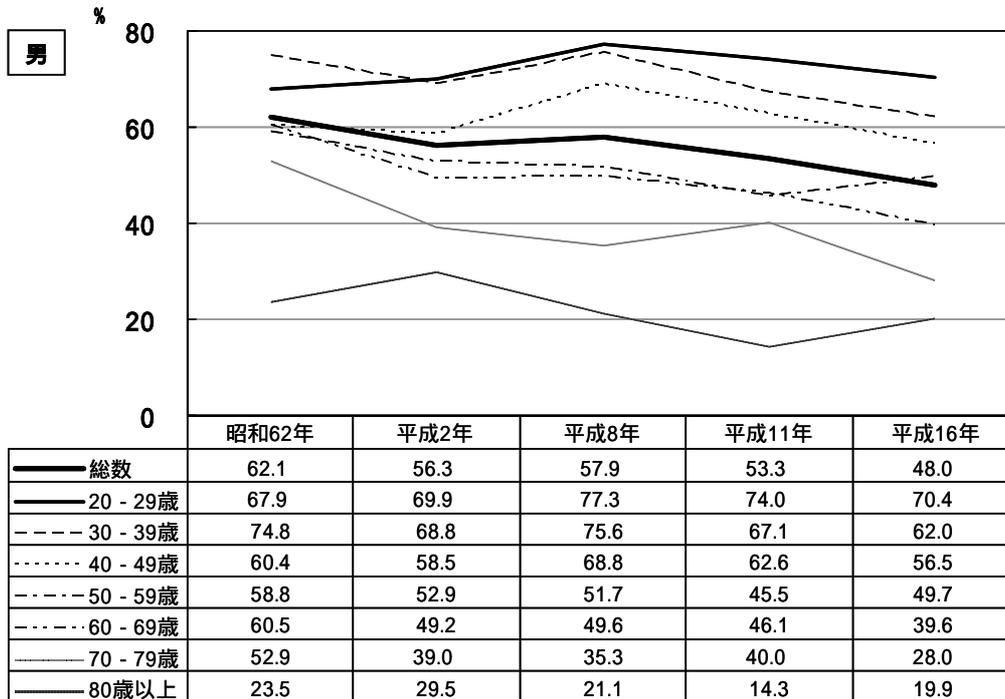


図30 喫煙している人の割合の年次推移（性・年齢階級別）

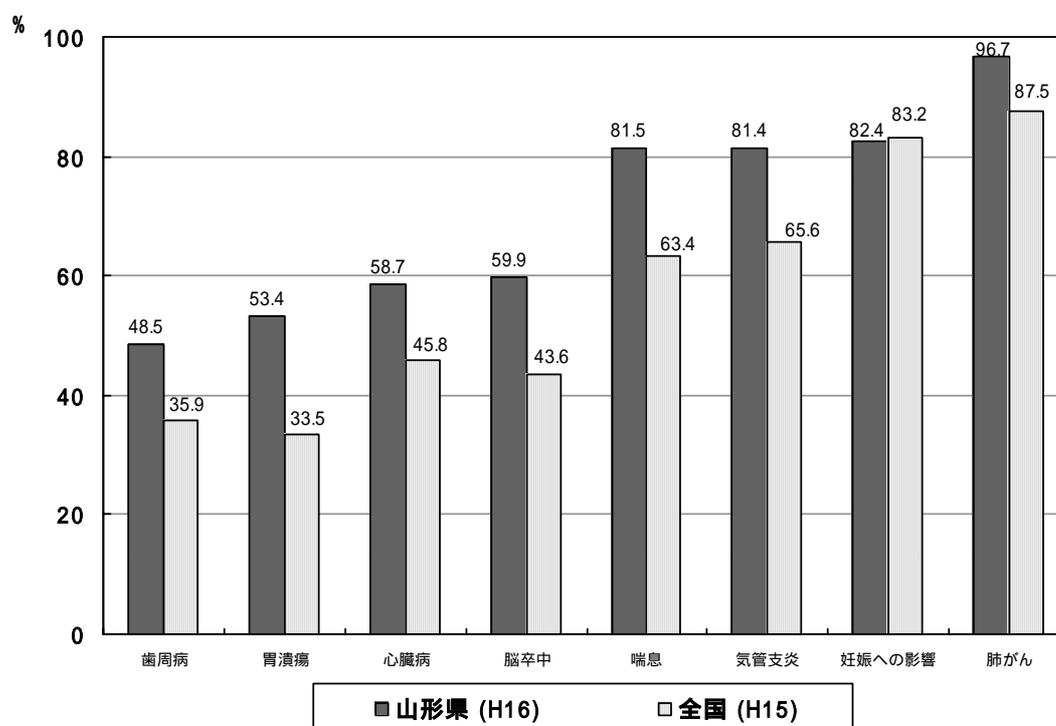


### (13) 喫煙及び受動喫煙の健康影響に関する知識

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は、「肺がん」「妊娠への影響」「気管支炎」「喘息」では8割以上、「歯周病」では5割未満。

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は、「肺がん」「妊娠への影響」「気管支炎」「喘息」では8割以上、「脳卒中」「心臓病」「胃潰瘍」では5割、「歯周病」では5割未満である。また、たばこが健康に与える影響について、「知っている」と回答した人の割合は、「妊娠への影響」を除く全ての項目において、全国の値よりも高い。

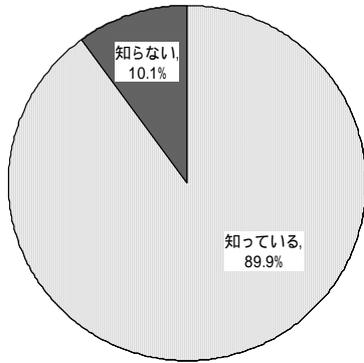
図3-1 喫煙が及ぼす健康影響について、「知っている」と回答した者の割合（15歳以上）



受動喫煙の害を知っている人の割合は約 9 割。たばこについてどのような取り組みを期待するか、の 1 位は「公共施設は禁煙にする」。

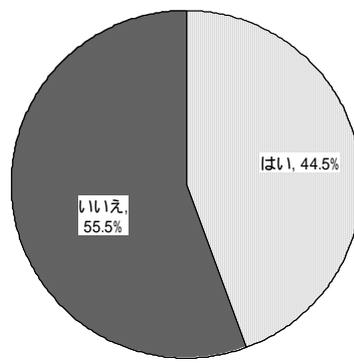
受動喫煙の害を知っている人の割合は約 9 割である。受動喫煙の被害を受けていると感じる人は 44.5% である。たばこについてどのような取り組みを期待するか、の 1 位は「公共施設は禁煙にする」次いで、「歩行中の喫煙を禁止する」である。

図 3 2 受動喫煙の害を知っているか (12 歳以上)



