

第2部

結果の概要

I 栄養素等の摂取状況

1. 栄養素等摂取量

県民1人1日当たりの平均の栄養素等摂取量は表2-1-1のとおりであった。

食品成分表が異なるため、単純に経年比較はできないが、3大栄養素のうち、炭水化物の摂取量は減少していたが、たんぱく質、脂質の摂取量は増加していた。

表2-1-1 栄養素等摂取量＜年次・全国比較＞

	徳島県				全国
	平成15年	平成22年	平成28年	令和4年	令和元年
エネルギー(kcal)	1911	1858	1892	1932	1903
たんぱく質(g)	70.8	68.2	70.1	72.3	71.4
動物性たんぱく質(g)	38.4	36.2	38.3	40.7	40.1
脂質(g)	51.3	50.7	55.2	61.8	61.3
動物性脂質(g)	26.0	25.4	27.5	33.7	32.4
飽和脂肪酸(g)	-	13.7	14.9	18.4	18.3
一価不飽和脂肪酸(g)	-	16.95	18.63	22.80	22.50
n-6系脂肪酸(g)	-	8.71	9.55	10.54	10.50
n-3系脂肪酸(g)	-	2.08	2.19	2.17	2.36
炭水化物(g)	276.0	267.1	262.9	252.7	248.3
カルシウム(mg)	553	538	562	527	505
鉄(mg)	8.1	7.8	7.9	8.0	7.6
ビタミンA(μgRE)	959	504	559	535	534
ビタミンB ₁ (mg)	1.28	1.03	0.84	0.91	0.95
ビタミンB ₂ (mg)	1.27	1.31	1.19	1.21	1.18
ビタミンC(mg)	119	118	119	98	94
食塩相当量(g)	10.5	9.6	9.4	9.5	9.7
コレステロール(mg)	324	310	329	373	335
食物繊維(g)	14.3	14.0	14.8	18.6	18.4
脂肪エネルギー比(%)	23.7	24.5	26.0	28.4	28.6
穀類エネルギー比(%)	44.6	44.2	41.0	38.1	39.5
炭水化物エネルギー比(%)	61.3	60.7	59.1	56.5	56.3
動物性たんぱく質比(%)	52.2	51.2	52.9	54.5	54.3
カリウム(mg)	2392	2236	2347	2342	2299
ビタミンD(μg)	7.6	6.9	7.4	6.4	6.9

※H15は「五訂日本食品標準成分表」、H22は「五訂増補日本食品標準成分表」、H28は「日本食品標準成分表2010」、R4及びR1全国は「日本食品標準成分表2015年版」を参考とした。

性別で見ると、20代以上の男性では、カルシウム及びビタミンB₁の摂取量がすべての年齢階級で推定平均必要量を下回っていた。また、n-3系脂肪酸の摂取量は30代及び50代で、ビタミンDの摂取量はすべての年齢階級で目安量を下回っていた。目標量についてみると、カリウムの摂取量はすべての年齢階級で、食物繊維の摂取量は60歳未満で目標量を下回っていた。

(表2-1-2)

表2-1-2 栄養素等摂取量 (男性・年齢階級別)

	合計	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歳以上	20歳以上 (再掲)
調査人数	652	23	50	22	36	59	85	82	120	175	557
エネルギー(kcal)	2129	1433	2042	2466	2368	1987	2228	2107	2199	2117	2152
たんぱく質(g)	78.2	50.9	75.0	96.0	84.4	74.0	79.8	77.1	80.1	79.0	78.9
動物性たんぱく質(g)	44.6	27.9	45.9	62.0	51.7	43.0	46.7	43.4	44.4	43.0	44.5
脂質(g)	66.8	45.9	67.1	87.4	89.3	62.4	71.0	66.9	67.1	61.4	66.8
動物性脂質(g)	37.1	25.0	40.1	48.7	56.4	35.7	38.8	35.5	34.8	34.5	36.9
飽和脂肪酸(g)	19.59	15.70	23.10	24.85	26.75	19.04	20.92	19.17	18.54	17.41	19.22
一価不飽和脂肪酸(g)	24.90	15.83	23.83	33.31	35.26	23.20	27.22	25.33	25.04	22.35	25.04
n-6系脂肪酸(g)	11.52	7.58	10.05	15.95	13.49	10.61	12.29	12.07	12.33	10.63	11.64
n-3系脂肪酸(g)	2.33	1.04	1.84	2.71	2.70	1.95	2.08	2.13	2.56	2.69	2.41
炭水化物(g)	274.7	198.8	274.9	309.1	285.5	257.5	279.9	265.4	277.0	284.0	276.4
食塩相当量(g)	10.2	5.5	8.6	11.6	10.0	9.6	10.5	10.1	10.9	10.8	10.5
カリウム(mg)	2401	1612	2177	2372	2263	2143	2222	2213	2576	2741	2454
カルシウム(mg)	523	474	634	460	437	464	466	472	542	583	518
マグネシウム(mg)	262	169	221	250	244	242	243	253	288	293	270
リン(mg)	1073	774	1108	1246	1067	1004	1056	1031	1112	1107	1076
鉄(mg)	8.4	5.1	6.7	8.7	8.5	7.4	7.5	8.0	9.3	9.5	8.7
亜鉛(mg)	9.4	6.8	9.2	11.7	11.3	8.9	9.5	9.2	9.4	9.3	9.4
銅(mg)	1.18	0.82	1.05	1.25	1.22	1.08	1.10	1.14	1.27	1.28	1.20
ビタミンA(μgRE)	543	424	492	417	522	455	455	435	547	713	557
ビタミンD(μg)	6.4	2.0	5.4	7.7	5.8	5.6	5.7	5.1	7.1	8.2	6.7
ビタミンE(mg)	6.8	4.0	5.5	7.8	7.3	5.9	6.6	6.7	7.4	7.3	7.0
ビタミンK(μg)	244	166	166	252	223	210	226	246	265	285	254
ビタミンB ₁ (mg)	0.98	0.62	0.95	1.16	1.04	1.02	1.04	1.02	0.99	0.94	0.99
ビタミンB ₂ (mg)	1.25	0.90	1.25	1.35	1.25	1.14	1.22	1.12	1.34	1.35	1.27
ナイアシン当量(mgNE)	33.0	19.0	30.1	39.2	35.0	31.7	34.7	33.1	33.9	33.6	33.6
ビタミンB ₆ (mg)	1.26	0.76	1.15	1.30	1.28	1.11	1.25	1.18	1.32	1.42	1.29
ビタミンB ₁₂ (μg)	5.5	1.8	4.3	4.4	5.0	4.3	4.6	3.9	5.9	7.8	5.8
葉酸(μg)	310	165	218	277	268	270	262	278	349	392	325
パントテン酸(mg)	5.99	4.60	6.19	6.88	6.20	5.59	5.83	5.62	6.15	6.22	5.99
ビタミンC(mg)	96	52	59	74	79	75	69	80	114	132	102
コレステロール(mg)	407	234	355	574	461	395	399	392	458	395	413
食物繊維(g)	19.5	12.7	17.6	20.0	19.6	16.8	18.5	18.2	21.0	21.8	19.9
水溶性食物繊維(g)	3.6	2.4	3.2	3.3	3.3	2.9	3.3	3.3	4.0	4.1	3.7
不溶性食物繊維(g)	12.0	7.8	10.5	11.8	11.4	10.1	11.2	10.9	13.0	13.8	12.3
脂肪エネルギー比(%)	27.8	28.9	29.3	30.9	32.9	28.4	28.4	28.0	27.2	25.5	27.5
穀類エネルギー比(%)	39.1	41.7	40.7	44.3	40.6	40.7	39.6	39.5	36.3	38.2	38.6
炭水化物エネルギー比(%)	57.5	57.0	56.0	53.3	52.6	56.7	57.1	57.3	58.2	59.4	57.8
動物性たんぱく質比(%)	55.2	53.0	59.5	63.5	59.6	57.0	57.1	52.8	53.9	52.9	54.6

20代以上の女性では、カルシウムの摂取量は60歳未満で、ビタミンB₁の摂取量はすべての年齢階級で推定平均必要量を下回っていた。また、ビタミンDの摂取量は、すべての年齢階級で目安量を下回っていた。目標量についてみると、カリウムの摂取量は60代を除くすべての年齢階級で、食物繊維の摂取量は60歳未満で目標量を下回っていた。（表2-1-3）

表2-1-3 栄養素等摂取量（女性・年齢階級別）

調査人数	合計	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歳以上	20歳以上 (再掲)
	761	29	53	23	35	59	86	88	147	241	656
エネルギー(kcal)	1763	1311	1810	1810	1686	1712	1740	1761	1854	1780	1778
たんぱく質(g)	67.3	48.4	68.8	70.7	61.5	63.7	64.0	65.6	71.6	69.7	67.8
動物性たんぱく質(g)	37.4	29.4	41.8	44.3	35.5	37.6	36.0	35.4	38.9	37.3	37.2
脂質(g)	57.6	41.5	63.4	66.9	55.9	60.9	57.5	57.9	62.2	53.9	57.5
動物性脂質(g)	30.8	24.7	37.7	42.0	28.4	33.3	31.8	29.6	31.3	28.6	30.2
飽和脂肪酸(g)	17.45	15.75	21.78	21.06	17.70	18.96	17.15	17.95	17.89	15.60	17.05
一価不飽和脂肪酸(g)	20.99	13.82	22.79	26.07	20.57	22.39	21.57	20.98	23.07	19.23	20.99
n-6系脂肪酸(g)	9.70	5.69	8.99	9.95	9.16	10.36	9.57	9.70	11.04	9.45	9.92
n-3系脂肪酸(g)	2.04	0.98	1.66	1.97	1.50	1.70	1.89	1.87	2.33	2.36	2.12
炭水化物(g)	233.8	181.4	233.0	222.3	222.4	211.6	227.2	232.3	242.3	246.3	236.6
食塩相当量(g)	8.9	5.0	8.1	8.5	8.0	8.3	8.8	8.7	9.6	9.6	9.1
カリウム(mg)	2292	1615	2070	2012	1824	1955	2001	2182	2622	2543	2350
カルシウム(mg)	531	495	644	444	433	466	431	490	567	577	526
マグネシウム(mg)	239	153	210	202	196	204	208	235	275	266	247
リン(mg)	962	774	1037	937	859	889	879	923	1028	1008	965
鉄(mg)	7.6	4.1	6.5	6.6	6.0	6.5	6.8	7.4	8.7	8.6	7.9
亜鉛(mg)	8.0	6.1	8.6	8.0	7.4	7.6	7.9	7.8	8.4	8.0	8.0
銅(mg)	1.05	0.70	0.97	0.96	0.90	0.90	0.95	1.02	1.15	1.15	1.07
ビタミンA(μgRE)	529	411	490	424	497	441	438	494	622	576	541
ビタミンD(μg)	6.3	3.5	4.8	5.8	4.1	4.6	5.1	5.2	7.3	8.0	6.6
ビタミンE(mg)	6.4	3.7	5.3	5.9	5.6	5.8	6.0	5.9	7.6	6.8	6.6
ビタミンK(μg)	232	128	178	245	161	189	197	217	270	271	241
ビタミンB ₁ (mg)	0.85	0.63	0.95	0.91	0.78	0.86	0.81	0.84	0.89	0.84	0.85
ビタミンB ₂ (mg)	1.17	0.91	1.20	1.09	0.94	1.06	1.05	1.15	1.29	1.24	1.18
ナイアシン当量(mgNE)	28.1	19.0	26.9	30.0	24.9	26.4	27.1	28.5	30.6	29.0	28.6
ビタミンB ₆ (mg)	1.14	0.80	0.96	1.15	0.91	0.98	1.03	1.06	1.29	1.26	1.16
ビタミンB ₁₂ (μg)	4.7	2.6	4.2	4.2	3.0	3.1	3.9	4.0	5.4	5.7	4.8
葉酸(μg)	298	147	210	251	212	233	249	276	369	349	313
パントテン酸(mg)	5.35	4.55	5.75	5.49	4.78	4.93	4.90	5.10	5.80	5.51	5.35
ビタミンC(mg)	101	46	53	96	66	75	78	88	131	125	107
コレステロール(mg)	344	212	331	367	334	353	316	350	363	355	350
食物繊維(g)	17.8	11.4	16.0	16.1	14.8	15.1	16.3	17.0	19.7	20.0	18.3
水溶性食物繊維(g)	3.5	2.0	3.1	3.1	2.7	2.9	3.0	3.3	3.9	4.0	3.6
不溶性食物繊維(g)	11.2	6.9	9.7	9.7	8.9	9.3	10.1	10.7	12.8	12.7	11.6
脂肪エネルギー比(%)	29.0	28.5	31.0	32.6	29.3	31.7	29.8	29.4	29.8	26.5	28.7
穀類エネルギー比(%)	37.3	40.3	37.7	38.0	39.1	37.1	40.5	37.9	34.2	37.1	37.1
炭水化物エネルギー比(%)	55.7	56.7	53.6	51.9	56.0	53.2	55.3	55.6	54.7	57.8	56.0
動物性たんぱく質比(%)	54.0	59.7	60.0	58.9	55.8	58.1	54.5	52.3	52.9	51.2	53.0

2. 栄養素等摂取構成

(1) エネルギー

摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成比は、[図2-1-1](#)のとおりであり、前回調査（H28）との比較では、適正範囲内ではあるが、脂肪エネルギー比が増加していた。

脂肪エネルギー比について、年齢階級別で見ると、男性では15～19歳及び20代で、女性では7～19歳及び30代で目標量を上回っていた。（[図2-1-2](#)）

図2-1-1 エネルギーの栄養素別摂取構成比<年次・全国比較>

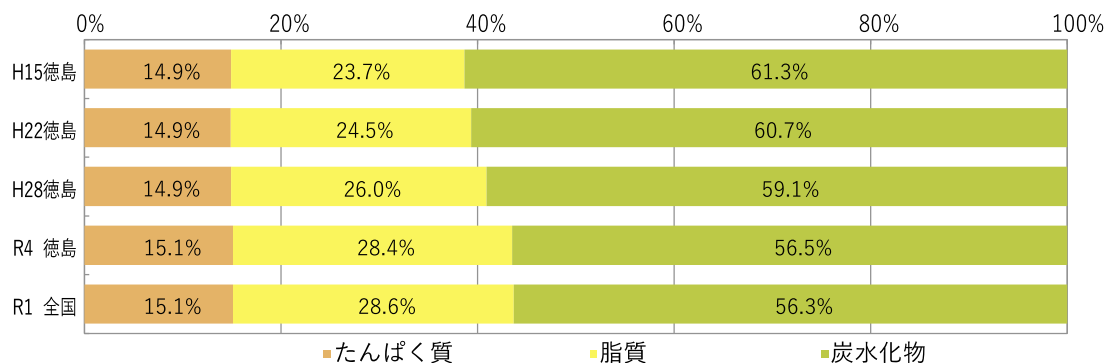
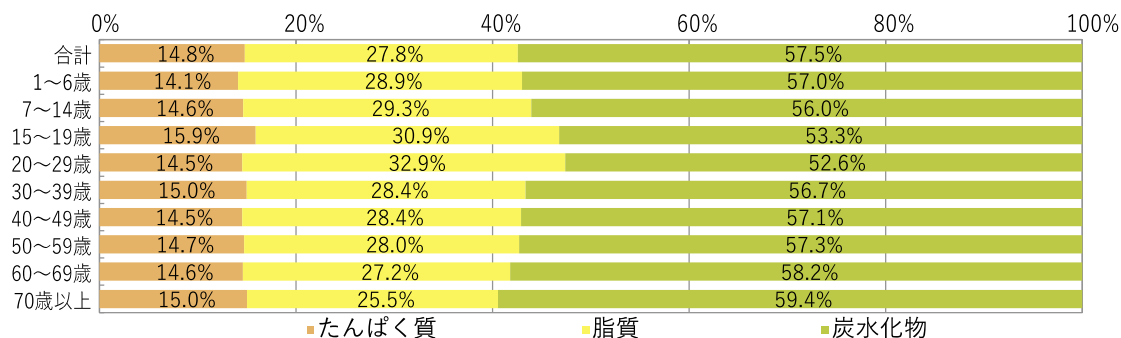
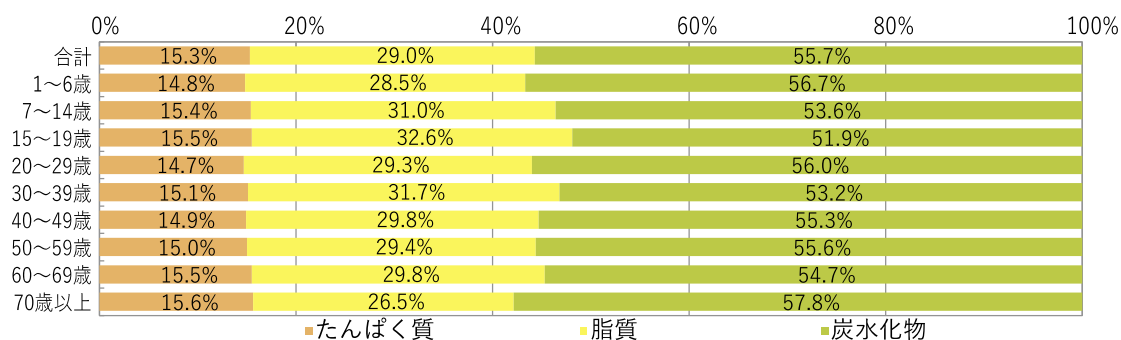


図2-1-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性別・年齢階級別）

男性



女性



県民健康・栄養の現状 ●○● R4

エネルギーの食品群別摂取構成比は、図2-1-3のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、米類の割合が減少し、動物性食品の割合が増加していた。性別・年齢階級別でみると、図2-1-4のとおりであった。

図2-1-3 エネルギーの食品群別摂取構成比＜年次・全国比較＞

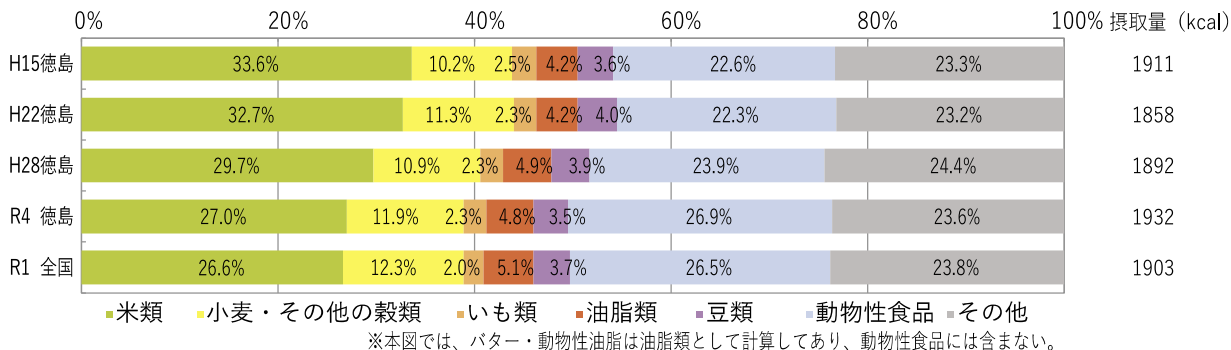
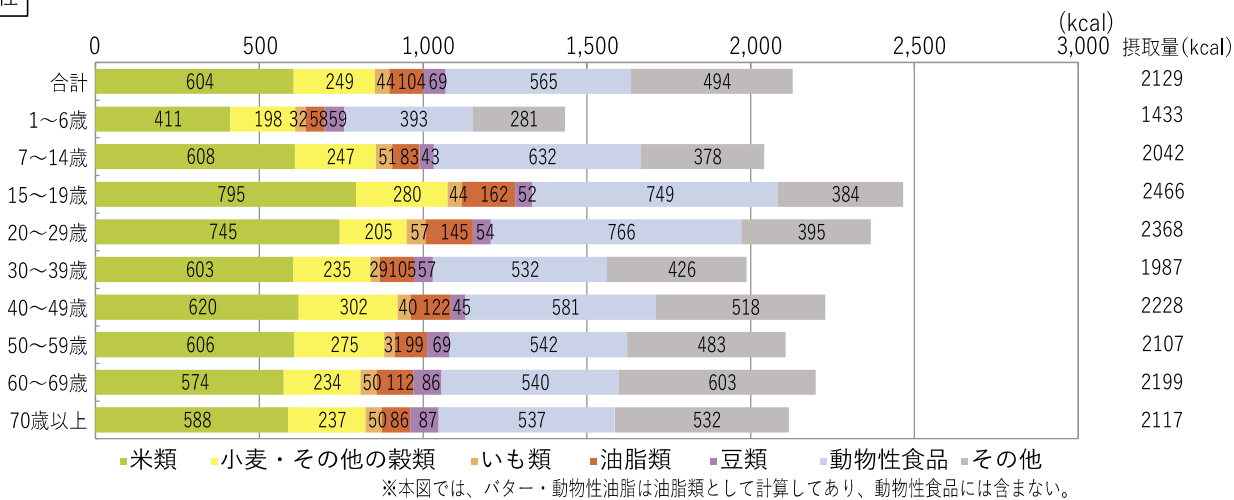
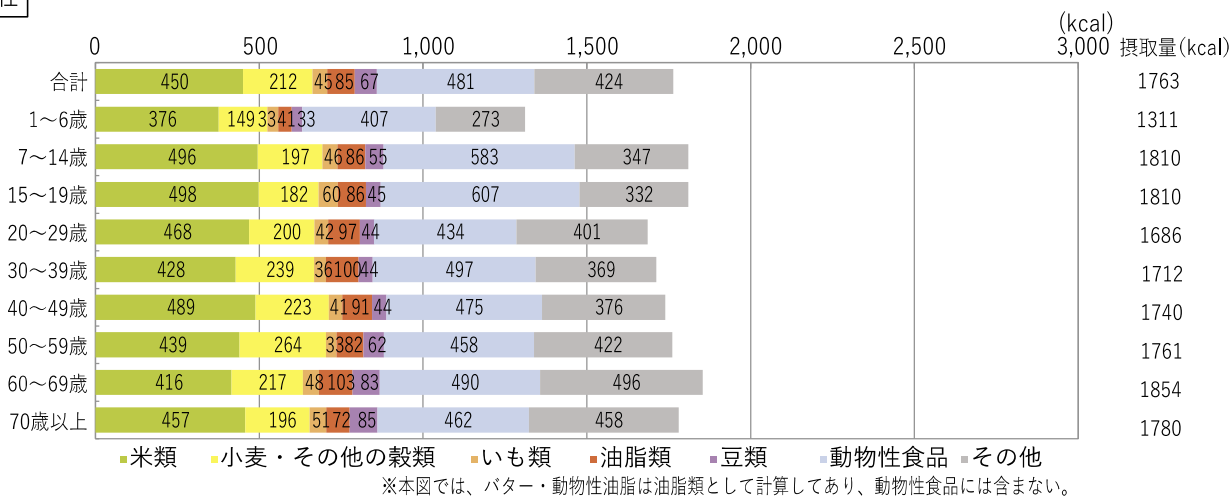


図2-1-4 エネルギーの食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(2) たんぱく質

たんぱく質の食品群別摂取構成比は図2-1-5のとおりであり、前回までの調査(H15,H22,H28)との比較では、米類や魚介類の割合が減少し、肉類の割合が増加していた。

性別・年齢階級別でみると、年齢階級が上がるにつれて、魚介類からの摂取量が増加し、肉類からの摂取量が減少する傾向がみられた。(図2-1-6)

図2-1-5 たんぱく質の食品群別摂取構成比<年次・全国比較>

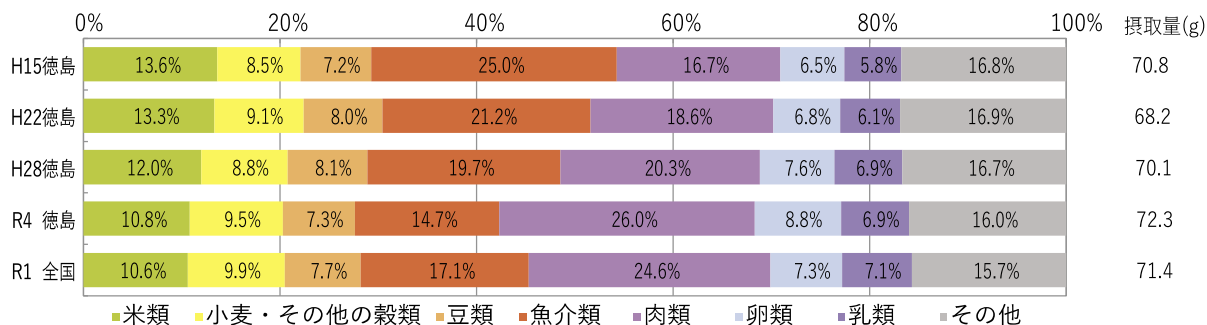
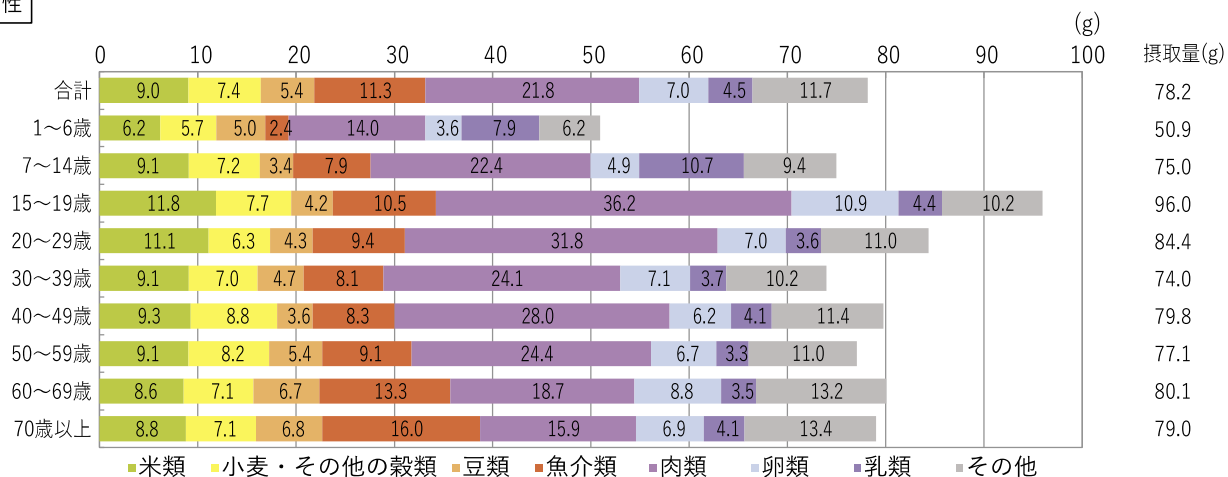
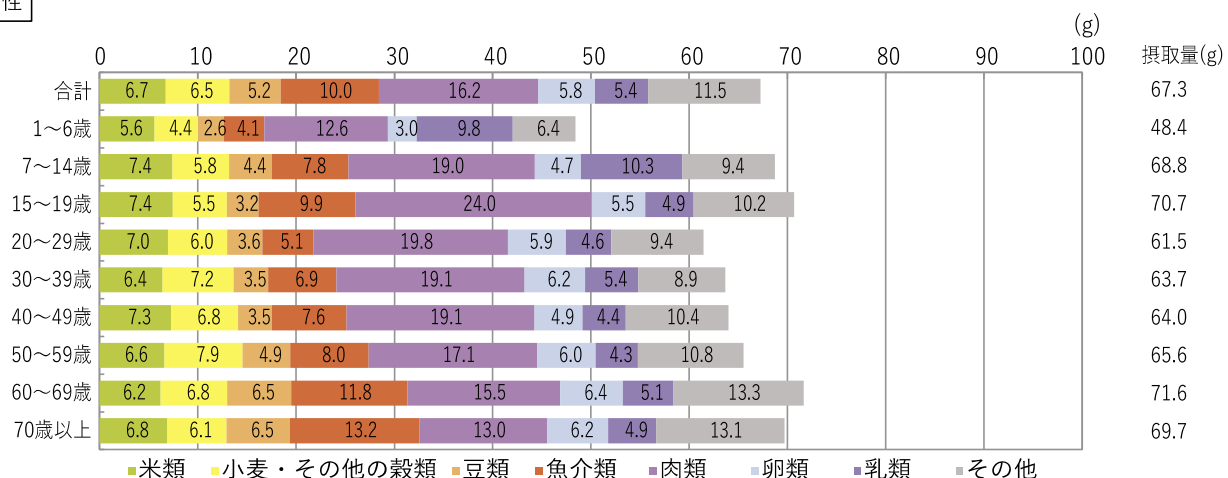


図2-1-6 たんぱく質の食品群別摂取構成(性別・年齢階級別)

男性



女性



(3) 脂 質

脂質の摂取構成は図2-1-7のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、動物性油脂の摂取量が増加し、全体の摂取量も増加していた。

食品群別摂取構成比は図2-1-8のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、豆類や魚介類の割合が減少し、肉類の割合が増加していた。

性別・年齢階級別でみると、図2-1-9のとおりであった。

図2-1-7 脂質の摂取構成<年次・全国比較>

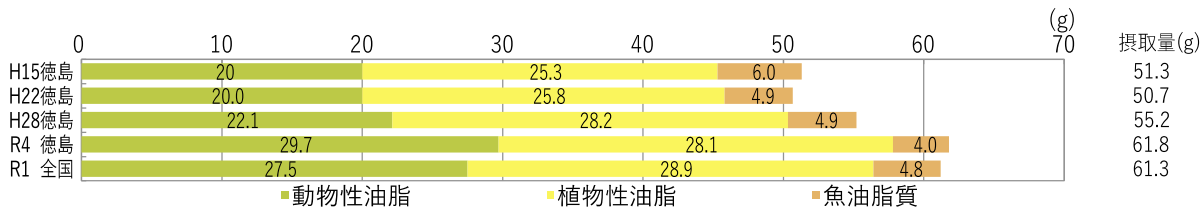


図2-1-8 脂質の食品群別摂取構成比<年次・全国比較>

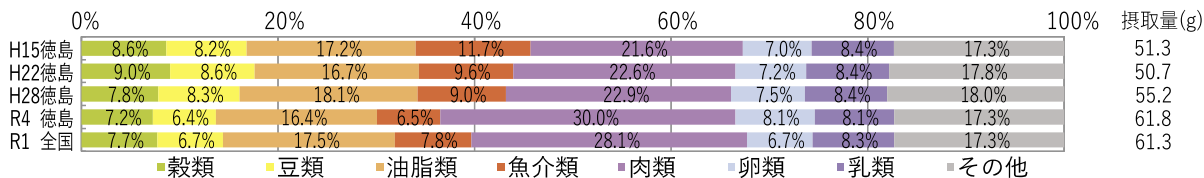
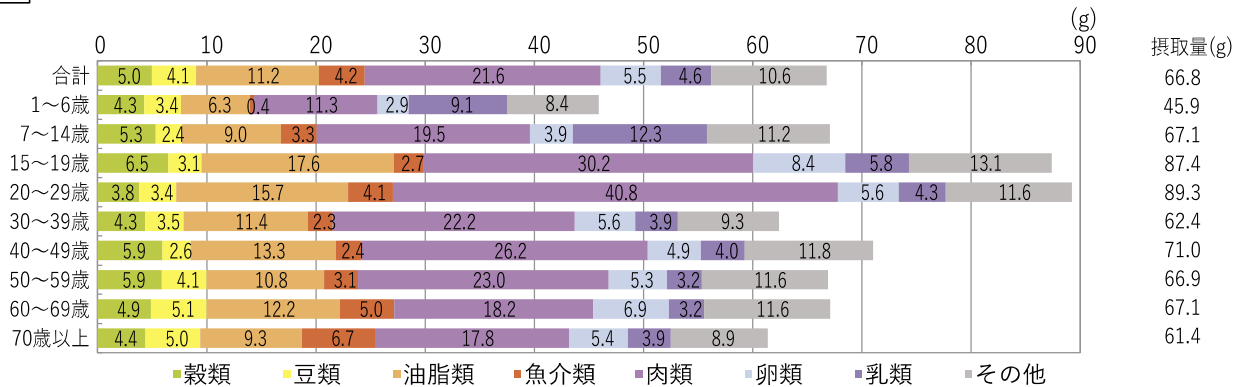
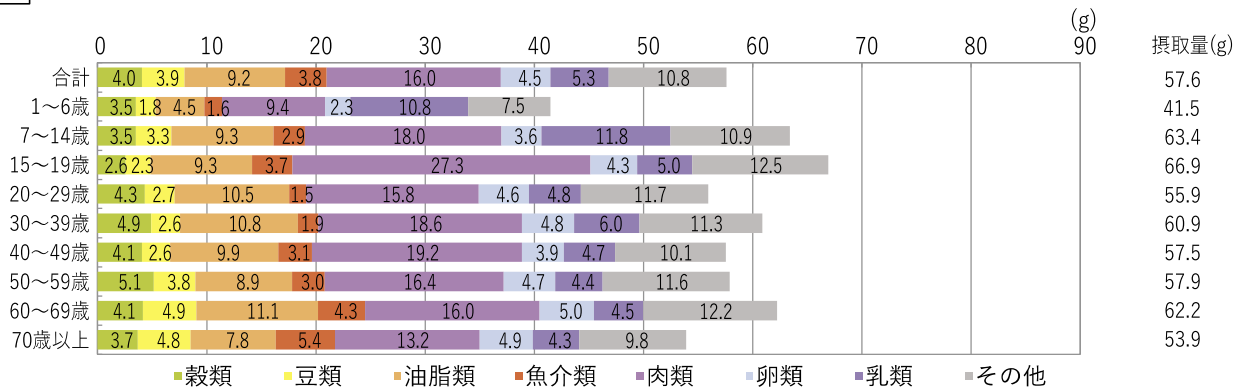


図2-1-9 脂質の食品群別摂取構成 (性別・年齢階級別)

男性



女性



(4) 食塩相当量

食塩相当量の食品群別摂取構成は 図2-1-10のとおりであった。

性別・年齢階級別でみると、男女ともに60代以上で摂取量が多く、特にしょうゆからの摂取量が多くなっていた。(図2-1-11)

図2-1-10 食塩相当量の食品群別摂取構成<年次・全国比較>

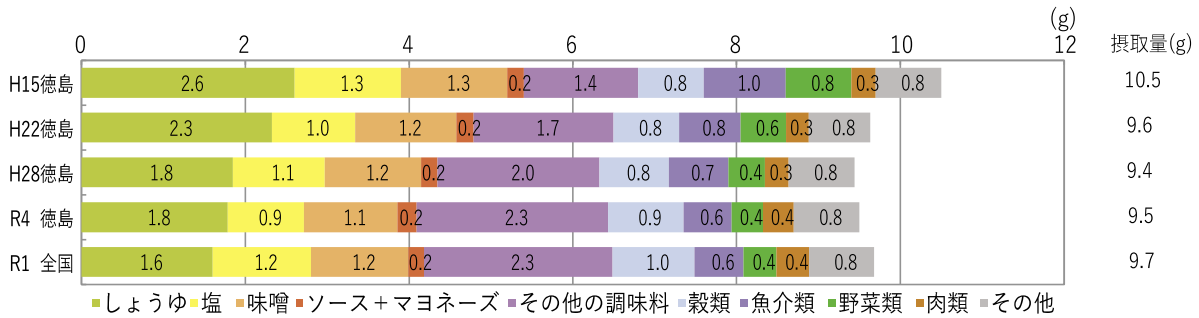
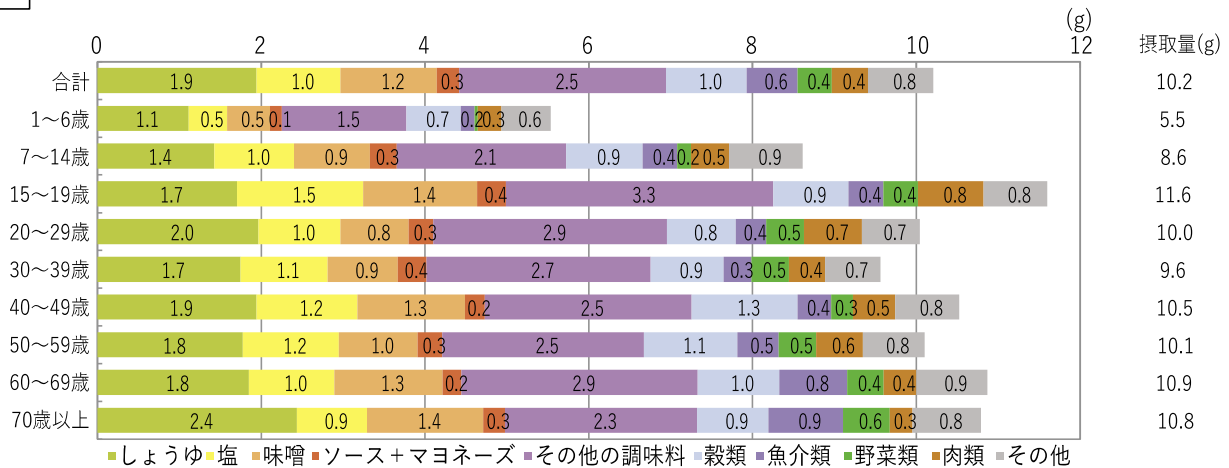
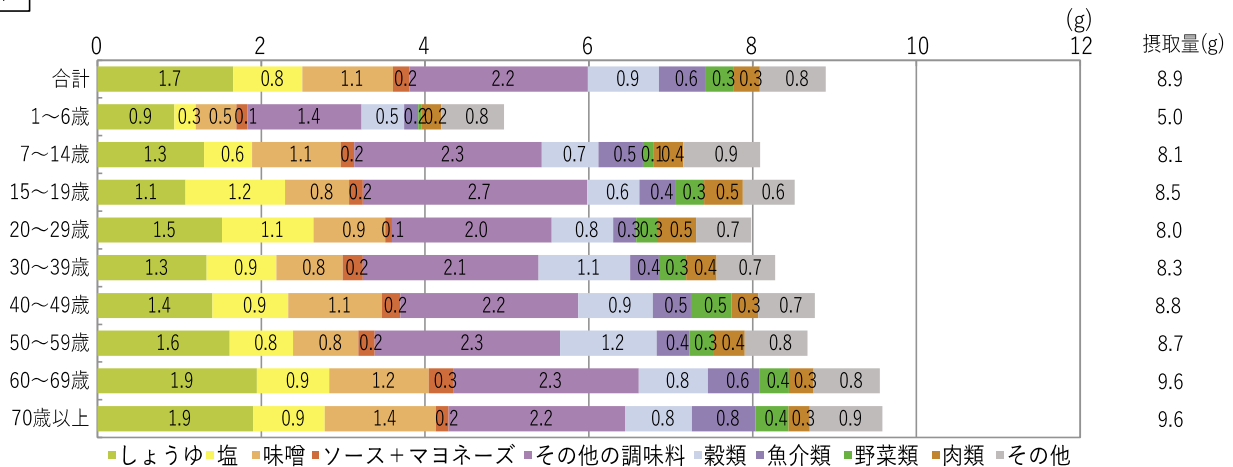


図2-1-11 食塩相当量の食品群別摂取構成 (性別・年齢階級別)

男性



女性



(5) カリウム

カリウムの食品群別摂取構成は図2-1-12のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、魚介類及び果実類からの摂取量が減少し、肉・卵類からの摂取量が増加していた。

性別・年齢階級別で見ると、男女ともに60代以上で摂取量が多く、肉・卵類からの摂取量は少ないものの、魚介類や野菜、果実類からの摂取量が多くなっていた。（図2-1-13）