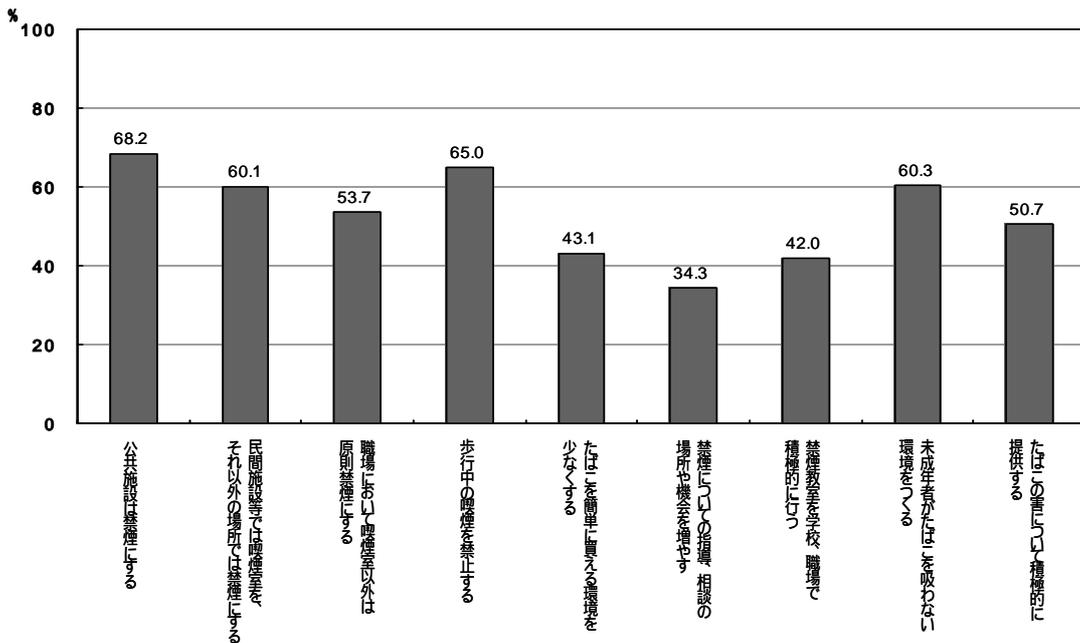
総数 (n=6300)

図 3 3 受動喫煙の被害を受けていると感じるか (12 歳以上)



総数 (n=6098)

図 3 4 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) <複数回答>



## (14) 飲酒の状況

飲酒習慣のある人の割合は男性で減少。

飲酒習慣のある人の割合は男性では4割弱に減少、女性でも減少も傾向にある。男性の60歳代を除けば、どの年代においてもその割合は全国よりも低い。

図35 飲酒習慣者の割合の年次推移(20歳以上)(性・年齢階級別)

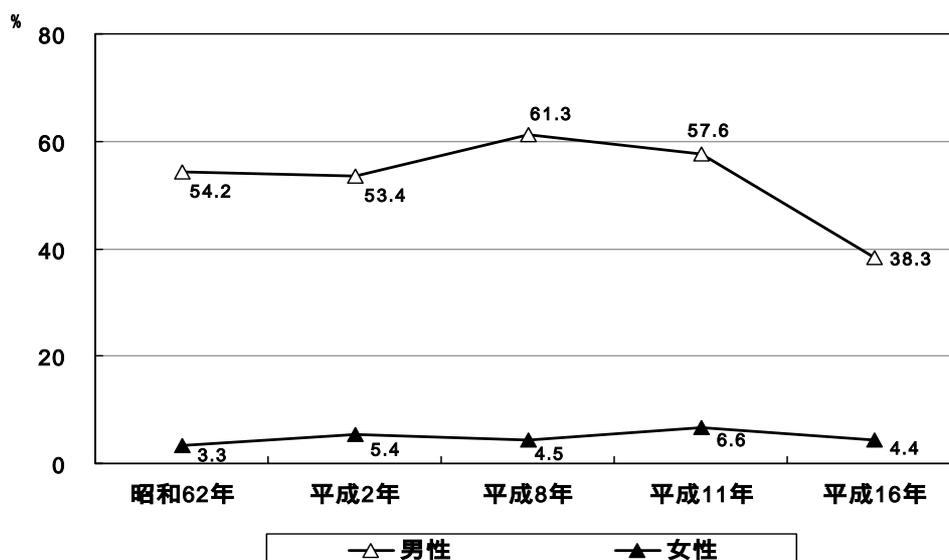
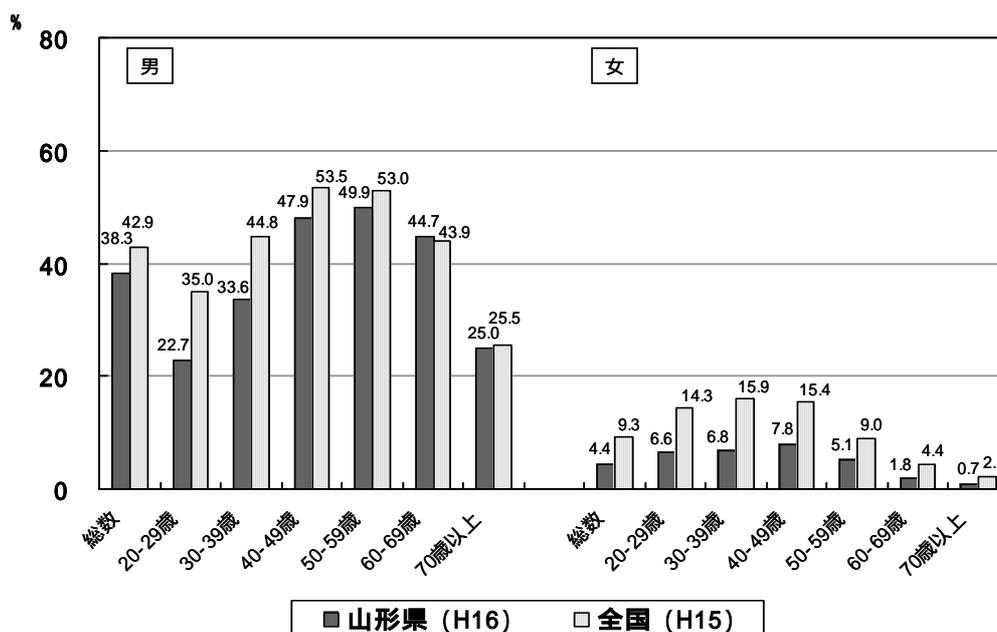