図2-1-12 カリウムの食品群別摂取構成<年次・全国比較>

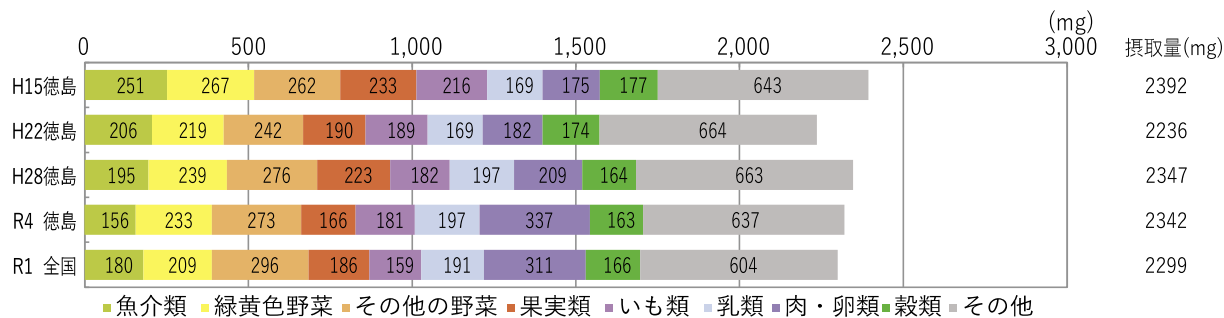
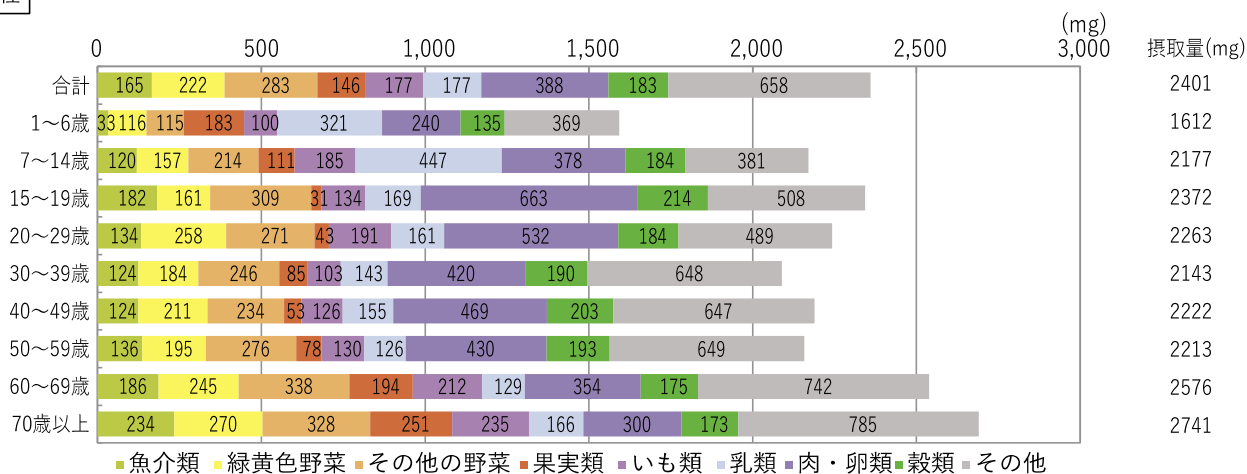
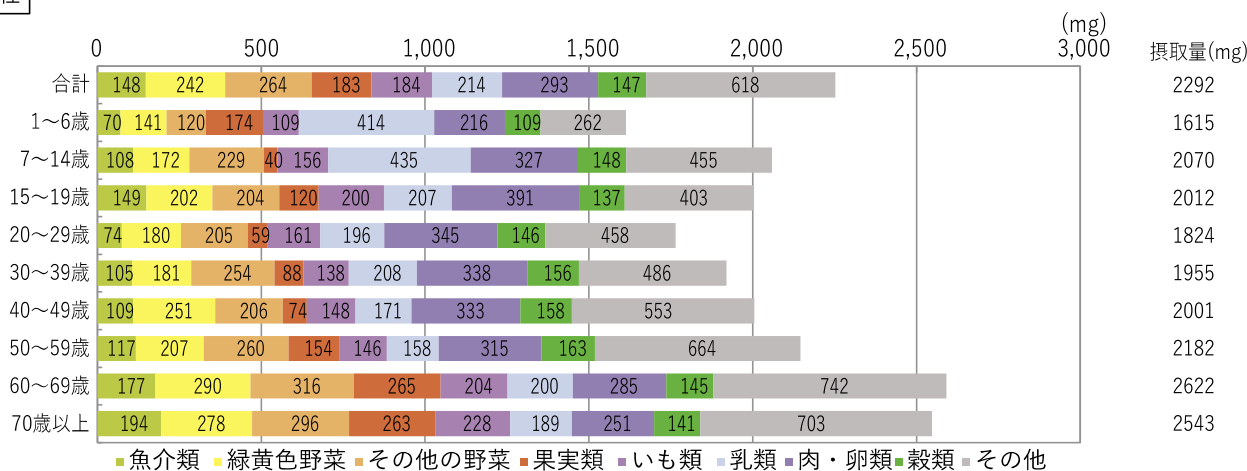


図2-1-13 カリウムの食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(6) カルシウム

カルシウムの食品群別摂取構成は図2-1-14のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、豆類や魚介類からの摂取量が減少し、全体の摂取量も減少していた。

性別・年齢階級別で見ると、男女ともに60代以上で摂取量が多く、特に豆類や魚介類からの摂取量が多くなっていた。（図2-1-15）

図2-1-14 カルシウムの食品群別摂取構成<年次・全国比較>

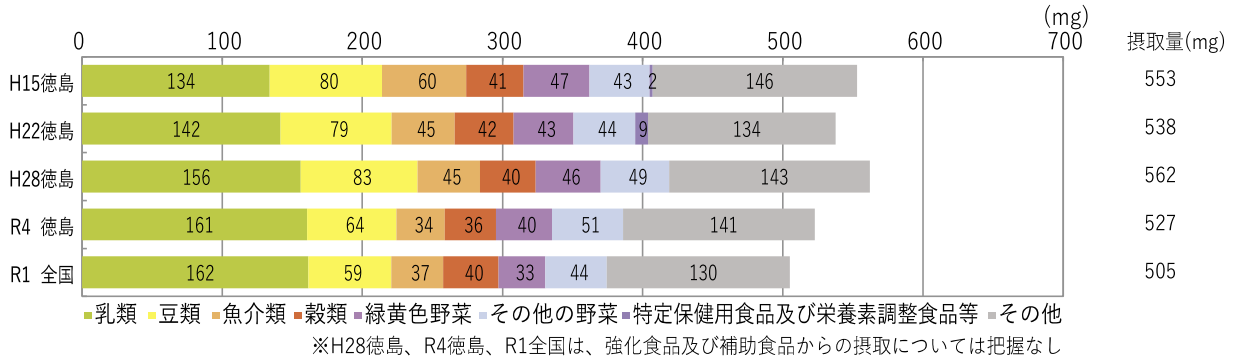
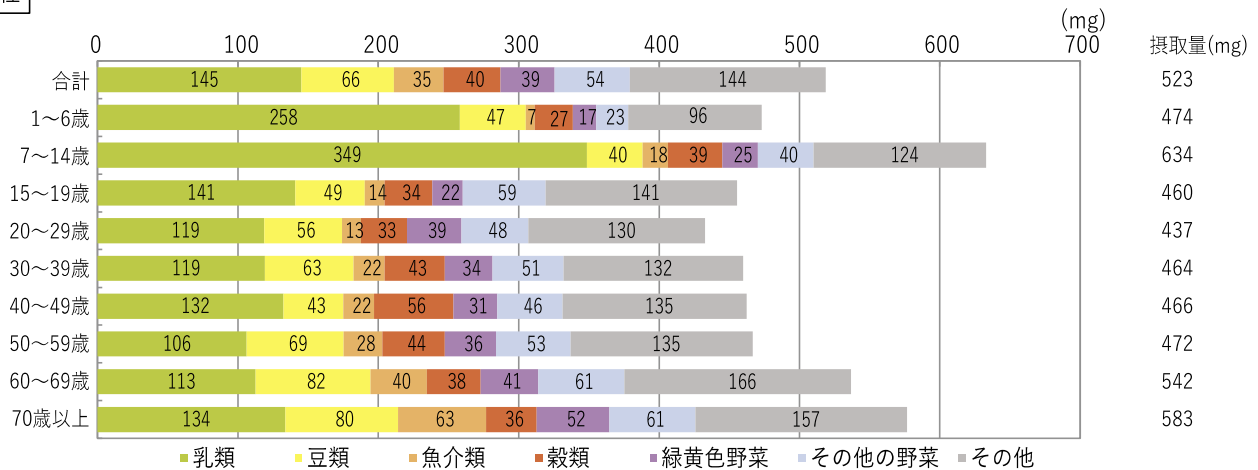
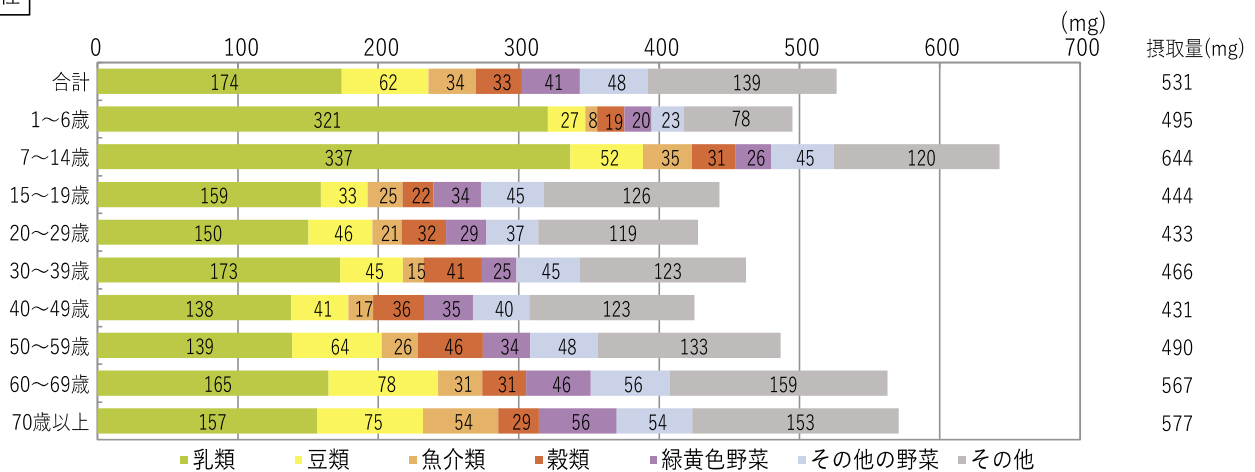


図2-1-15 カルシウムの食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(7) 鉄

鉄の食品群別摂取構成は図2-1-16のとおりであり、全国調査（R1）と比較して摂取量が多くなっていた。

性別・年齢階級別でみると、男女ともに年齢階級が上がるにつれて摂取量が多くなる傾向があり、野菜・果実類や魚介類、豆類からの摂取量が増加していた。（図2-1-17）

図2-1-16 鉄の食品群別摂取構成＜年次・全国比較＞

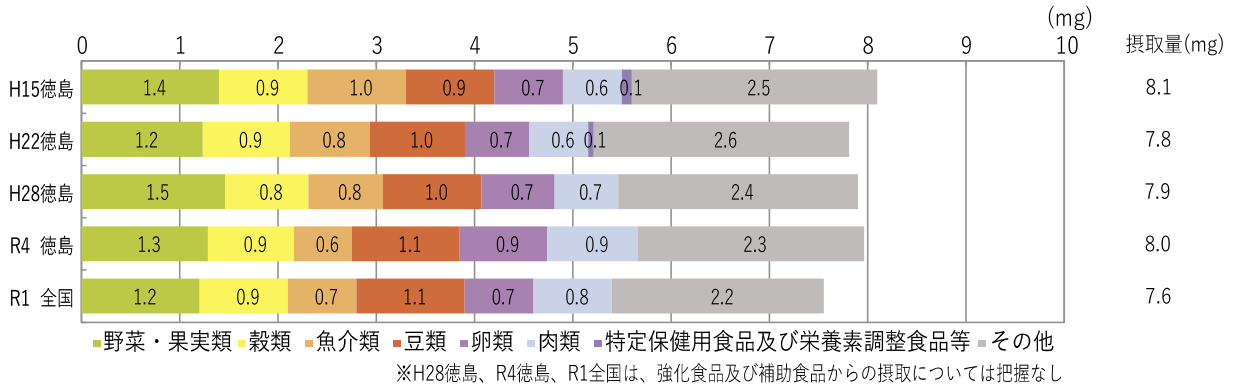
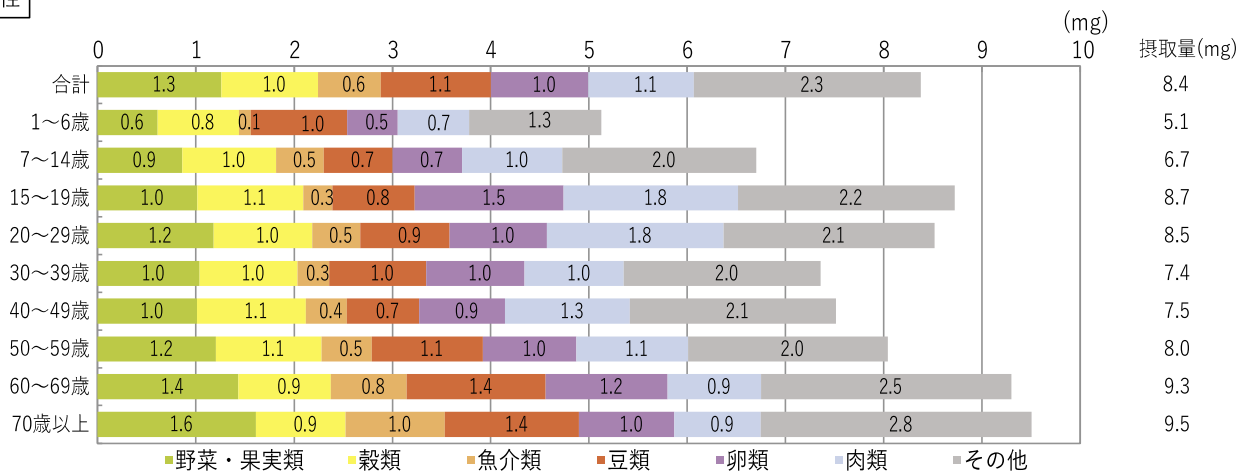
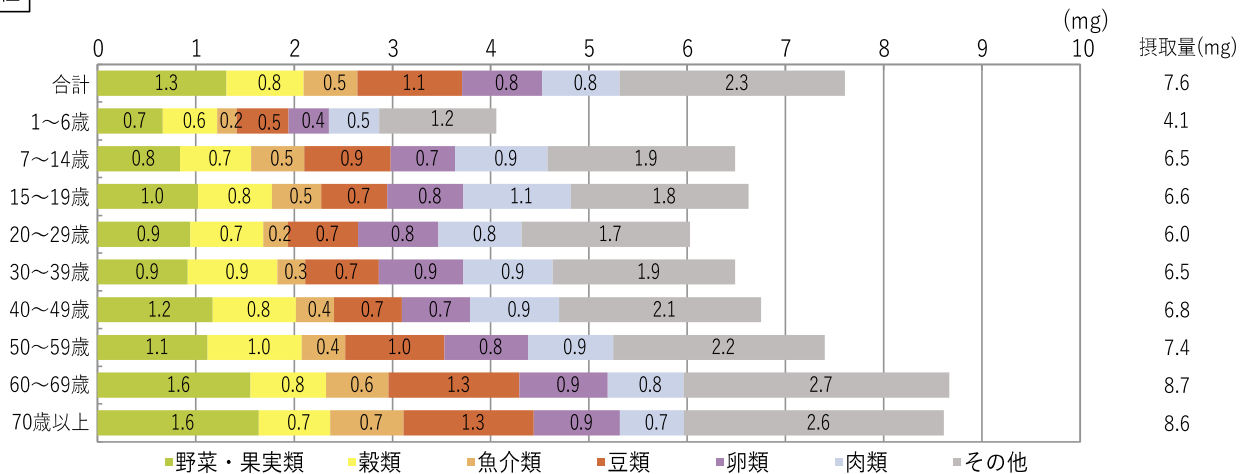


図2-1-17 鉄の食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(8) ビタミンA

ビタミンAの食品群別摂取構成は図2-1-18のとおりであり、前回までの調査(H15,H22,H28)との比較では、果実類からの摂取量が減少し、肉類や卵類からの摂取量が増加していた。

性別・年齢階級別でみると、図2-1-19のとおりであった。

図2-1-18 ビタミンAの食品群別摂取構成<年次・全国比較>

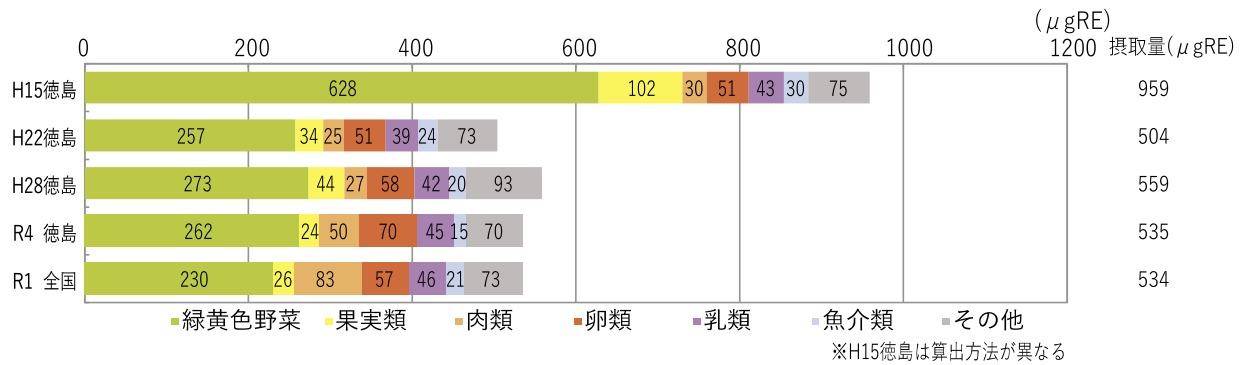
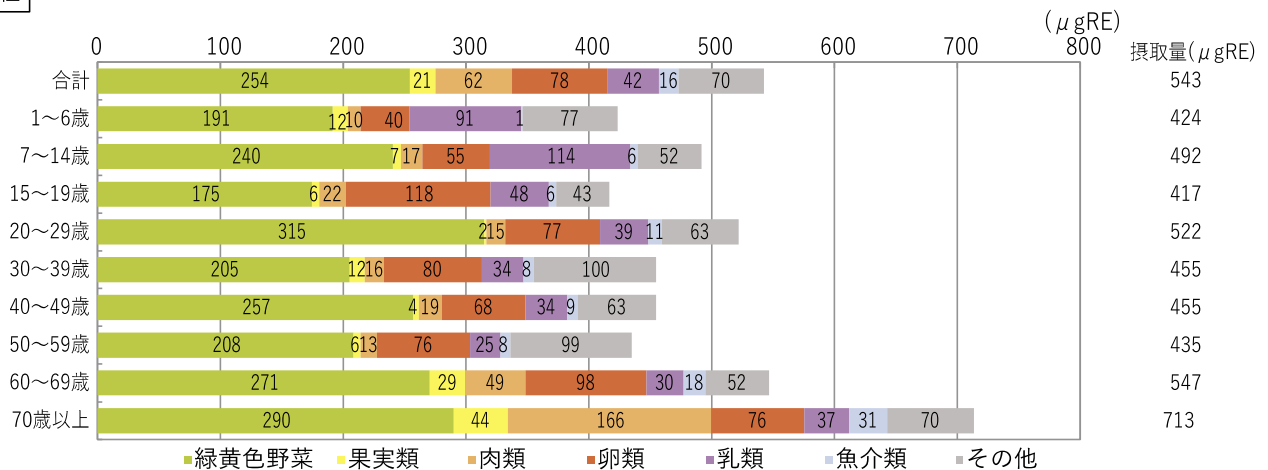
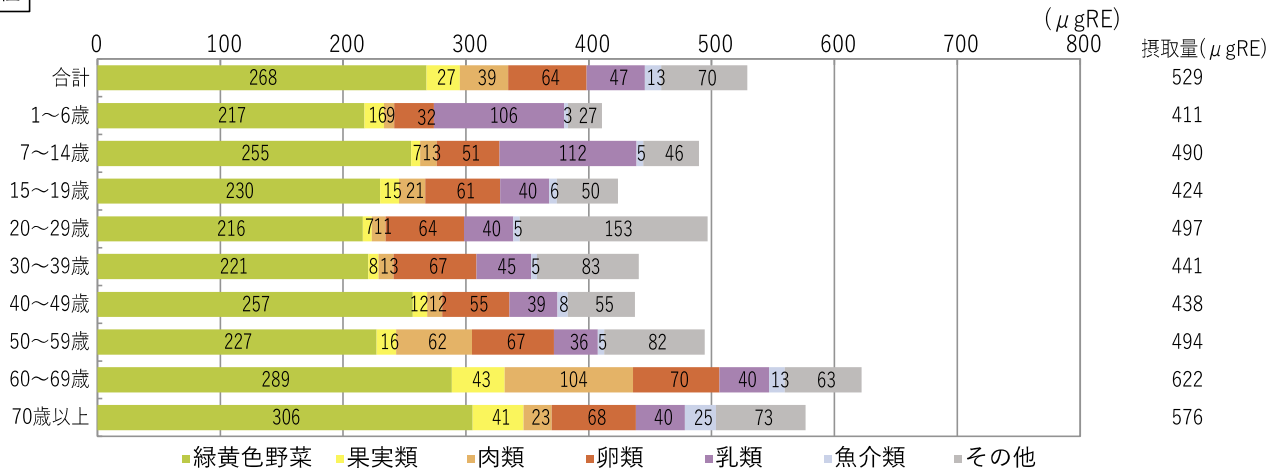