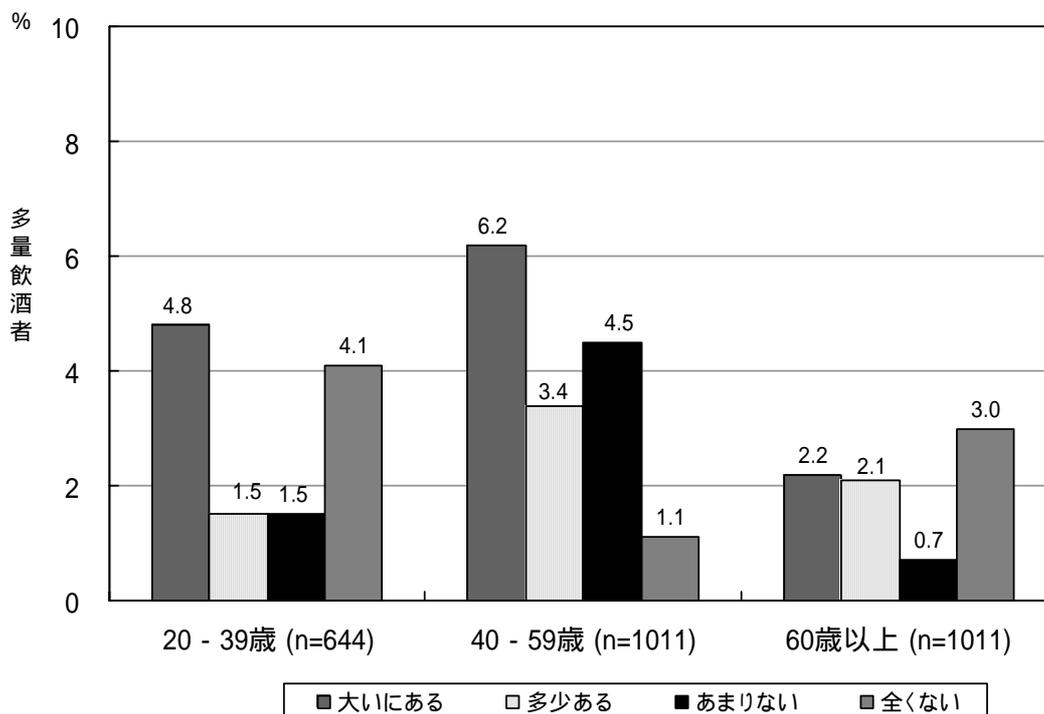
図36 飲酒習慣者の割合の年次推移(20歳以上)(性・年齢階級別)



男性の20 - 59歳代で、ストレスを大いに感じている人において、多量に飲酒する人の割合は最も多い。

男性の20 - 59歳代で、ストレスを大いに感じている人において、多量に飲酒する人の割合は最も多い。60歳代以上では、ストレスが全くないと回答した人において、多量に飲酒する人の割合が多い。

図37 ストレスの有無別による多量飲酒者の割合（男性・年齢階級別）



多量に飲酒する人: 「現在、酒やビールなどのアルコール類を飲むことがあるか」の問いに対して、「ほとんど毎日飲む」と回答した者、かつ1日に飲むアルコールの分量が日本酒で3合以上と回答した者。

## (15) 歯に関する状況

残っている歯の平均本数は、男性で 23 本、女性で 22 本。男女ともに、50 歳代以降、本数は減少。

残っている歯の平均本数は、男性で 23 本、女性で 22 本である。男女ともに、50 歳代以降で歯の本数は減少している。

図 3 8 残っている歯の本数の分布（18 歳以上、性別）

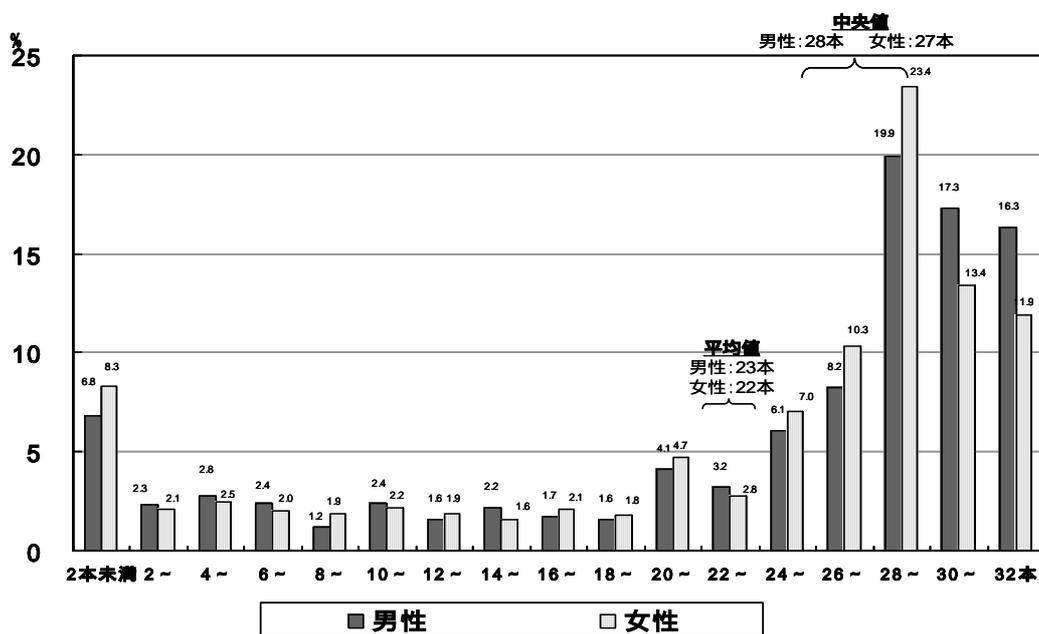
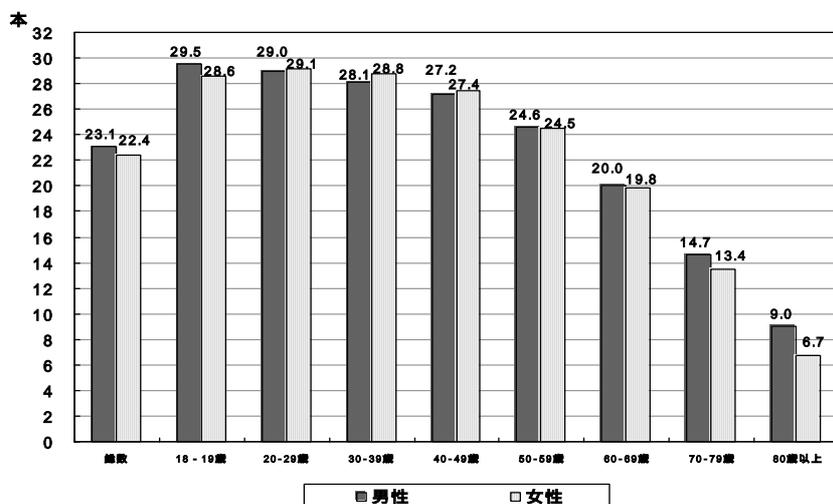


図 3 9 残っている歯の本数の分布（性・年齢階級別）



8020 達成者率、6024 達成者率は、平成 13 年と比べて減少。

8020 達成者率、6024 達成者率は、平成 13 年と比べると、それぞれ減少している。8020 達成者の主観的健康感是非常に健康とまあ健康を合わせると 67%（8020 非達成者は 54.8%）、また地域活動へ参加している人は 34.5%（8020 非達成者は 23.8%）である。