図2-1-19 ビタミンAの食品群別摂取構成(性別・年齢階級別)

男性



女性



(9) ビタミンE

ビタミンEの食品群別摂取構成は図2-1-20のとおりであった。

性別・年齢階級別でみると、図2-1-21のとおりであった。

図2-1-20 ビタミンEの食品群別摂取構成<年次・全国比較>

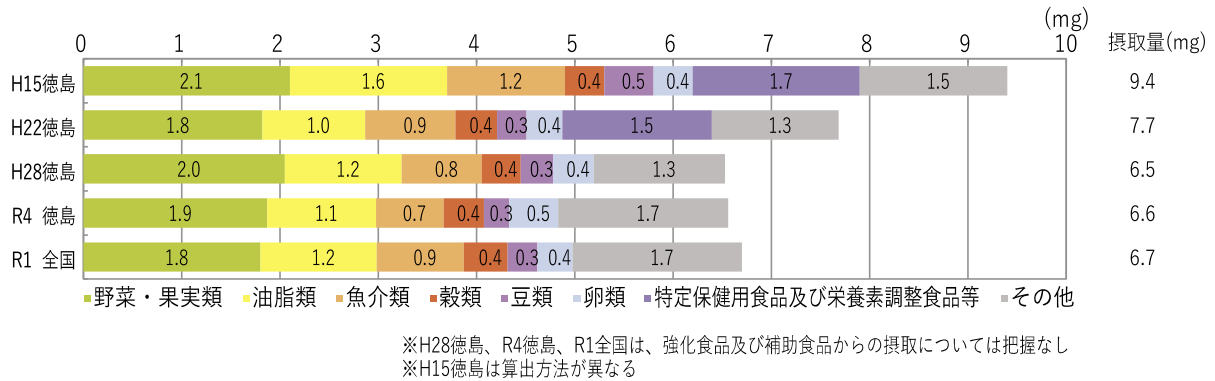
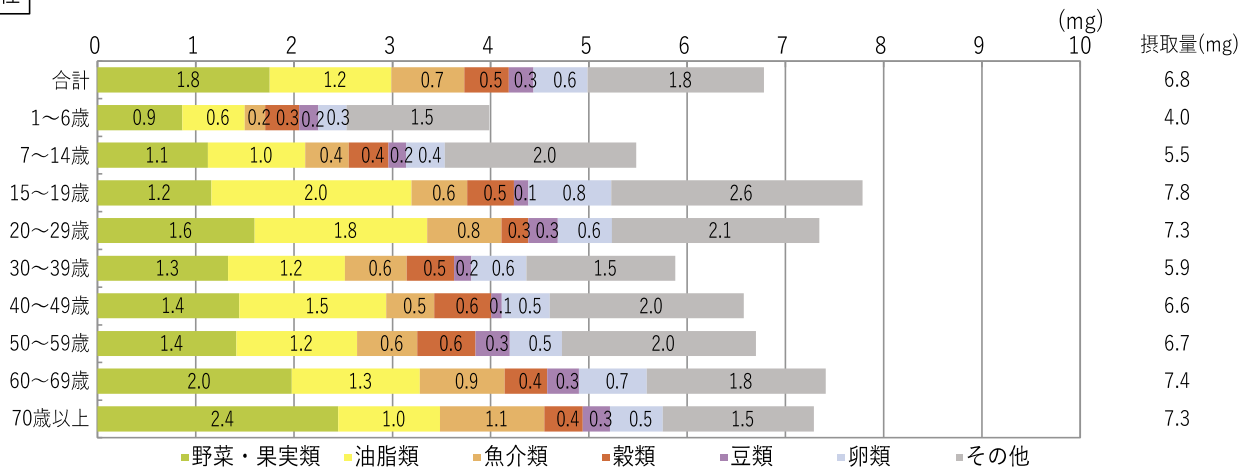
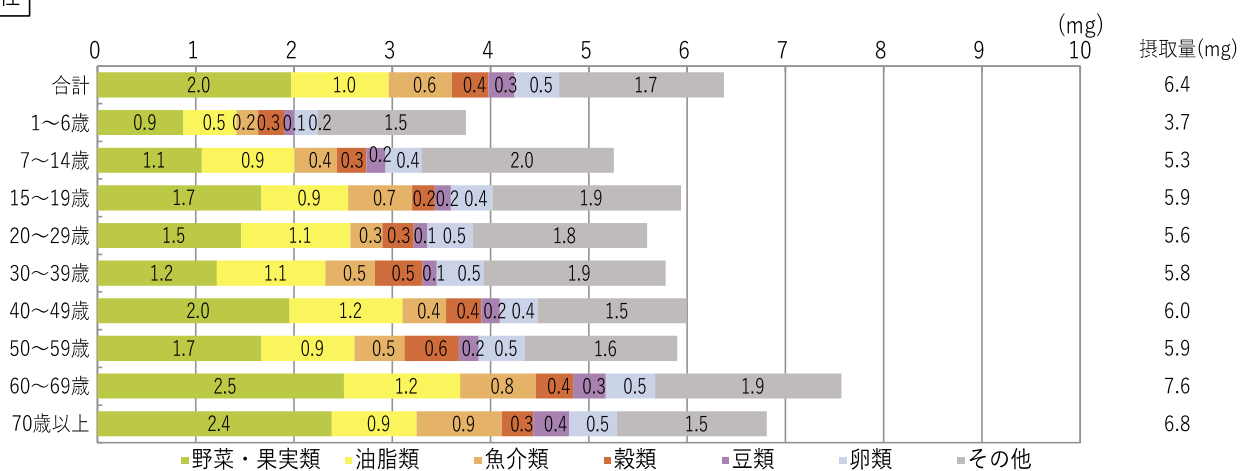


図2-1-21 ビタミンEの食品群別摂取構成(性別・年齢階級別)

男性



女性



(10) ビタミンB₁

ビタミンB₁の食品群別摂取構成は図2-1-22のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、肉類からの摂取量が増加していた。

性別・年齢階級別でみると、男女ともに年齢階級が上がるにつれて、肉類以外からの摂取量が多くなる傾向がみられた。（図2-1-23）

図2-1-22 ビタミンB₁の食品群別摂取構成<年次・全国比較>

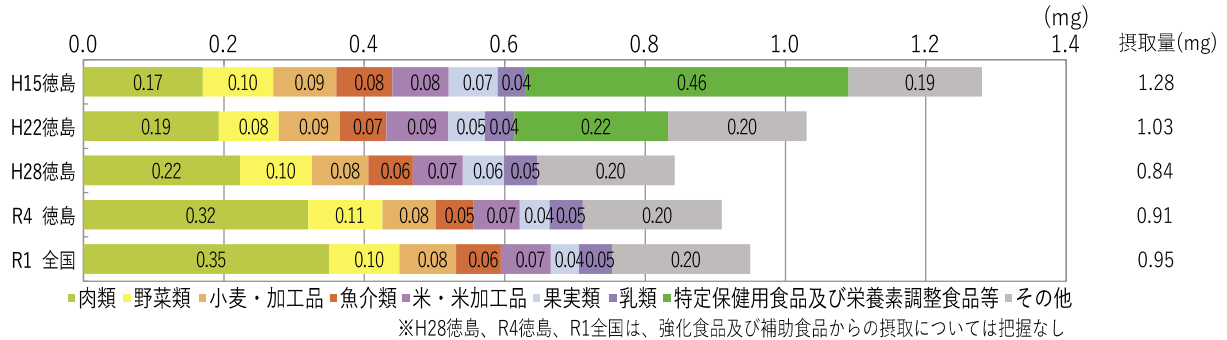
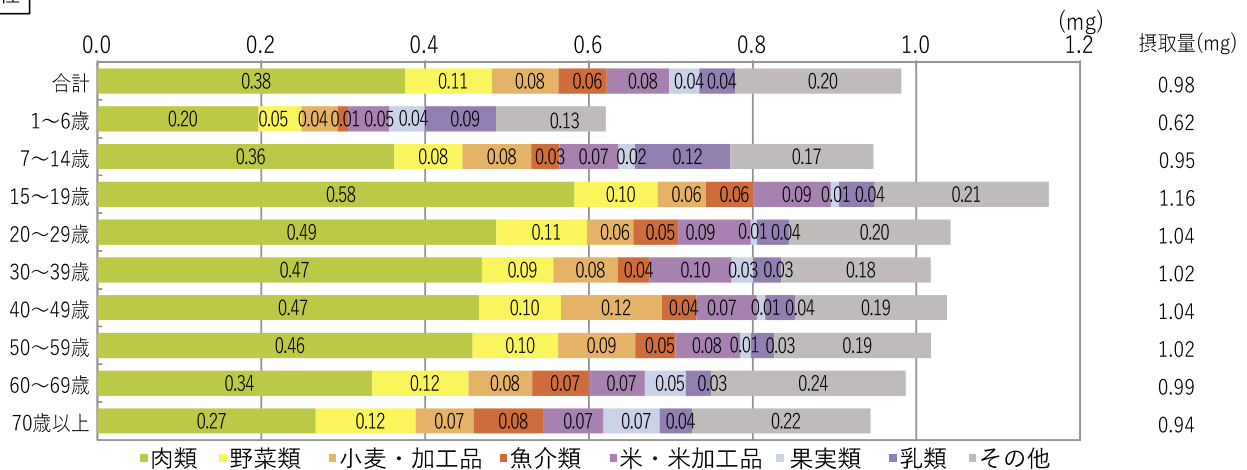
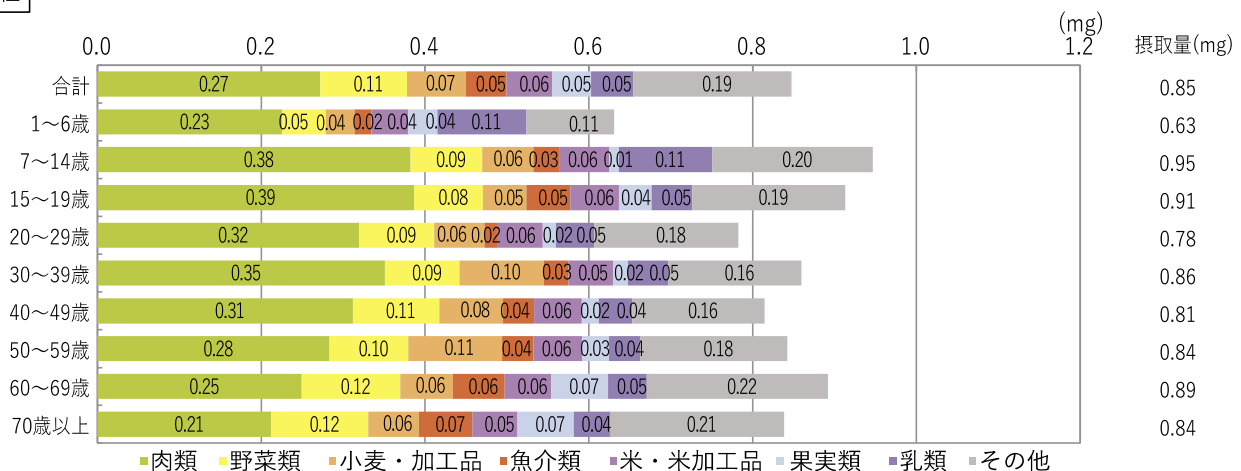


図2-1-23 ビタミンB₁食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(11) ビタミンB₂

ビタミンB₂の食品群別摂取構成は図2-1-24のとおりであり、全国調査（R1）との比較では、乳類や卵類からの摂取量が多くなっていた。

性別・年齢階級別でみると図2-1-25のとおりであった。

図2-1-24 ビタミンB₂の食品群別摂取構成<年次・全国比較>

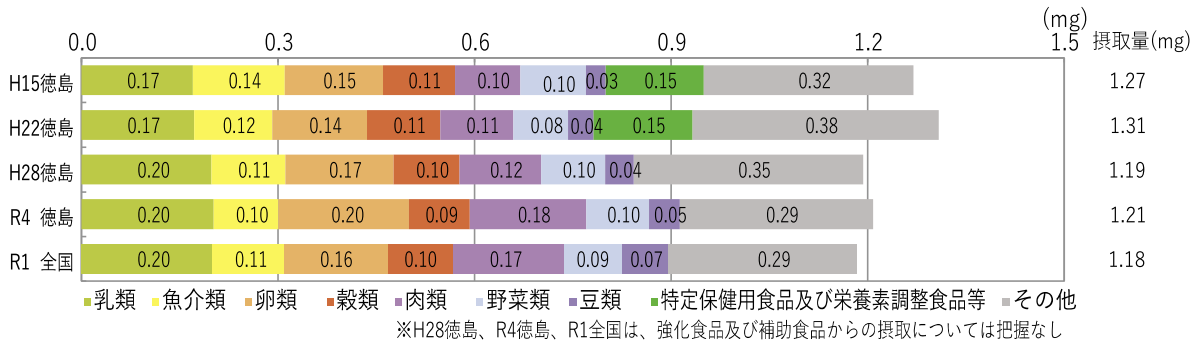
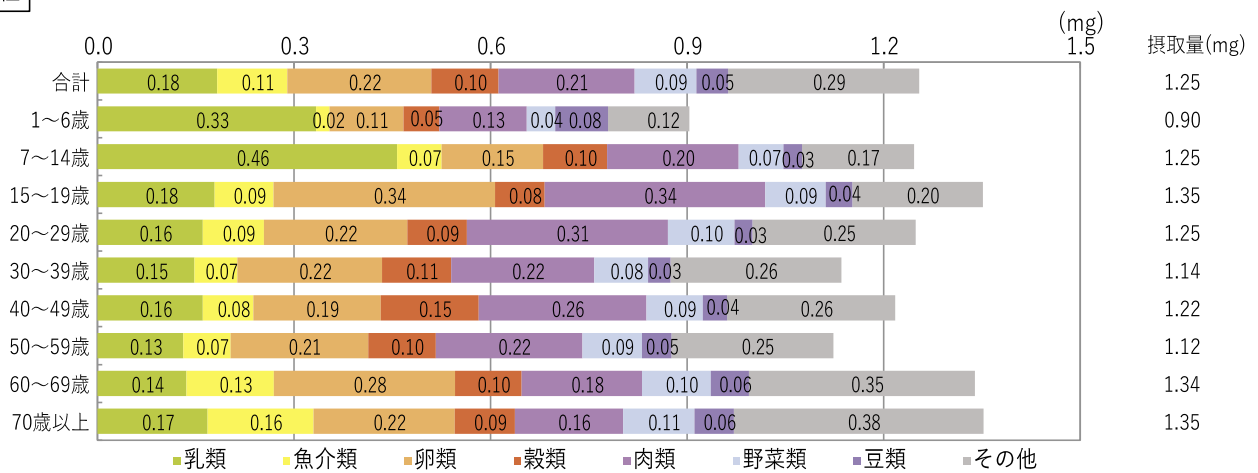
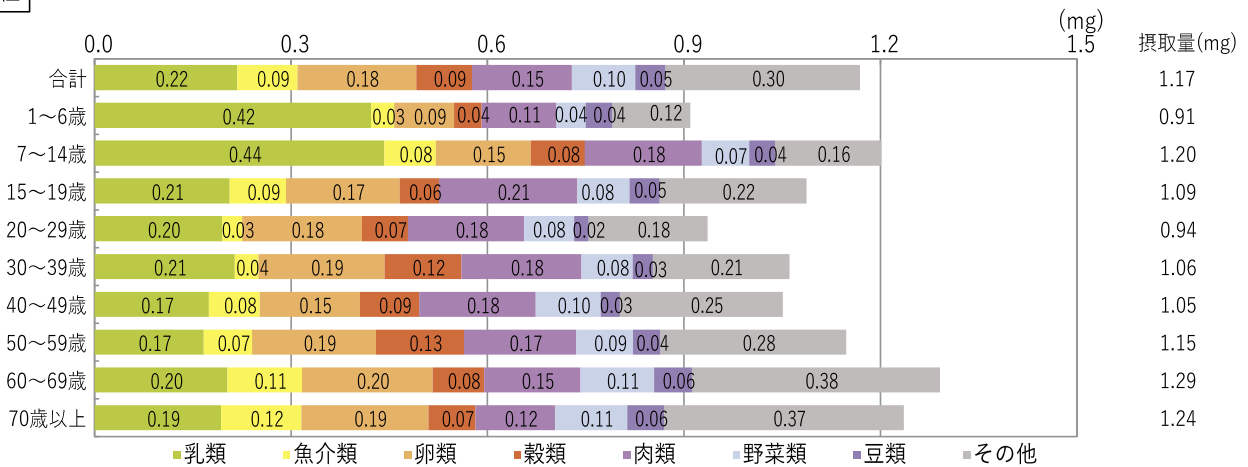


図2-1-25 ビタミンB₂の食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(12) 葉酸

葉酸の食品群別摂取構成は図2-1-26のとおりであり、全国調査（R1）との比較では、緑黄色野菜やその他の野菜からの摂取量が多くなっていた。

性別・年齢階級別でみると、図2-1-27のとおりであった。

図2-1-26 葉酸の食品群別摂取構成＜年次・全国比較＞

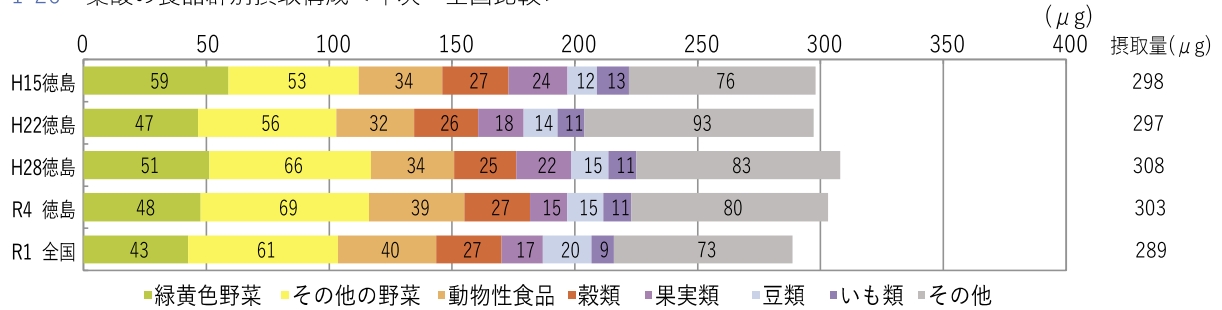
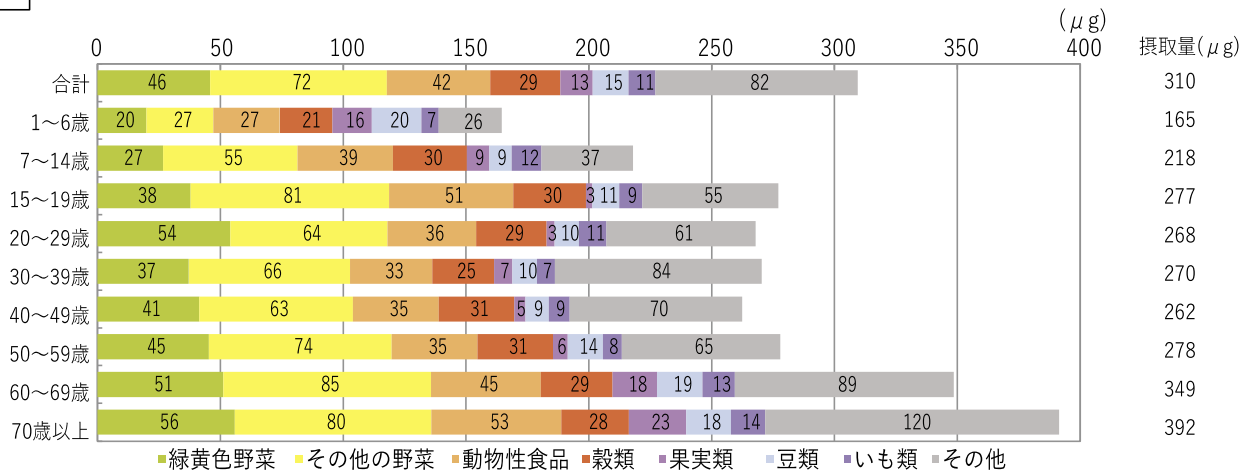
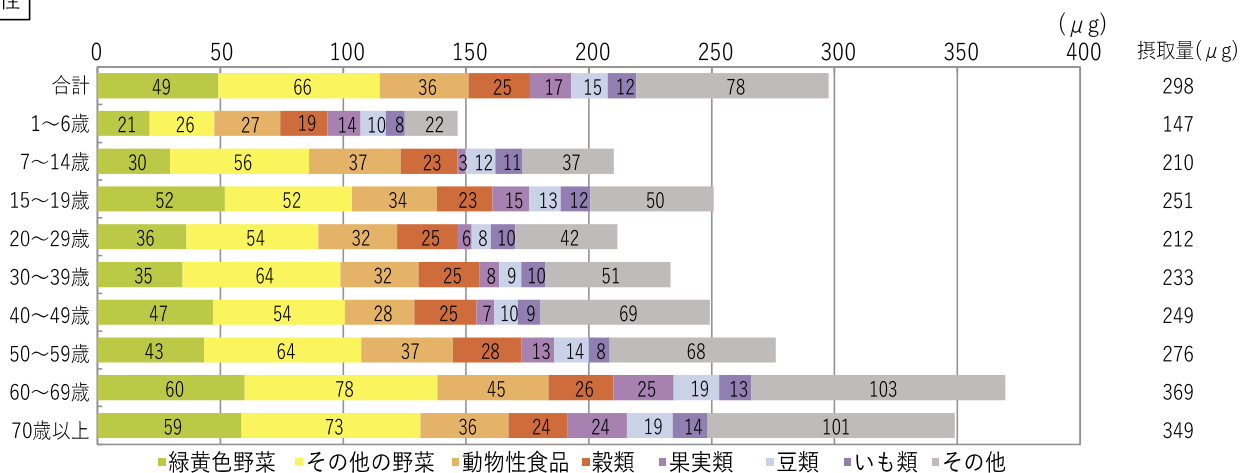