図 4 0 8020 達成者率、6024 達成者率の年次推移

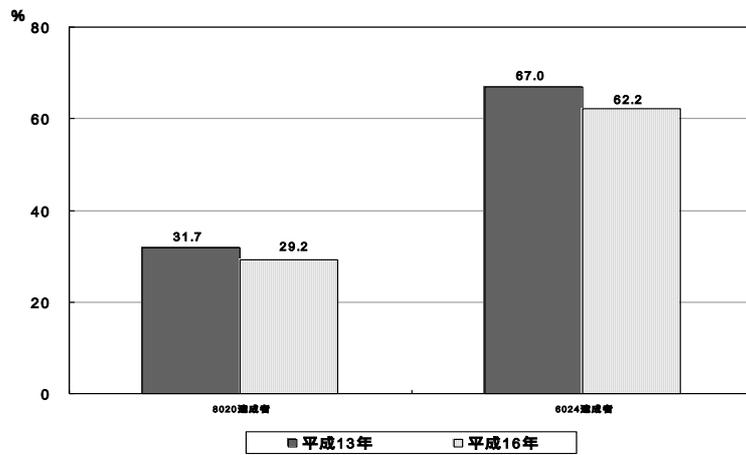
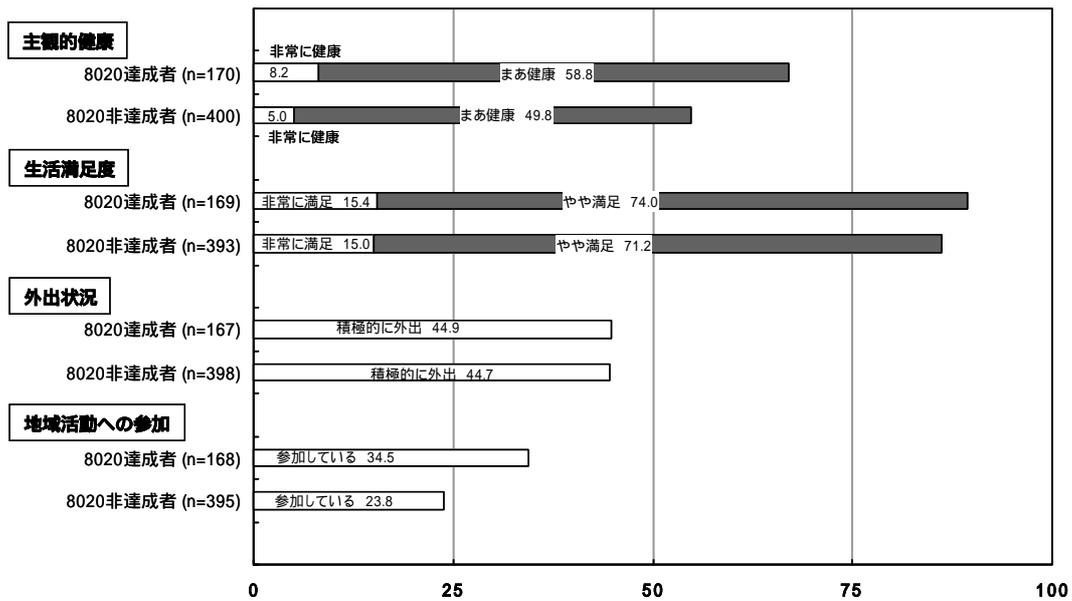


図 4 1 8020 達成者別の主観的健康感等（75 - 84 歳）



## (16) 健診・検診の状況

この1年間で、基本健診の受診率は8割。乳がん検診が約3割と低い。

この1年間で、基本健診の受診率は8割である。大腸がん検診、乳がん検診、子宮がん検診、歯科健診の受診率は4割以下である。

図4-2 健診・検診の受診率(この1年間で)(18歳以上)

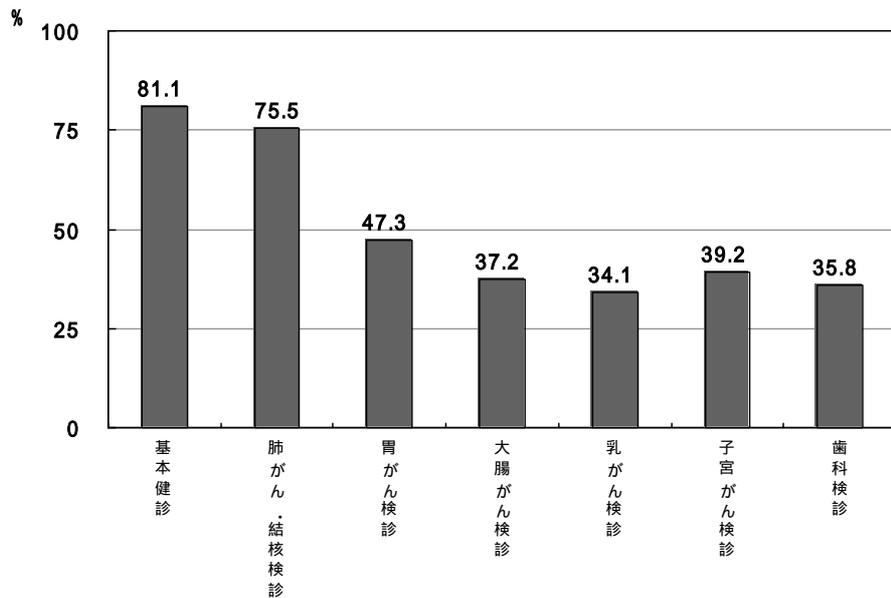


図4-3 基本健診の受診率(この1年間で)(性・年齢階級別)

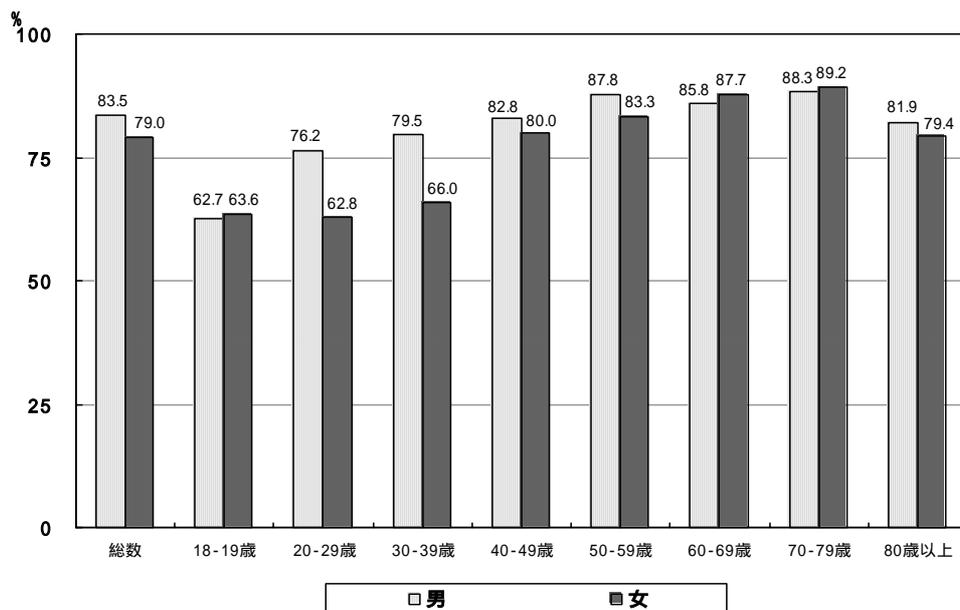


図 4 4 基本健診受診の有無（この 1 年間で）と主観的健康感（性・年齢階級別）

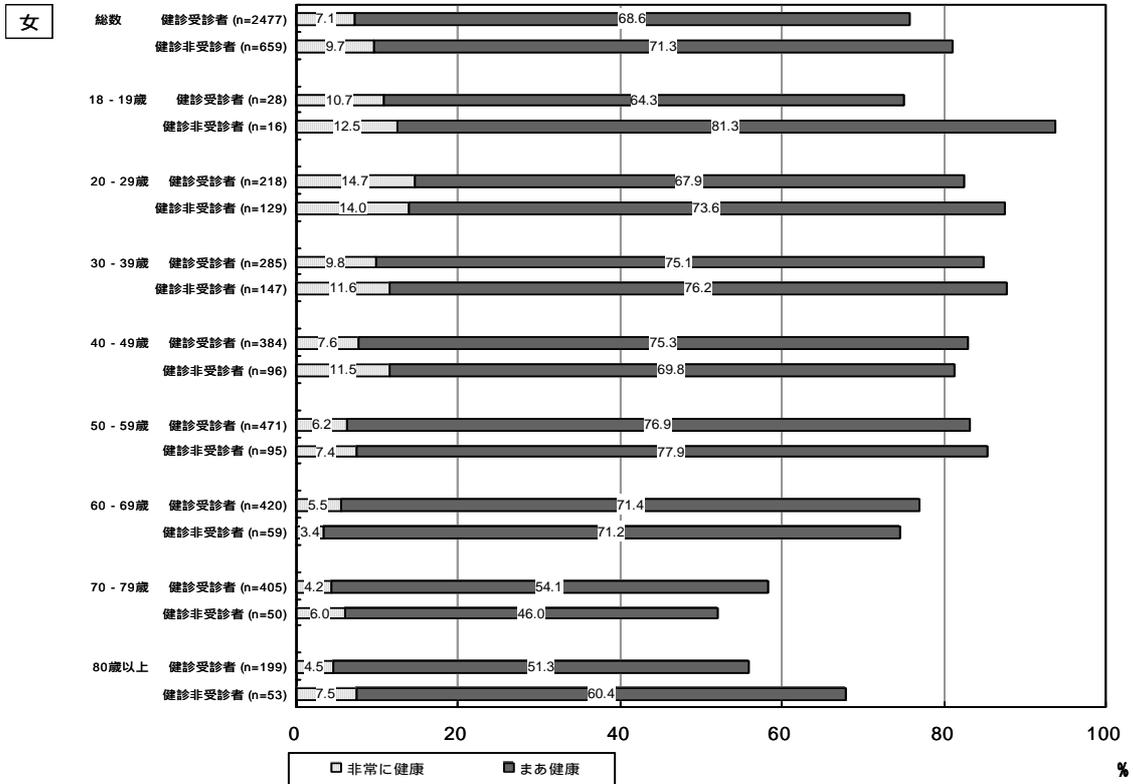
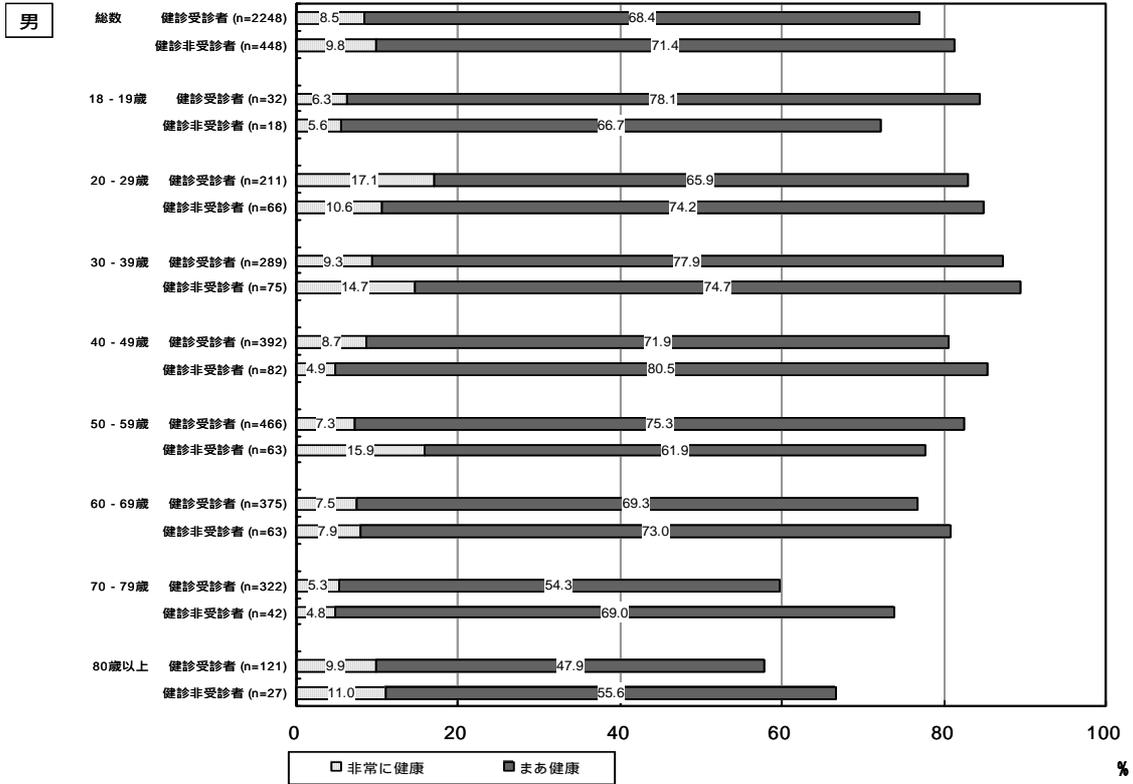