図2-1-27 葉酸の食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(13) ビタミンC

ビタミンCの食品群別摂取構成は図2-1-28のとおりであり、前回までの調査（H15,H22,H28）との比較では、果実類からの摂取量が減少していた。

性別・年齢階級別でみると、男女ともに60代以上と60歳未満で摂取量に大きく差があり、特に果実類や緑黄色野菜からの摂取量に差があった。（図2-1-29）

図2-1-28 ビタミンCの食品群別摂取構成＜年次・全国比較＞

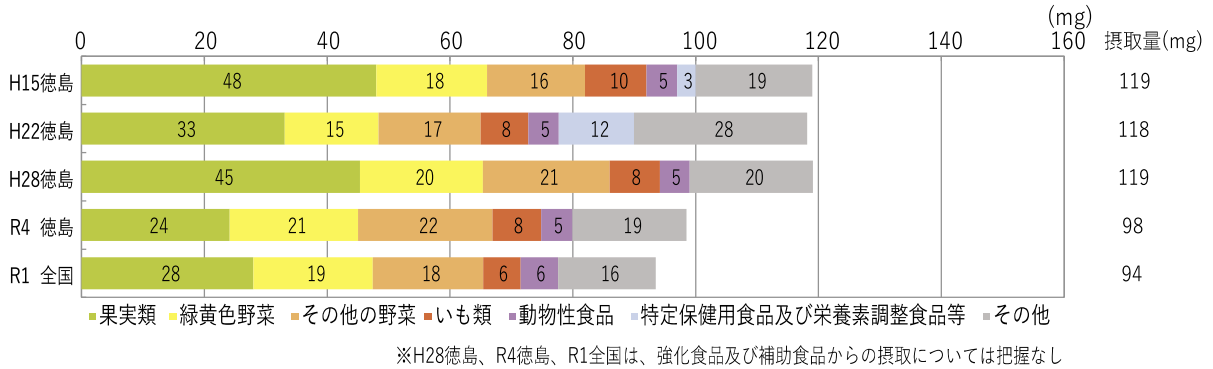
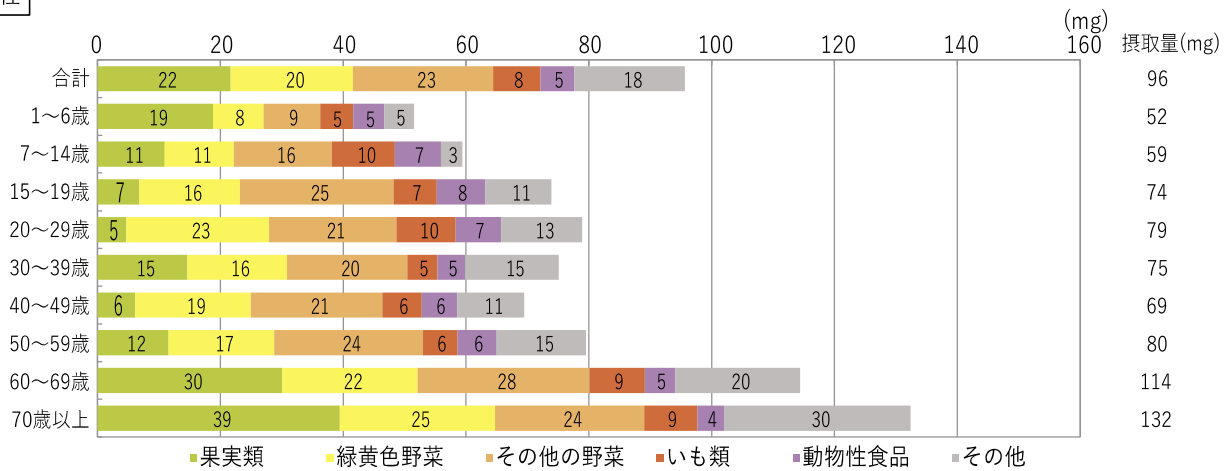
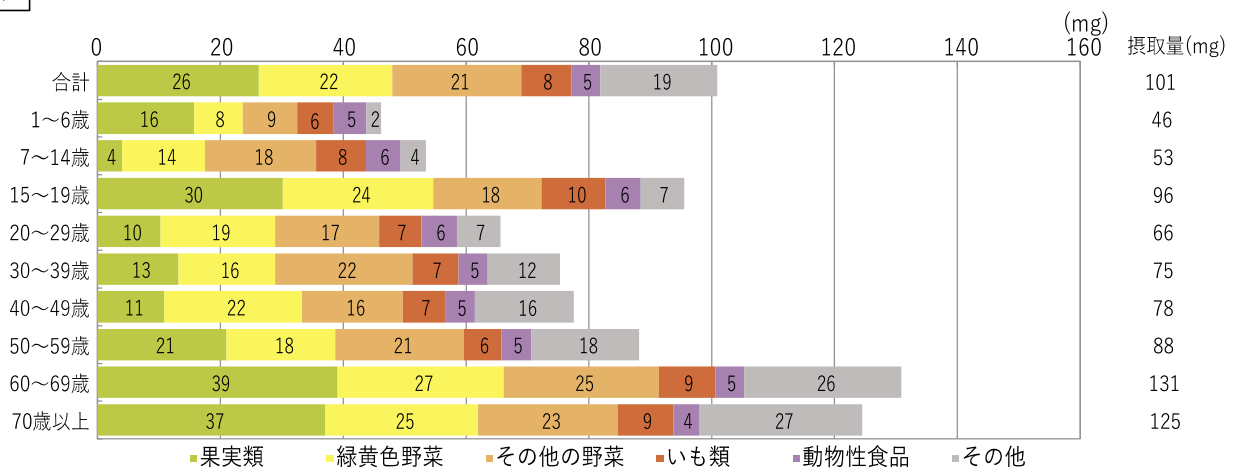


図2-1-29 ビタミンCの食品群別摂取構成（性別・年齢階級別）

男性



女性



(14) 食物繊維

食物繊維の食品群別摂取構成は図2-1-30のとおりであった。

性別・年齢階級別で見ると、男女ともに年齢階級が上がるにつれて摂取量が多くなる傾向があり、緑黄色野菜やその他の野菜からの摂取量が増加していた。(図2-1-31)

図2-1-30 食物繊維の食品群別摂取構成<年次・全国比較>

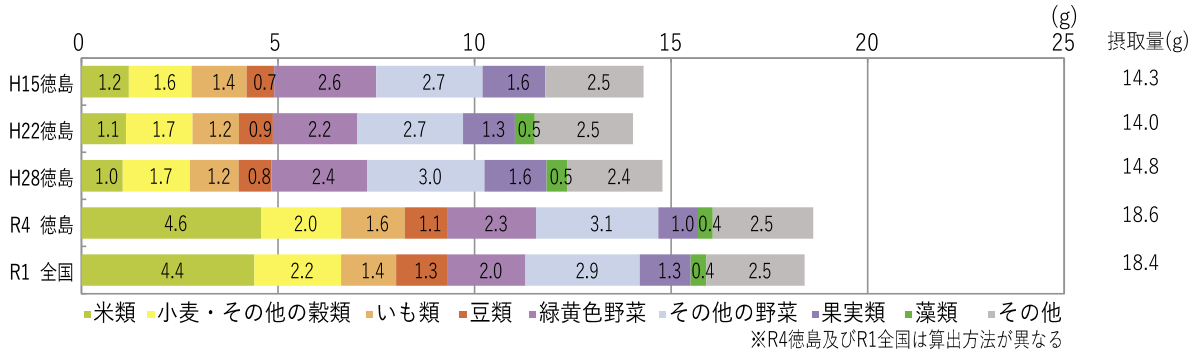
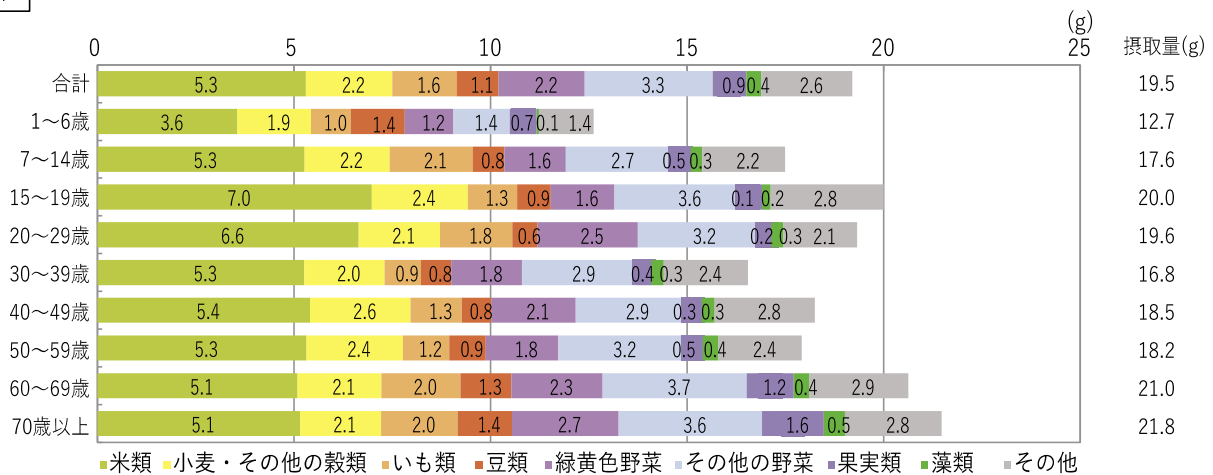
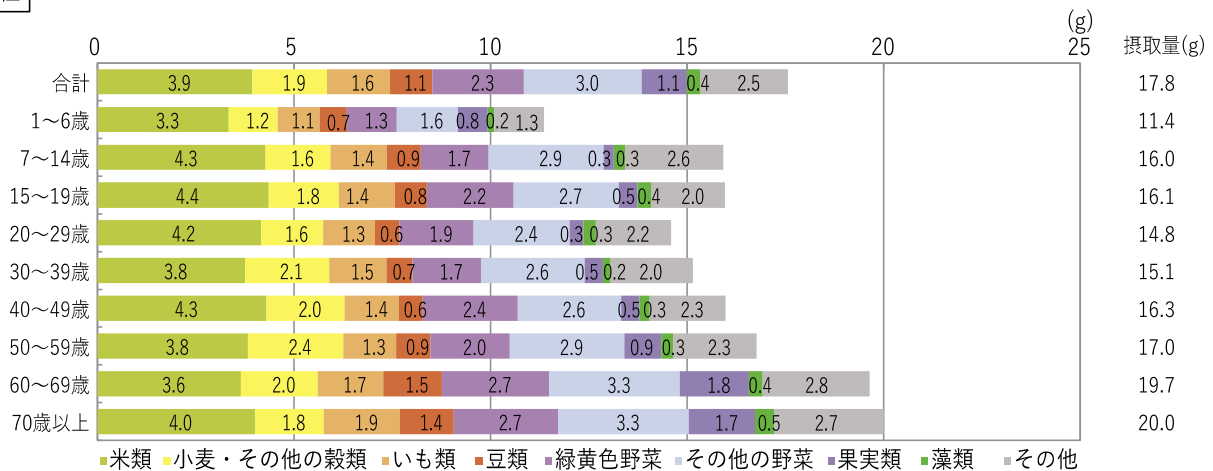


図2-1-31 食物繊維の食品群別摂取構成 (性別・年齢階級別)

男性



女性



II 食品の摂取状況

県民1人1日当たりの平均の食品群別摂取量は、表2-2-1のとおりであった。
 前回調査（H28）との比較では、穀類の摂取量が減少し、肉類の摂取量が増加していた。
 全国調査（R1）との比較では、野菜類や嗜好飲料の摂取量が多くなっていた。

表2-2-1 食品群別摂取量＜年次・全国比較＞

(g)

	徳島県				全国
	平成15年	平成22年	平成28年	令和4年	令和元年
穀類	472.6	456.6	430.7	416.7	410.7
いも類	71.2	60.6	60.6	56.6	50.2
砂糖・甘味料類	7.6	7.7	7.3	7.0	6.3
豆類	63.7	67.4	70.8	63.1	60.6
種実類	1.9	1.7	2.1	2.6	2.5
野菜類	285.2	270.6	306.9	296.4	269.8
緑黄色野菜	99.2	84.6	97.5	89.8	81.8
その他の野菜	186.0	166.8	186.5	189.9	167.5
果実類	138.2	106.6	123.5	82.6	96.4
きのこ類	13.3	18.4	17.6	16.1	16.9
藻類	12.9	10.8	12.5	9.5	9.9
魚介類	93.7	75.6	71.7	54.9	64.1
肉類	74.6	79.4	88.8	111.2	103.0
卵類	36.3	36.2	41.2	49.8	40.4
乳類	110.3	113.3	131.4	132.1	131.2
油脂類	9.2	8.9	10.4	10.6	11.2
菓子類	22.7	25.9	24.2	23.9	25.7
嗜好飲料類	487.1	687.4	705.3	646.7	618.5
調味料・香辛料類	88.7	69.9	93.8	65.5	62.5

※H15「その他の野菜」には「野菜ジュース」・「漬物」が含まれる

全国調査（R1）と被調査者の性・年齢構成の違いを調整するために、「標準化比」を算出したところ、表2-2-2のとおりであり、全国と比較して特に果実類・魚介類が少なく、卵類が多くなっていた。

表2-2-2 食品群別摂取量<全国比較>

(g)

	徳島県		全国
	標準化比	令和4年	令和元年
穀類	102.2	416.7	410.7
いも類	111.9	56.6	50.2
砂糖・甘味料類	110.0	7.0	6.3
豆類	102.3	63.1	60.6
種実類	100.0	2.6	2.5
野菜類	108.6	296.4	269.8
緑黄色野菜	108.0	89.8	81.8
その他の野菜	112.4	189.9	167.5
果実類	82.6	82.6	96.4
きのこ類	93.6	16.1	16.9
藻類	94.0	9.5	9.9
魚介類	84.0	54.9	64.1
肉類	110.0	111.2	103.0
卵類	123.2	49.8	40.4
乳類	101.8	132.1	131.2
油脂類	95.7	10.6	11.2
菓子類	93.2	23.9	25.7
嗜好飲料類	103.9	646.7	618.5
調味料・香辛料類	104.4	65.5	62.5

※標準化比= $MN / \sum miNi \times 100$

M:徳島県の平均値

N:徳島県の全対象者数

mi:全国の性・年齢階級別平均値

Ni:徳島県の性・年齢階級別対象者数

年齢階級別で見ると、野菜類や果実類の摂取量は60代以上で多く、嗜好飲料の摂取量は30代以上で多くなっていた。主要なたんぱく質源である肉類と魚介類の摂取量をみると、60歳未満では魚介類に対して肉類の摂取量が多くなっていた。

性別で見ると、果実類や乳類の摂取量は男性で少なくなっており、特に果実類は15歳～50代で50gを下回っていた。菓子類の摂取量は女性で多くなっていた(表2-2-3、表2-2-4、表2-2-5)。

表2-2-3 食品群別摂取量 (全体・年齢階級別)

(g)

	合計	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歳以上
調査人数	1,413	52	103	45	71	118	171	170	267	416
穀類	416.7	306.0	418.8	493.4	455.2	420.5	452.2	434.9	391.4	408.1
いも類	56.6	34.1	57.5	54.4	59.1	41.2	46.9	43.5	65.0	67.4
砂糖・甘味料類	7.0	4.5	6.7	5.6	7.1	5.4	7.0	6.0	7.4	8.0
豆類	63.1	36.4	45.5	45.3	53.0	52.4	43.7	63.2	76.8	76.7
種実類	2.6	1.3	1.2	0.9	0.7	1.3	1.4	3.1	3.7	3.6
野菜類	296.4	148.4	238.0	271.8	275.6	269.3	270.6	283.1	332.7	335.9
緑黄色野菜	89.8	51.9	66.6	70.0	87.5	71.2	87.2	79.1	102.0	105.6
その他の野菜	189.9	91.6	168.7	195.3	169.2	178.9	166.1	183.9	216.5	208.8
果実類	82.6	85.7	36.3	46.8	25.8	41.6	32.3	55.1	115.4	129.6
きのこ類	16.1	9.0	15.5	16.3	12.7	14.9	16.8	12.9	19.9	16.7
藻類	9.5	3.2	9.0	7.6	9.1	9.1	8.8	7.6	9.2	11.9
魚介類	54.9	18.1	40.3	52.5	37.2	41.6	41.3	43.8	67.2	72.5
肉類	111.2	76.9	122.7	180.7	157.5	126.9	141.1	120.6	99.5	84.2
卵類	49.8	25.3	37.4	63.2	50.8	51.7	43.4	49.4	58.6	50.9
乳類	132.1	250.0	292.9	130.2	109.9	118.6	101.5	101.5	114.8	121.8
油脂類	10.6	5.5	9.5	13.7	13.7	11.6	12.1	10.2	12.2	8.7
菓子類	23.9	20.1	26.2	19.9	25.3	16.6	23.6	22.6	26.1	25.4
嗜好飲料類	646.7	310.1	306.3	412.7	426.7	658.0	744.4	689.7	811.5	669.3
調味料・香辛料類	65.5	37.2	57.8	67.7	61.3	66.2	65.3	68.8	71.5	66.0

表2-2-4 食品群別摂取量（男性・年齢階級別）

(g)

	合計	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歳以上
調査人数	652	23	50	22	36	59	85	82	120	175
穀類	477.9	330.0	457.8	610.1	545.9	483.6	512.1	490.8	448.5	468.1
いも類	56.1	29.9	63.6	45.2	66.2	35.1	44.7	39.8	69.2	68.1
砂糖・甘味料類	7.1	4.8	6.9	8.2	6.3	5.5	8.1	6.1	6.7	8.4
豆類	65.0	49.3	40.0	51.4	59.1	60.7	41.7	69.8	81.1	76.7
種実類	2.7	2.1	1.3	1.1	0.4	1.1	1.6	2.9	3.6	4.2
野菜類	302.2	150.2	225.0	296.4	295.2	286.3	273.7	298.7	333.8	345.7
緑黄色野菜	86.3	48.0	62.5	61.2	98.9	72.2	82.6	79.4	93.2	103.8
その他の野菜	199.0	91.3	160.4	225.5	189.2	190.3	177.2	193.4	225.4	221.0
果実類	72.6	99.8	51.9	29.6	19.5	44.8	22.7	36.1	96.3	125.7
きのこ類	16.7	10.1	12.2	18.7	13.1	16.4	19.8	12.3	20.5	17.2
藻類	9.5	2.3	8.4	7.1	8.9	10.7	9.9	7.5	9.5	11.6
魚介類	59.1	15.1	39.8	55.9	46.9	45.6	43.5	47.4	74.0	80.8
肉類	129.5	84.0	132.8	214.7	200.0	140.1	166.9	142.5	110.1	94.9
卵類	55.0	28.2	38.4	84.8	55.1	55.4	48.8	52.4	69.0	54.1
乳類	119.2	220.2	303.6	123.9	100.7	96.4	93.2	84.8	90.1	112.7
油脂類	11.6	6.6	9.3	18.0	16.3	11.8	13.8	11.1	12.7	9.6
菓子類	20.9	15.2	24.5	16.2	22.9	19.5	23.9	18.1	21.6	20.5
嗜好飲料類	716.6	298.4	374.8	511.6	433.6	737.2	860.5	696.3	907.7	754.7
調味料・香辛料類	71.2	37.6	62.4	77.7	74.4	68.4	72.7	78.3	75.1	70.6