図 4 5 基本健診受診の有無（この 1 年間で）とバランスのとれた食事の摂取  
（性・年齢階級別）

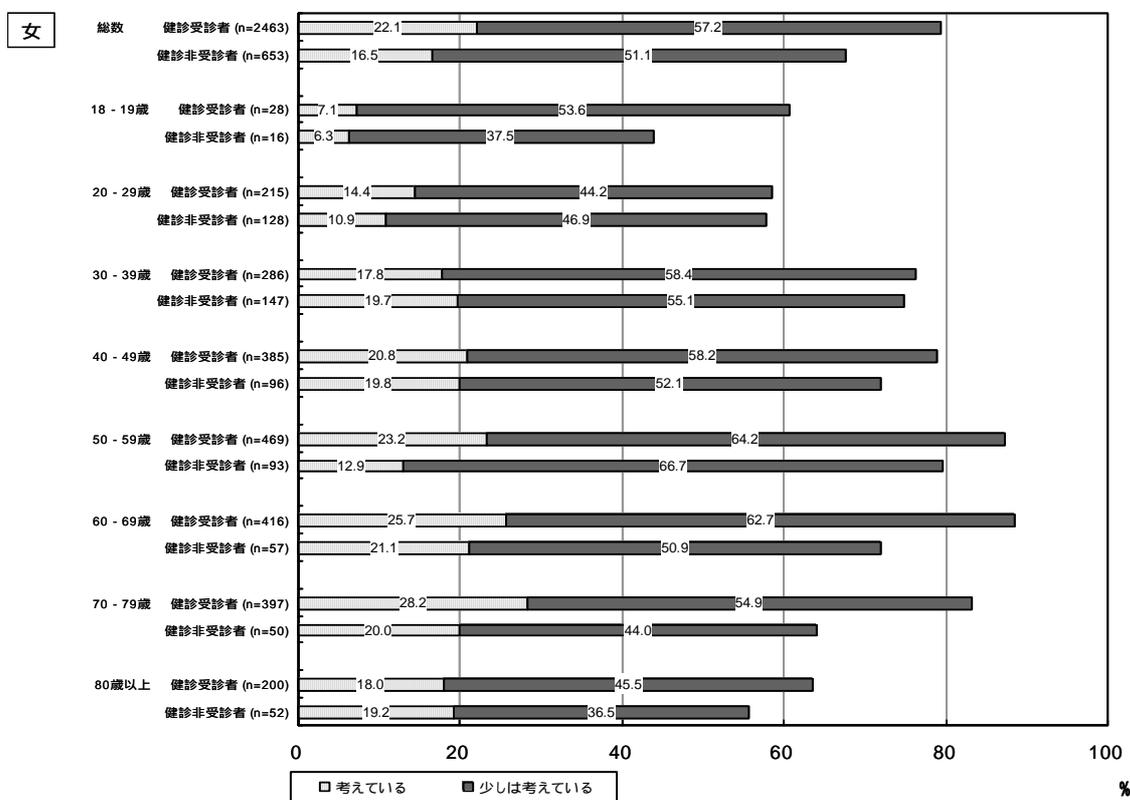
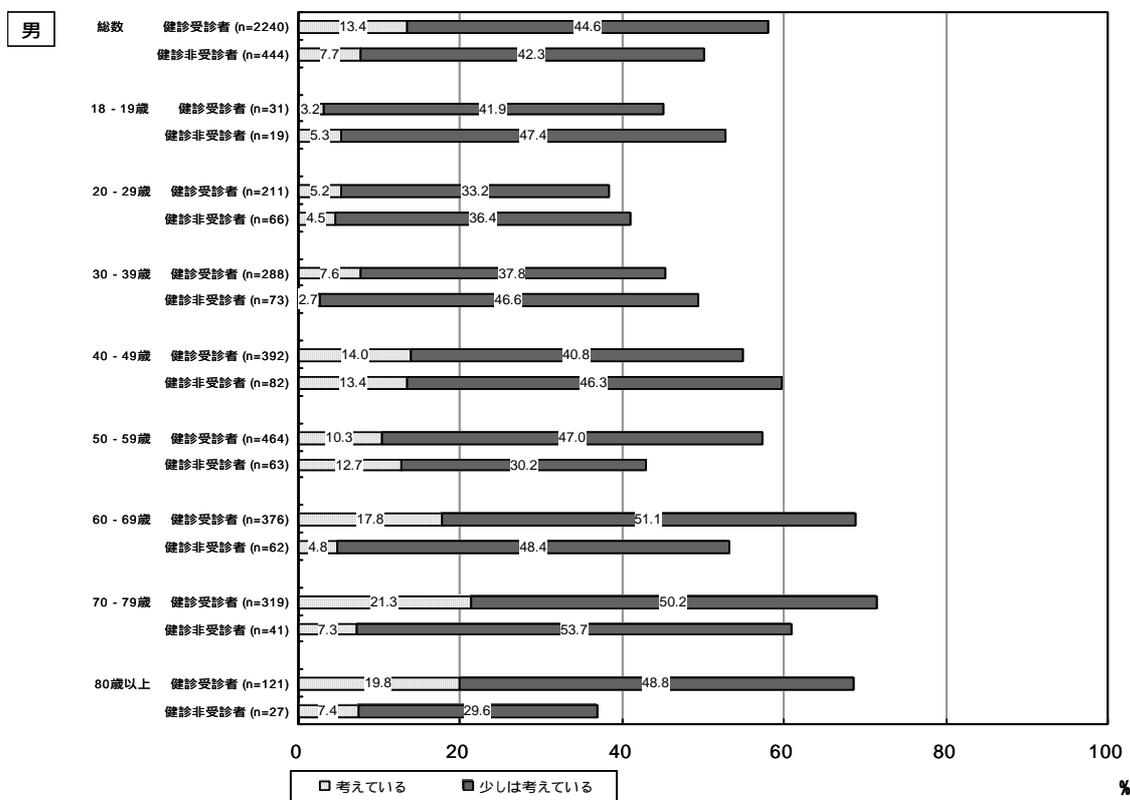