表2-2-5 食品群別摂取量（女性・年齢階級別）

(g)

	合計	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歳以上
調査人数	761	29	53	23	35	59	86	88	147	241
穀類	364.2	287.0	382.0	381.7	362.0	357.4	393.1	382.8	344.7	364.6
いも類	57.0	37.4	51.7	63.3	51.8	47.3	49.1	46.9	61.5	66.9
砂糖・甘味料類	6.8	4.2	6.5	3.1	7.9	5.2	5.8	5.8	7.9	7.8
豆類	61.4	26.1	50.7	39.4	46.7	44.0	45.7	57.0	73.2	76.6
種実類	2.5	0.7	1.2	0.7	1.1	1.4	1.2	3.2	3.8	3.1
野菜類	291.4	147.0	250.3	248.2	255.5	252.3	267.5	268.6	331.9	328.8
緑黄色野菜	92.8	54.9	70.4	78.3	75.7	70.2	91.8	78.8	109.1	107.0
その他の野菜	182.1	91.8	176.6	166.5	148.6	167.4	155.1	175.0	209.2	199.9
果実類	91.1	74.6	21.6	63.2	32.4	38.4	41.7	72.9	131.0	132.4
きのこ類	15.7	8.1	18.7	13.9	12.4	13.4	13.8	13.5	19.5	16.4
藻類	9.4	3.9	9.7	8.0	9.3	7.5	7.7	7.6	9.0	12.1
魚介類	51.3	20.5	40.8	49.1	27.3	37.7	39.2	40.4	61.6	66.5
肉類	95.5	71.3	113.1	148.1	113.8	113.8	115.5	100.1	90.8	76.5
卵類	45.3	22.9	36.4	42.5	46.3	48.1	38.0	46.7	50.1	48.5
乳類	143.3	273.6	282.8	136.2	119.5	140.8	109.7	117.0	134.9	128.3
油脂類	9.6	4.6	9.6	9.7	10.9	11.4	10.4	9.3	11.8	8.2
菓子類	26.6	23.9	27.9	23.4	27.7	13.8	23.3	26.9	29.8	28.9
嗜好飲料類	586.9	319.4	241.6	318.1	419.6	578.8	629.6	683.6	732.9	607.4
調味料・香辛料類	60.6	36.9	53.4	58.1	47.9	64.0	57.9	59.9	68.5	62.6

III 食事（欠食・外食）状況

朝食を欠食している（「菓子・果物・錠剤などのみ」「欠食」）人の割合は、男性では20代の38.1%、女性では30代の32.3%が最も高く、いずれも前回までの調査（H22，H28）と比べて最も高くなっていった。

特に女性では、全国調査（R1）との比較でも、7歳以上のすべての年齢階級で全国値を上回っていた（図2-3-1、図2-3-2）。

図2-3-1 朝食欠食率（性別・年齢階級別）＜年次・全国比較＞

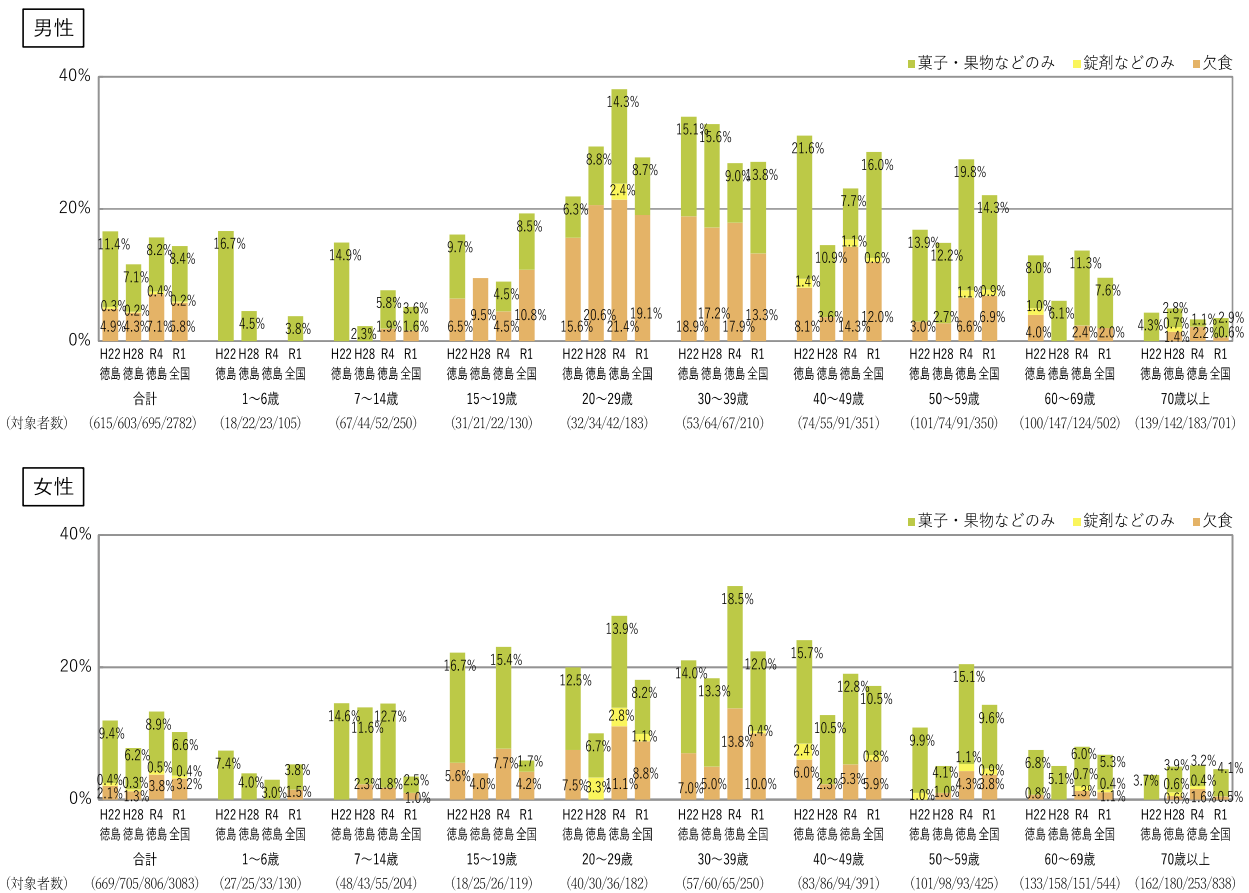
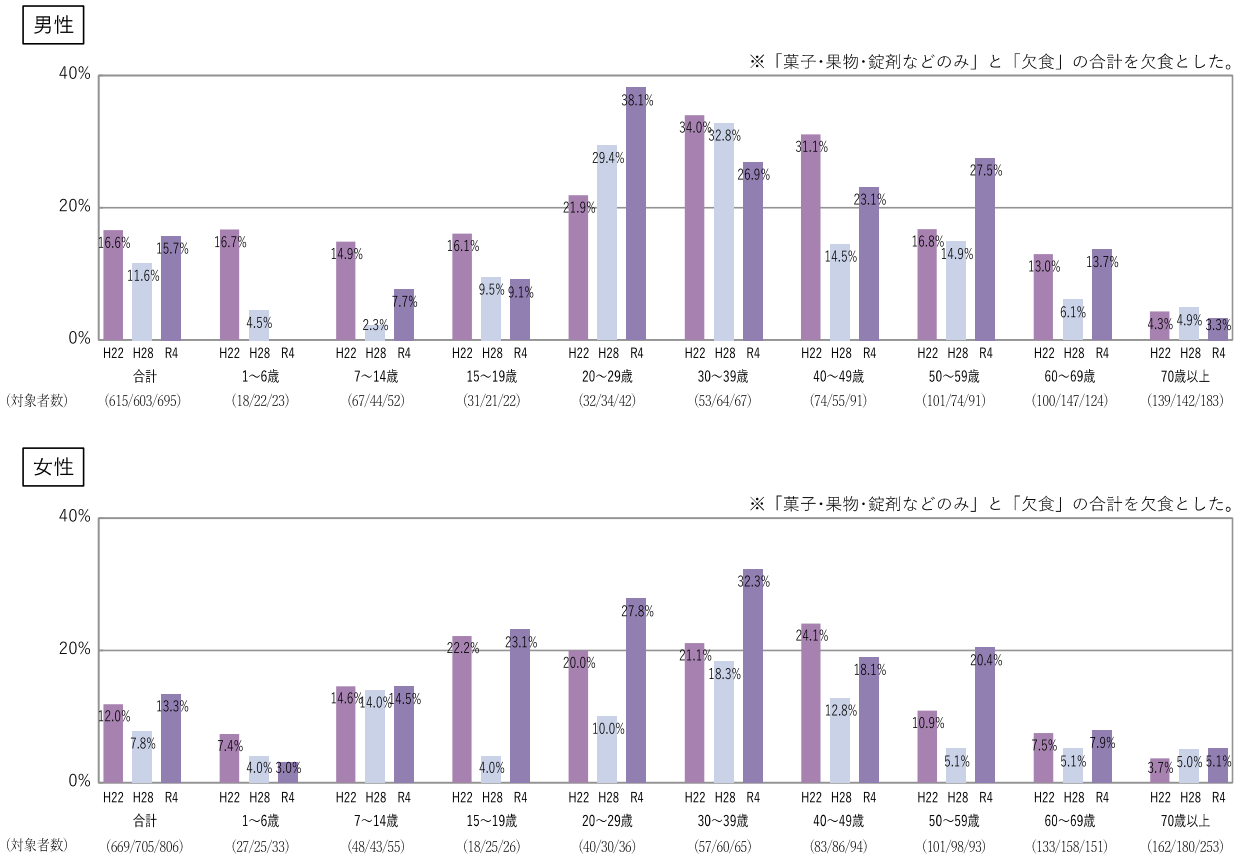


図2-3-2 朝食欠食率（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



県民健康・栄養の現状 ●○○● R4

昼食外食率について、学校給食の対象年齢を過ぎた15歳以上でみると、女性より男性の方が高い傾向がみられた。（図2-3-3）

外食・給食の内訳については、図2-3-4のとおりであった。

図2-3-3 昼食外食率（性別・年齢階級別）＜年次・全国比較＞

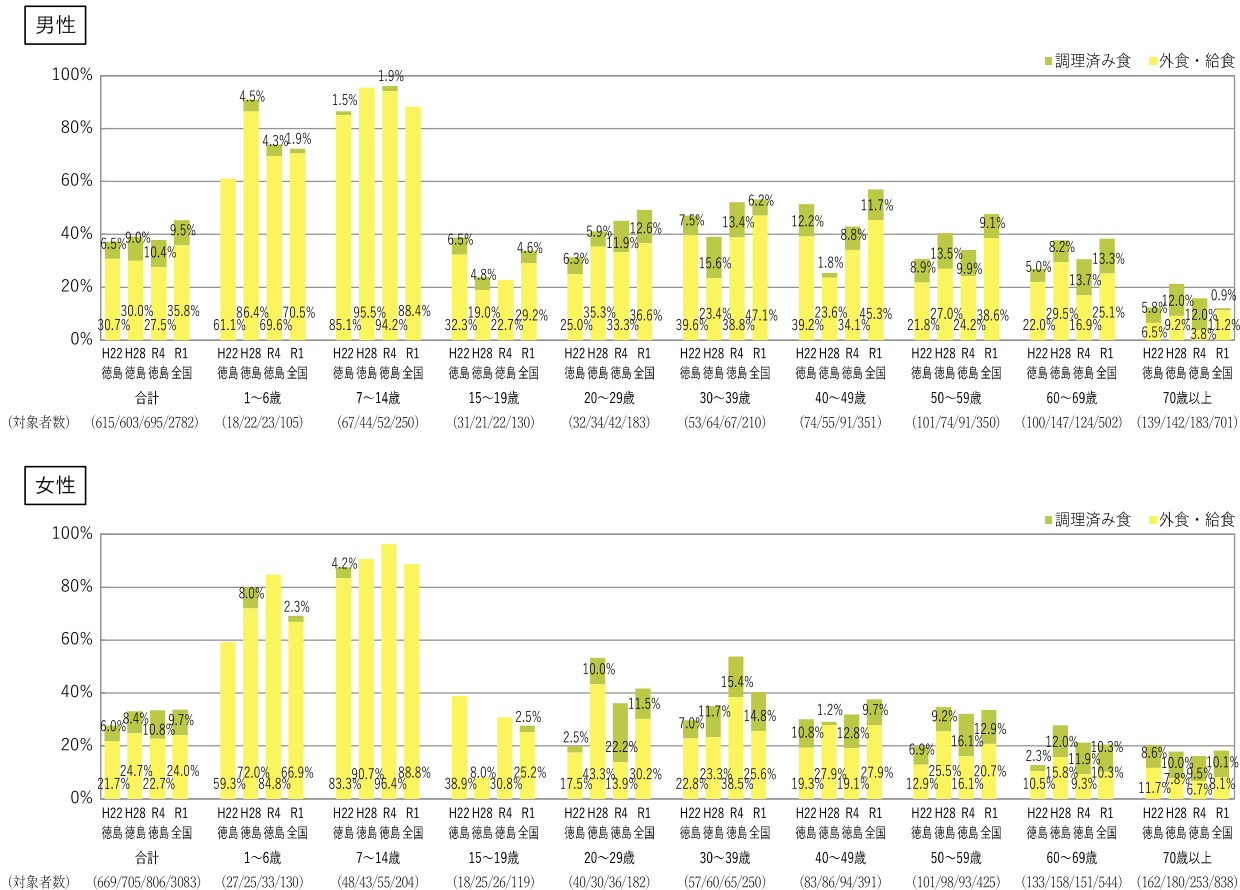
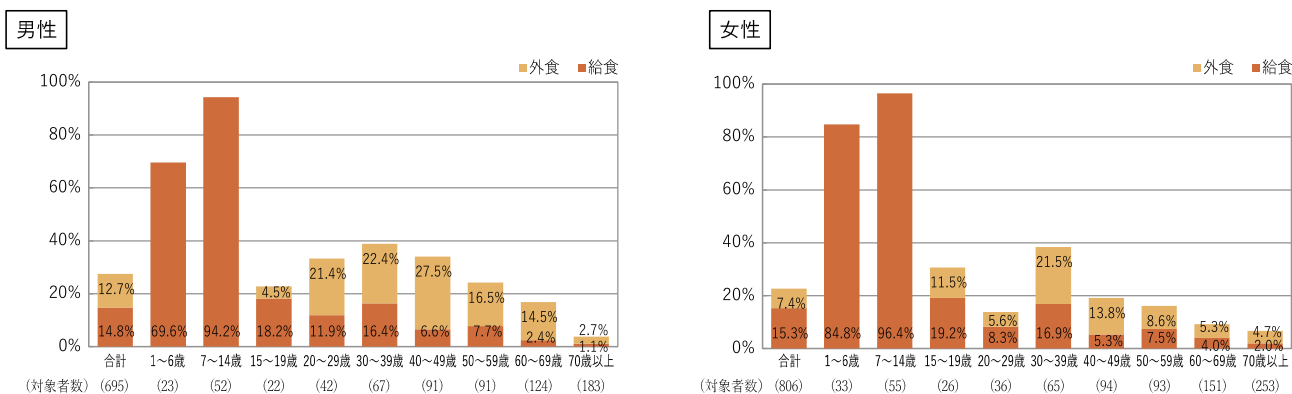


図2-3-4 外食の状況（性別・年齢階級別）



IV 身体状況

1. 肥満

BMI及び肥満の状況について、男性では30代～50代で肥満が4割を超えており、特に30代で肥満度が高くなっていた。女性では、20代及び60代を除くすべての年齢階級でやせが1割を越えていた。（図2-4-1、図2-4-2）

なお、前回までの調査（H22～H28）の結果は図2-4-3、図2-4-4のとおりである。

図2-4-1 BMIの状況（性別・年齢階級別）

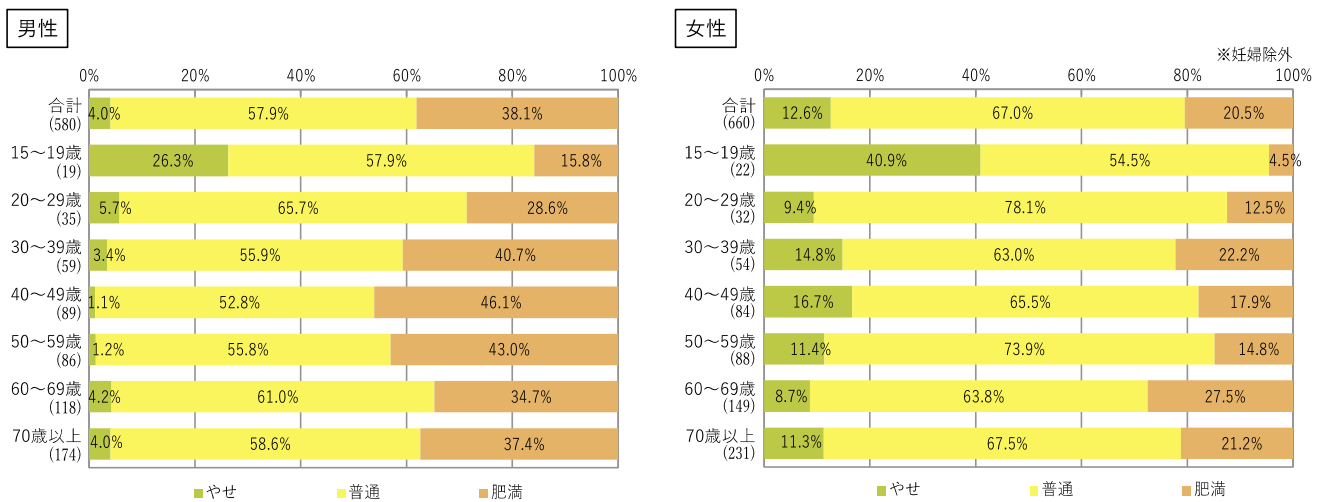


図2-4-2 肥満の状況（性別・年齢階級別）

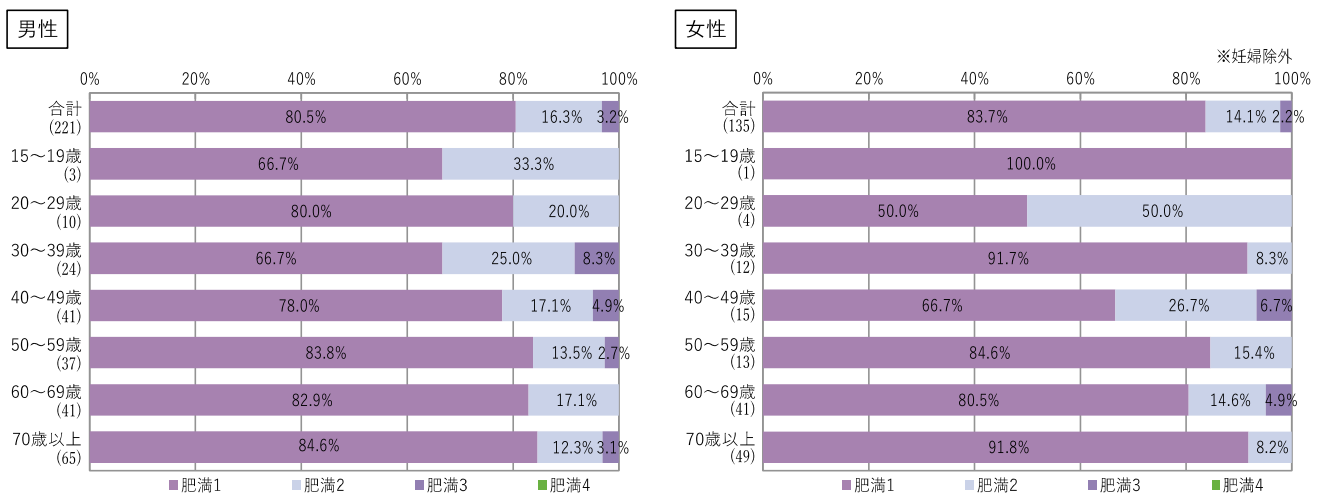
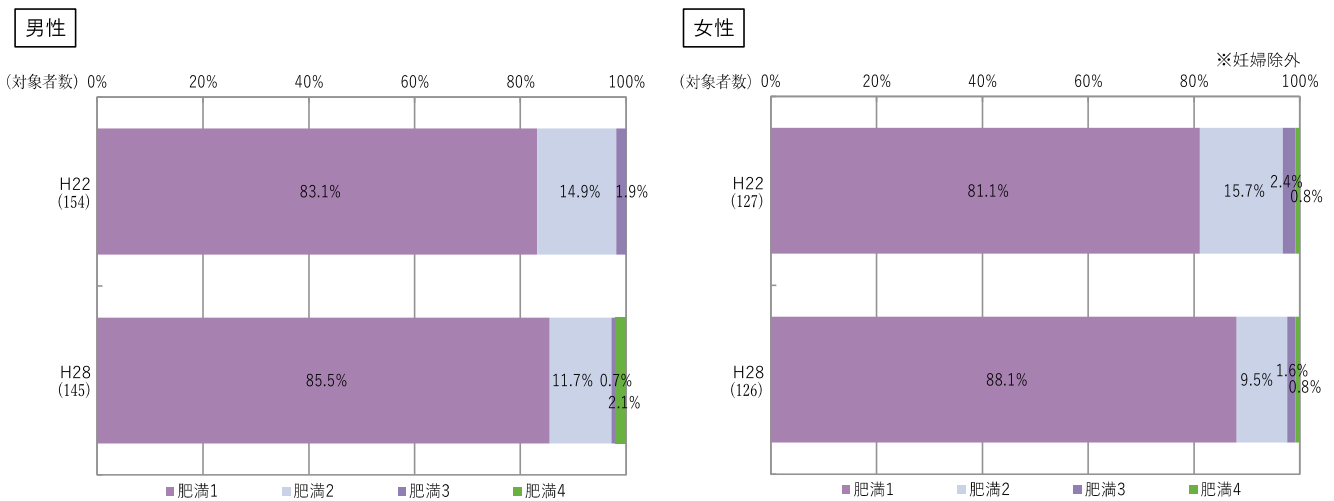