図 4 6 基本健診受診の有無（この 1 年間で）と定期的な運動（性・年齢階級別）

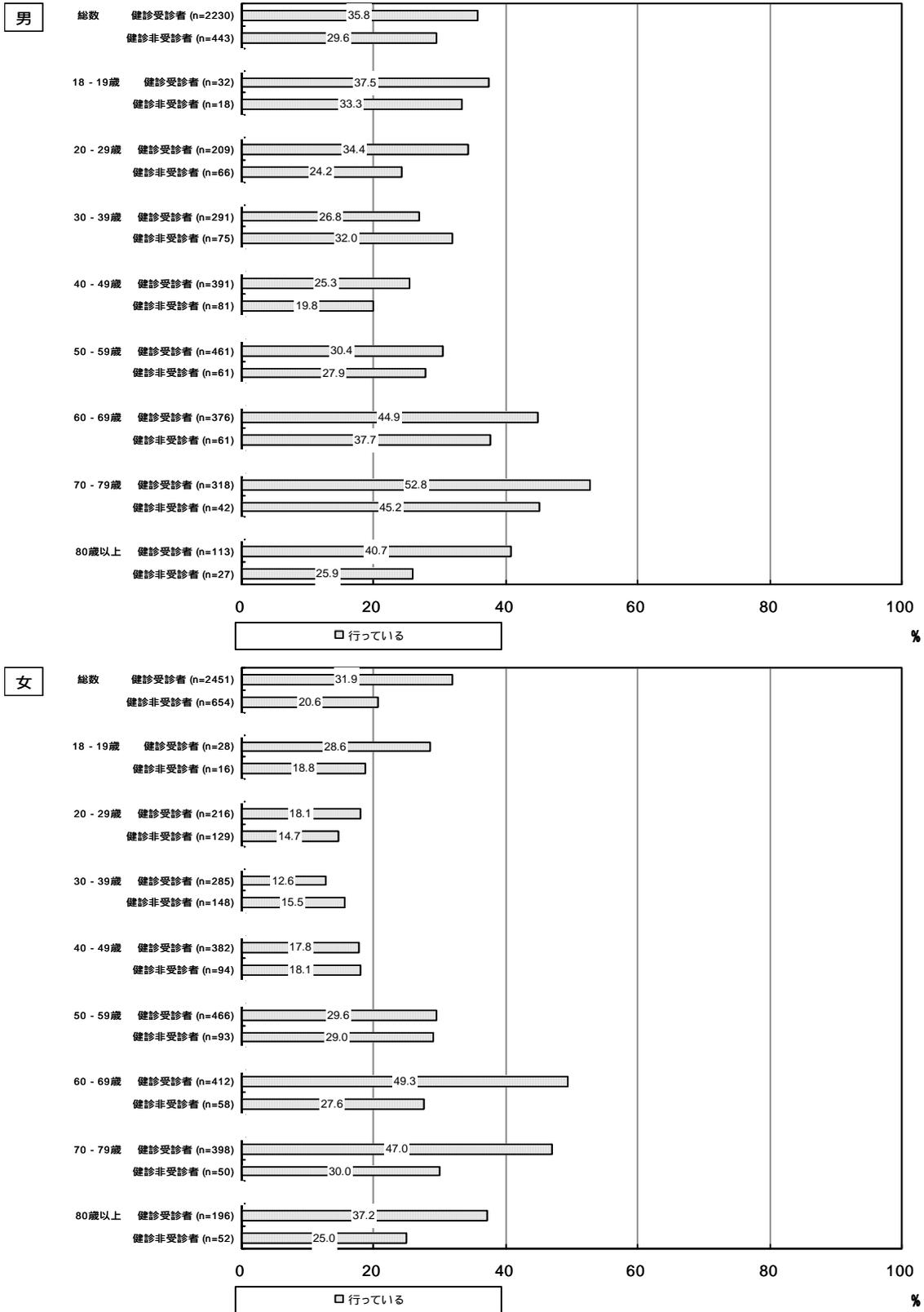
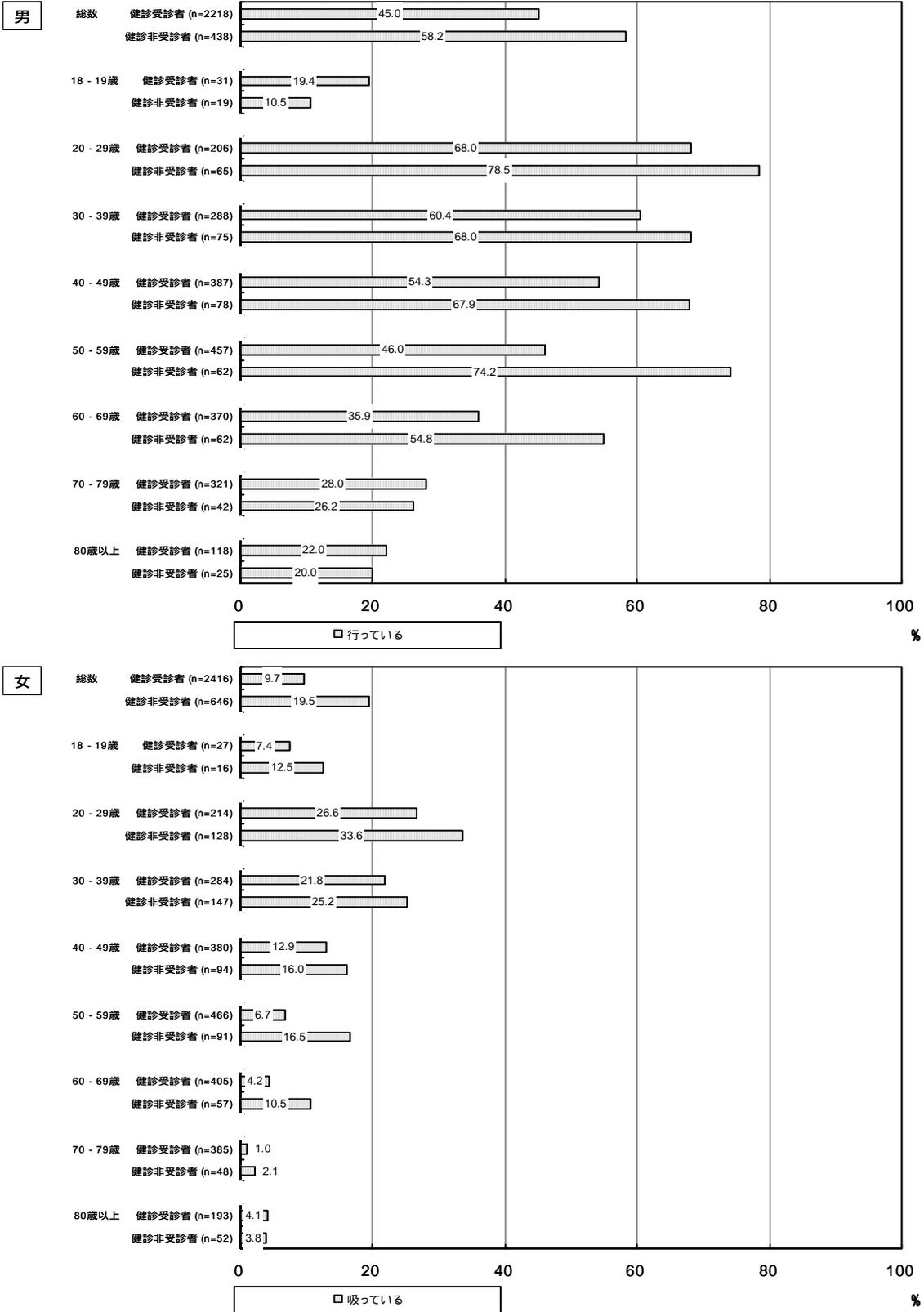