図2-4-3 BMIの状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞（H22～H28）
※身長及び体重測定は実測



図2-4-4 肥満の状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞（H22～H28）
※身長及び体重測定は実測



BMI・腹囲区分による肥満の状況については図2-4-5のとおりであり、男性の方が上半身肥満の疑いと判定された人の割合が高くなっていった。上半身肥満の疑い以外についてみると、男性は女性と比べて「腹囲のみ超」の割合が高く、女性は男性と比べて「BMIのみ超」の割合が高かった。

なお、前回までの調査（H22～H28）の結果は図2-4-6のとおりである。

図2-4-5 BMI・腹囲区分による肥満の状況（性別・年齢階級別）

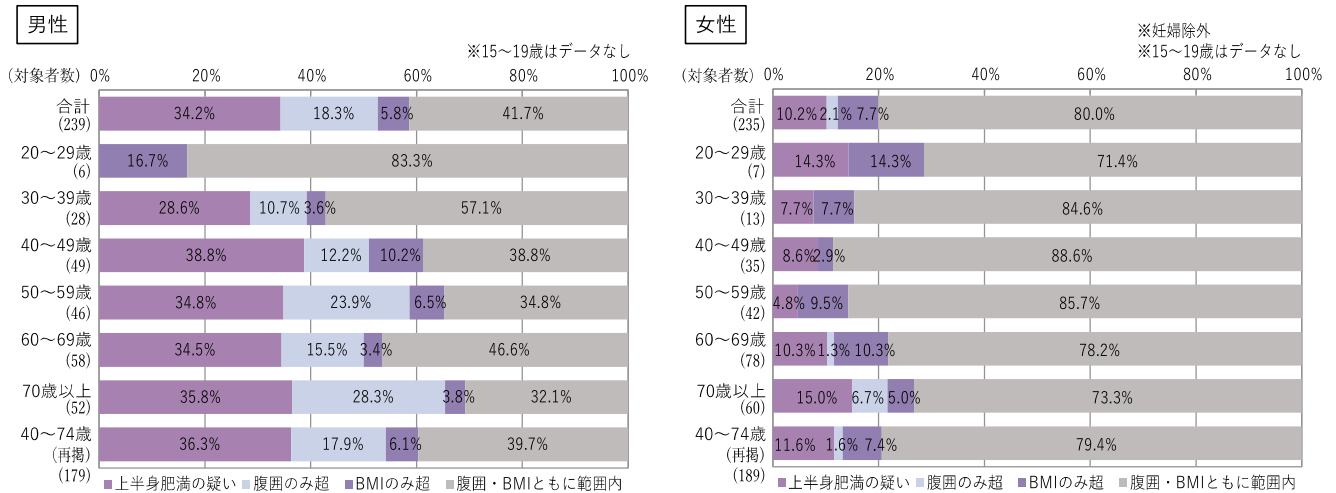
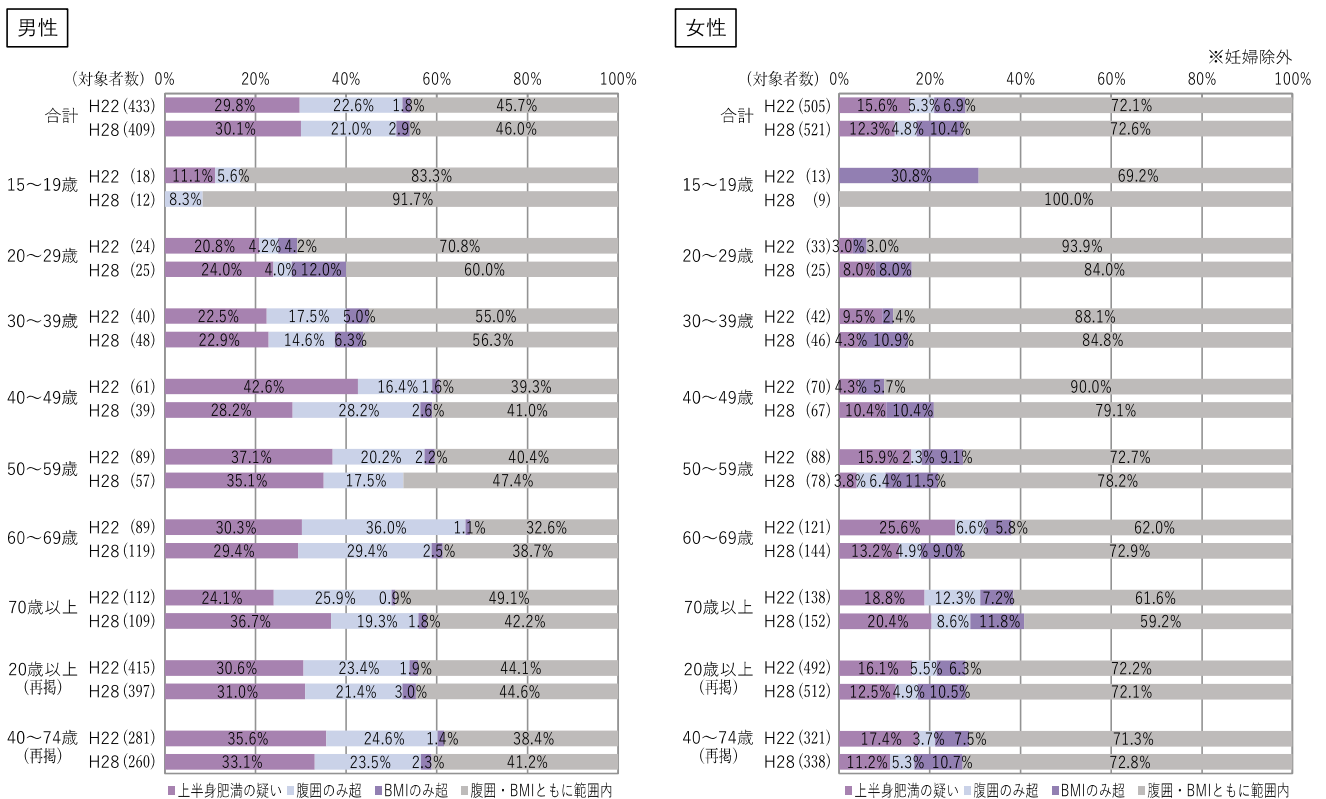


図2-4-6 BMI・腹囲区分による肥満の状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞（H22～H28）
※身長・体重及び腹囲測定は実測



2. 血 圧

「高血圧」に区分される人の割合は図2-4-7のとおりであり、男性の方が割合が高くなっていった。

「高血圧」の度合いは、男女ともに年齢階級が上がるにつれて高くなっており、男女ともに50代から「II度高血圧」や「III度高血圧」に区分される人の割合が増加していた。

なお、前回までの調査（H22～H28）の結果は図2-4-8のとおりである。

図2-4-7 血圧の状況（性別・年齢階級別）

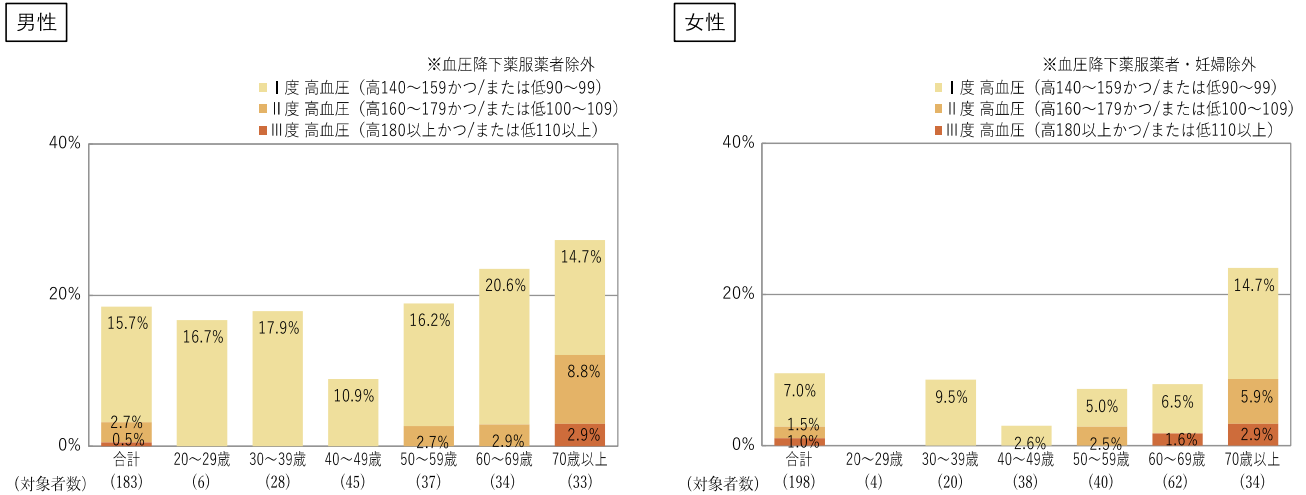
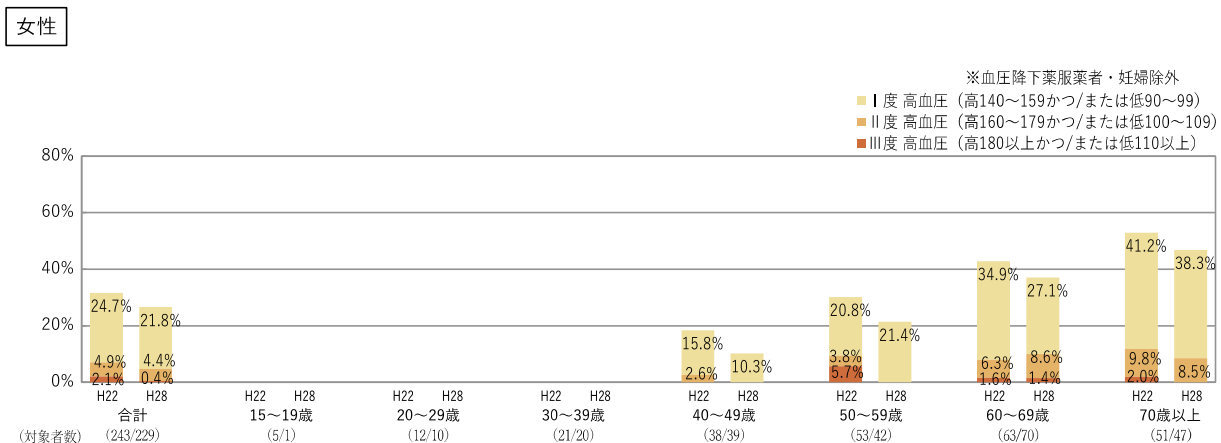
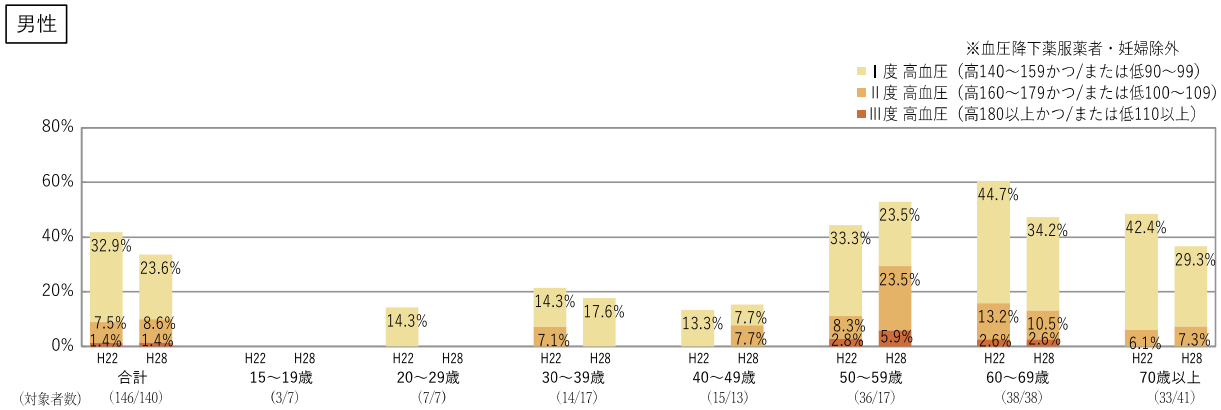


図2-4-8 血圧の状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞（H22～H28）
※血圧測定は実測（2回測定時の平均値）

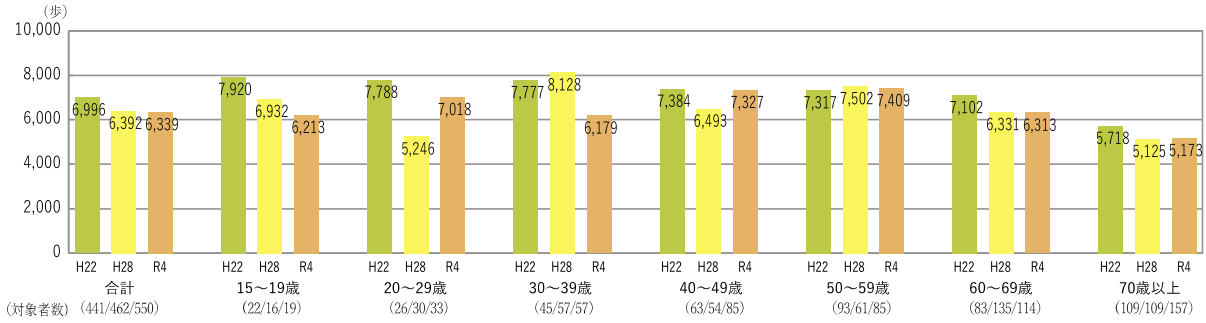


3. 運動

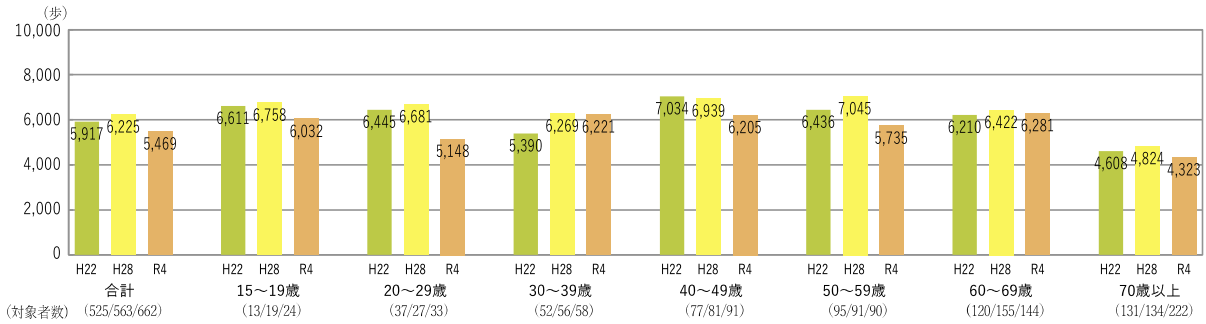
1日の歩行数は、男性では6,339歩、女性では5,469歩であり、前回調査（H28）との比較では、女性ほどの年齢階級も歩数が減少していた。（図2-4-9）

図2-4-9 1日の歩行数（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

男性



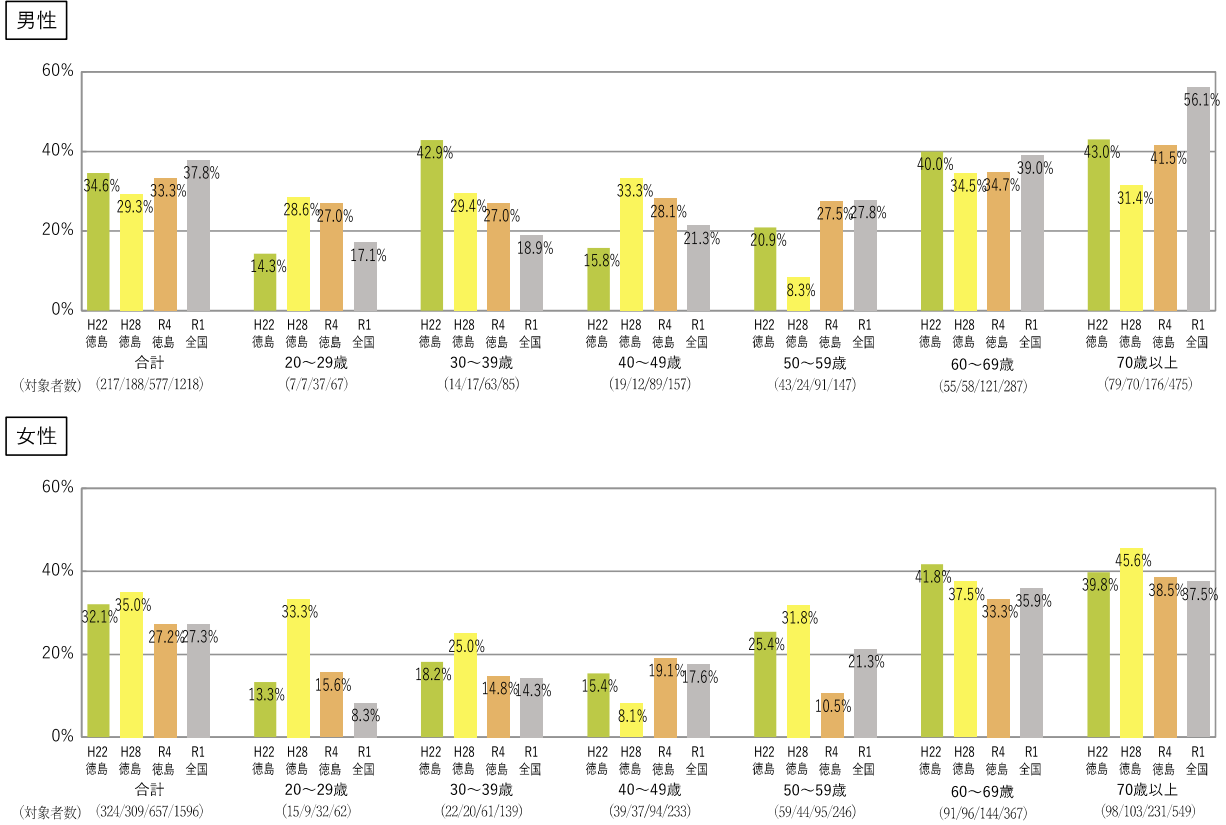
女性



運動習慣がある人の割合は、男性では33.3%、女性では27.2%であり、前回調査（H28）との比較では、男性は増加し、女性は減少していた。

年齢階級別でみると、男性は50代以上では前回調査（H28）より増加していたが、20～40代では減少していた。女性は40代を除くすべての年齢階級で減少していた。（図2-4-10）