図 4 7 基本健診受診の有無（この 1 年間で）と喫煙（性・年齢階級別）



歯科健診受診者の残っている歯の本数は 21 本、歯間清掃のための専用器具を使用している人は、ほぼ毎日とときどきをあわせると約 4 割。

歯科健診の受診率は、18 - 19 歳の女性で 5 割を超えるが、男女ともその平均は約 3 割である。残っている歯の本数は、60 歳以降において、歯科健診の受診者の方が多い傾向にある。歯間清掃のための専用器具を使用している人は、ほぼ毎日とときどきをあわせると、歯科健診非受診者よりも受診者の方が総数において 2 割程度多い。歯が原因の食べにくさがよくある人の割合は、歯科健診受診者、非受診者の両方において、年齢とともに増加する傾向にある。

図 4 8 歯科健診の受診率（この 1 年間で）（性・年齢階級別）

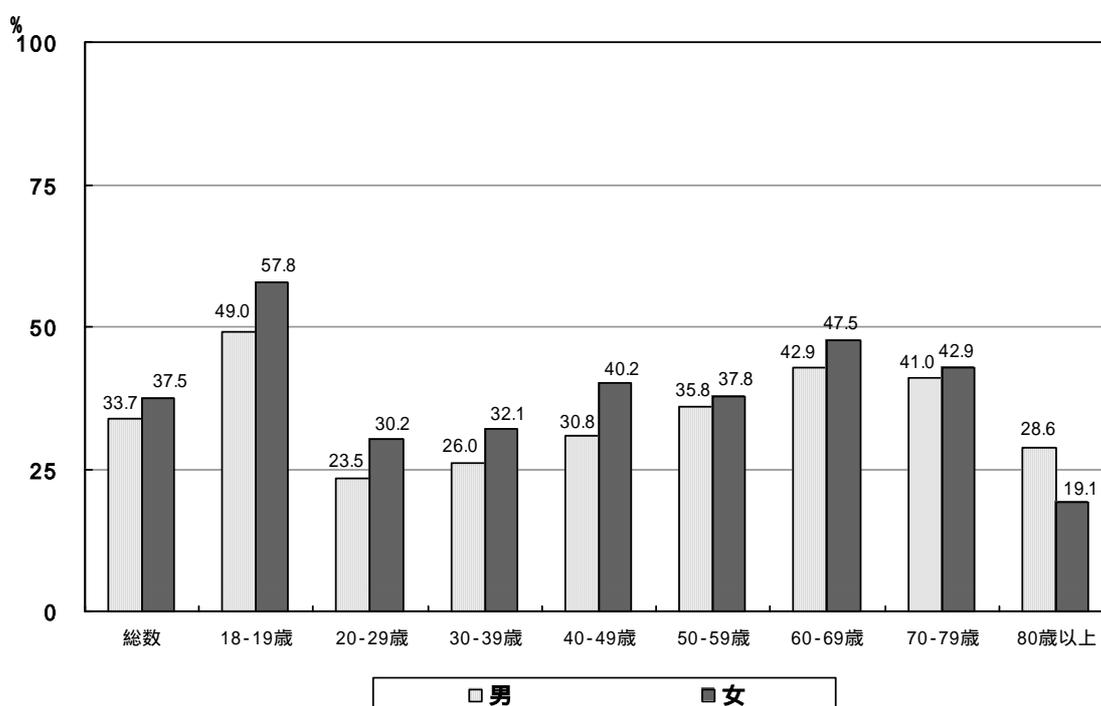


図 4 9 歯科健診受診の有無（この 1 年間で）と残っている歯の本数（性・年齢階級別）

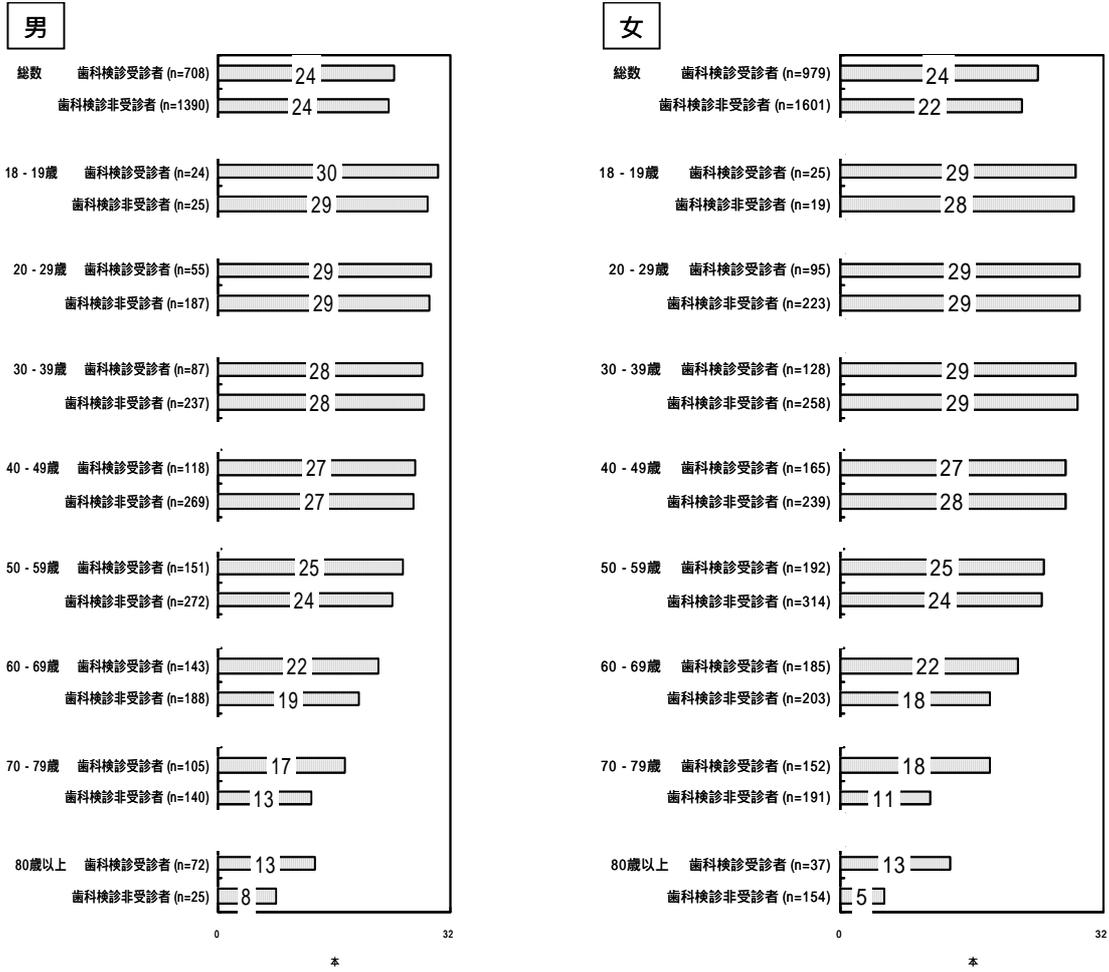


図 5 0 歯科健診受診の有無（この 1 年間で）と歯間清掃のための専用器具の使用  
（性・年齢階級別）