図2-4-10 運動習慣がある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次・全国比較＞



V 生活習慣の状況

1. 欠食習慣

欠食習慣のある（「毎日1食以上欠食する」「週4食以上7食未満欠食する」「週2食以上4食未満欠食する」）人の割合は、男性では20代、女性では30代が最も高く、前回調査（H28）との比較では、男女ともに「毎日1食以上欠食する」人の割合が増加していた。（図2-5-1）

欠食習慣のある人について、よく欠食する食事をみると、男性では71.4%、女性では62.9%と、ともに朝食の欠食率が高くなっていったが、70代以上の男女及び20代女性では、朝食以外の食事を欠食する人の割合も高くなっていった。（図2-5-2）

図2-5-1 欠食習慣の状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

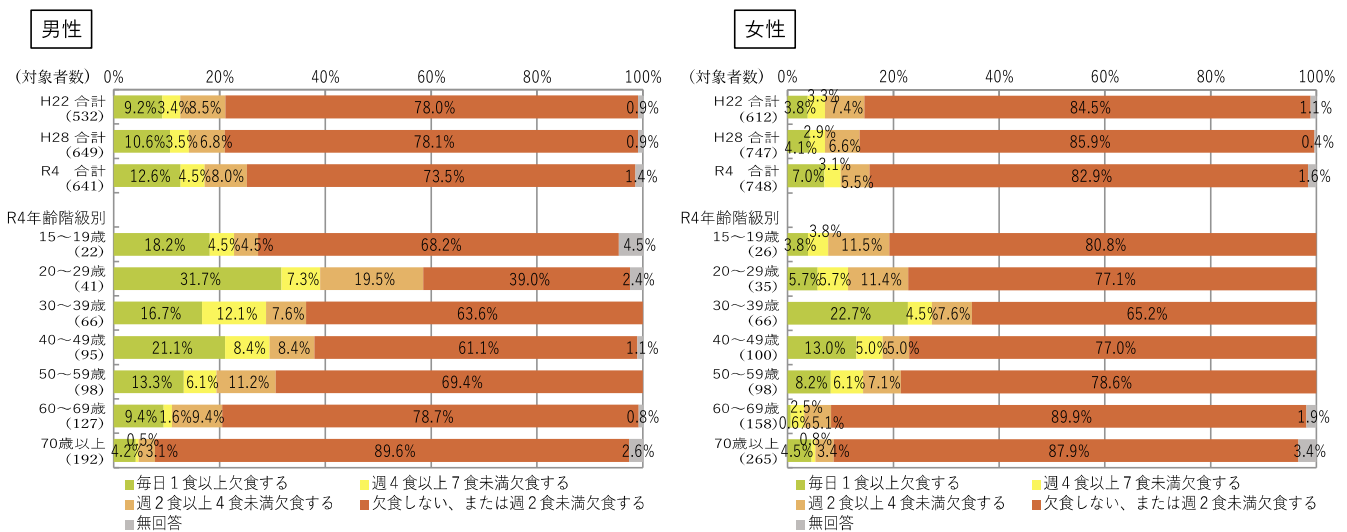
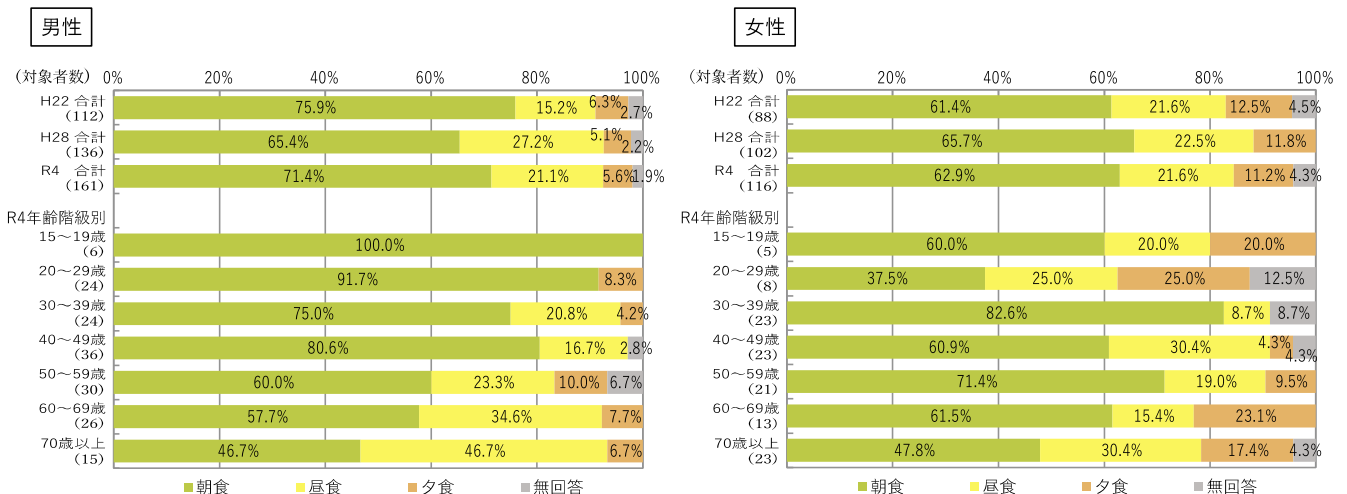


図2-5-2 欠食習慣のある食事（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



2. 間食

間食習慣のある（「毎日2回以上間食する」「毎日1回以上2回未満間食する」「週2回以上7回未満間食する」）人の割合は、すべての年齢階級で女性の方が高くなっていた。

（図2-5-3）

間食とBMIの関係を見ると、図2-5-4のとおりであった。

図2-5-3 間食の状況（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

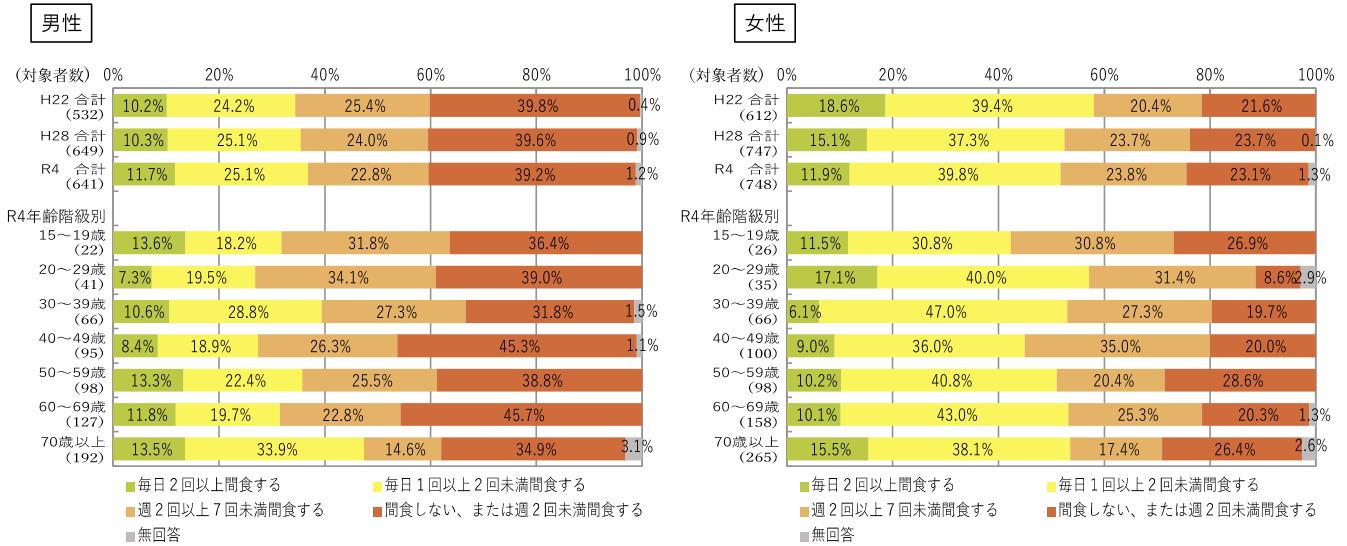
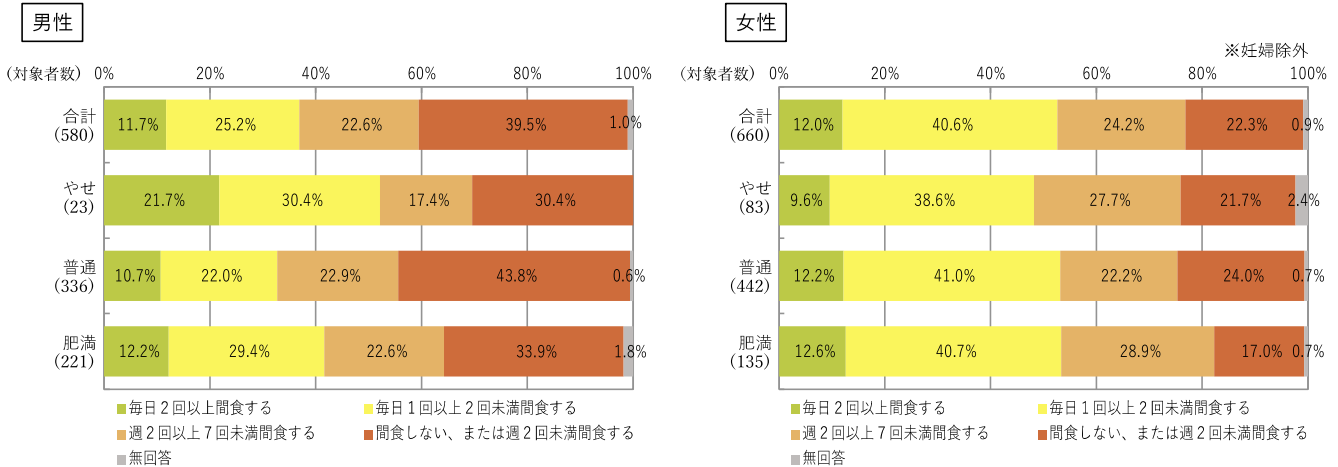


図2-5-4 間食とBMIの関係（性別）



「来客にお菓子を強く勧める雰囲気がある」と答えた人の割合は、吉野川保健所管内から県西部が高くなってはいたが、「お菓子の買い置きがある」と答えた人の割合には、地域差が見られなかった。（図2-5-5、図2-5-6）

お菓子の買い置きと来客にお菓子を強く勧める雰囲気の関係を見ると、吉野川保健所管内から県西部では、「お菓子の買い置きがある」人で「お菓子を勧める雰囲気がある」と答えた人の割合が高くなってはいた。（図2-5-7）

図2-5-5 「お菓子を勧める雰囲気がある」と答えた人の割合（保健所別）

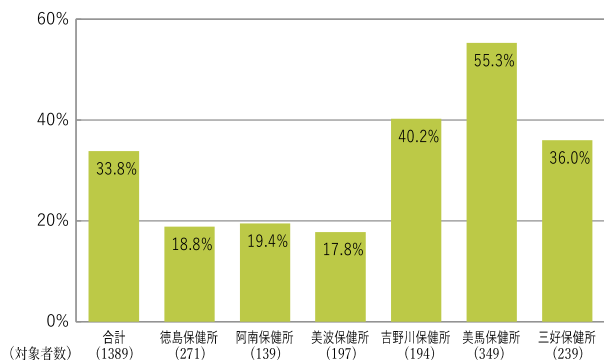


図2-5-6 「お菓子の買い置きがある」と答えた人の割合（保健所別）

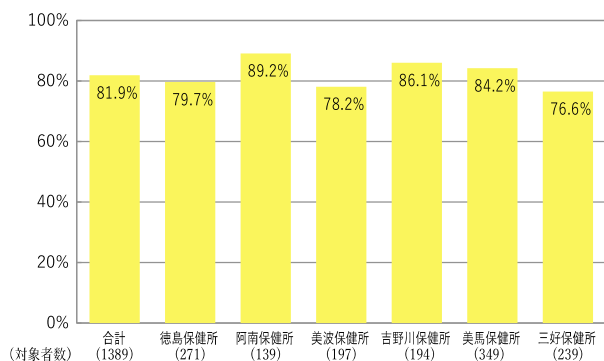
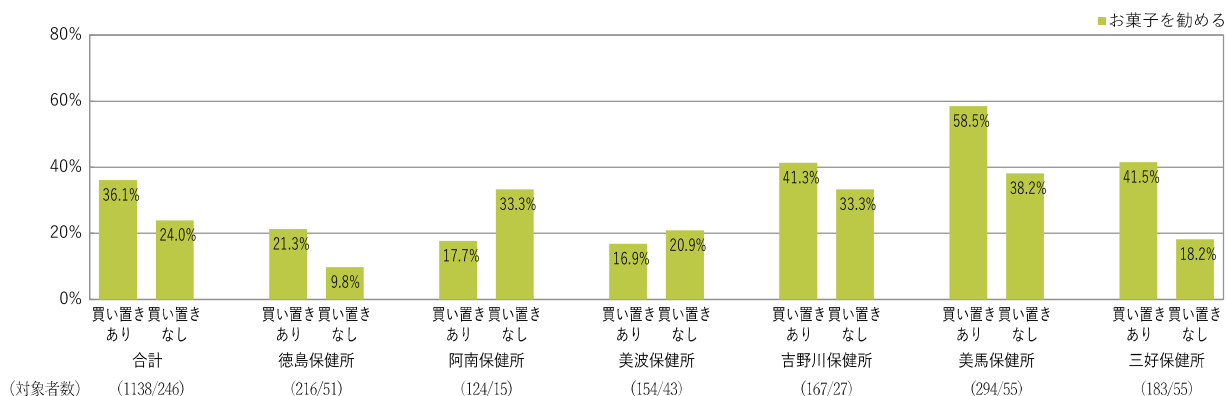


図2-5-7 お菓子の買い置きとお菓子を勧める雰囲気の関係（保健所別）



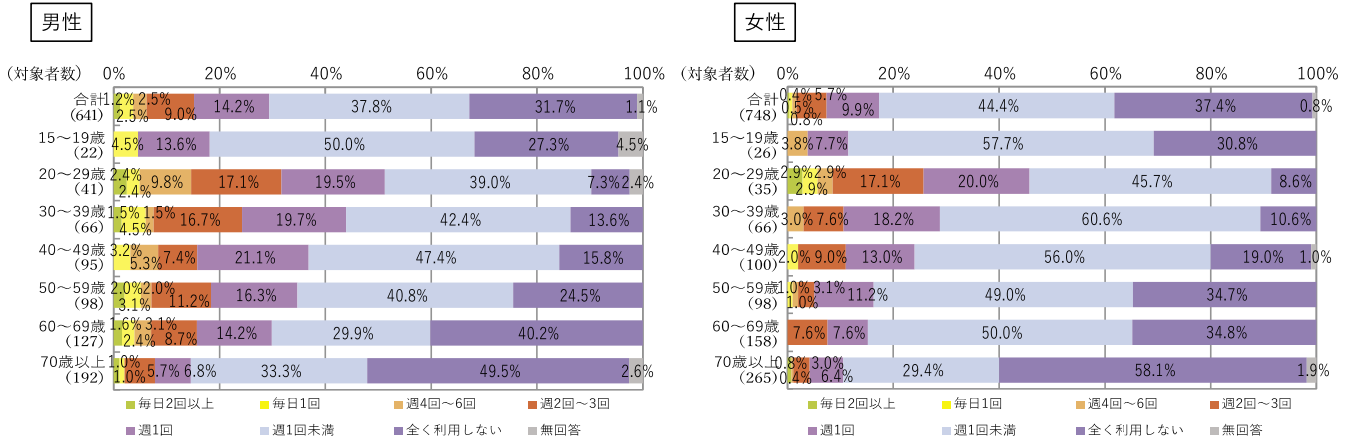
3. 外食

外食の状況については、図2-5-8のとおりであった。

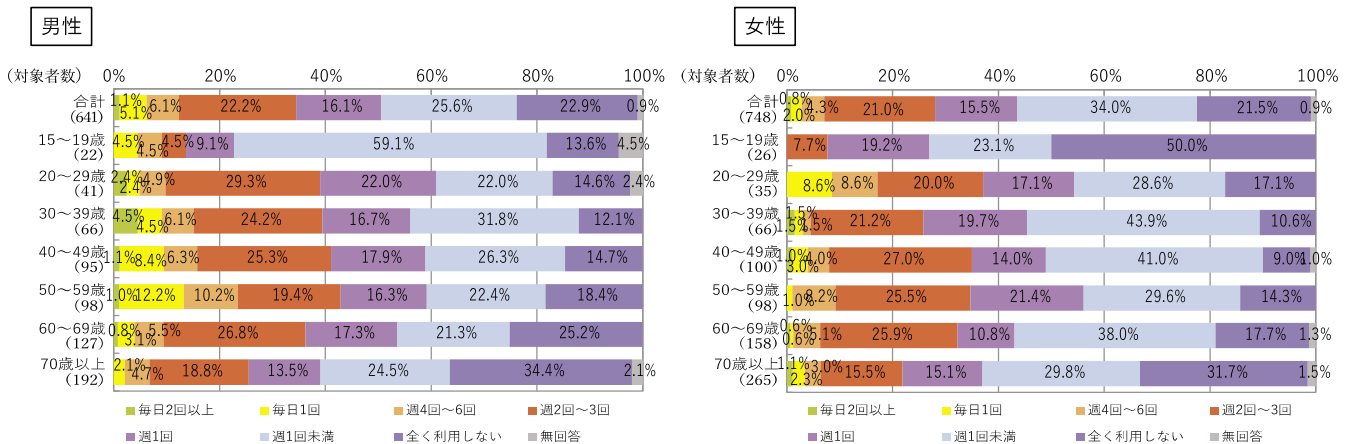
年齢階級別でみると、「飲食店での食事」の利用率は男女ともに20代で最も高く、年齢階級が上がるにつれて利用率が低下していた。「持ち帰りの弁当や惣菜」の利用率は、男女ともに20代～60代で高くなっていった。

図2-5-8 外食の状況（性別・年齢階級別）

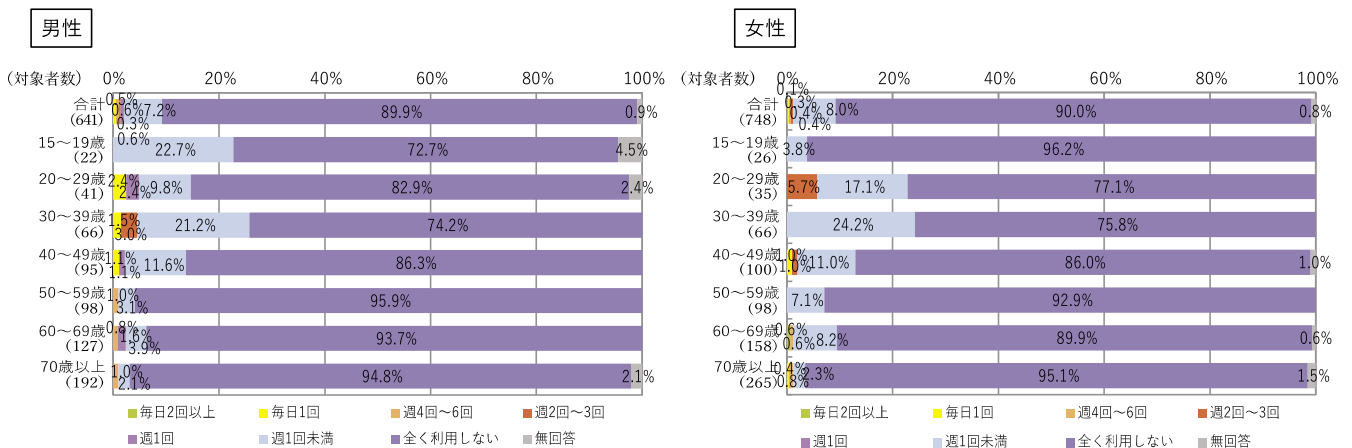
ア. 外食（飲食店での食事）



イ. 持ち帰りの弁当や惣菜



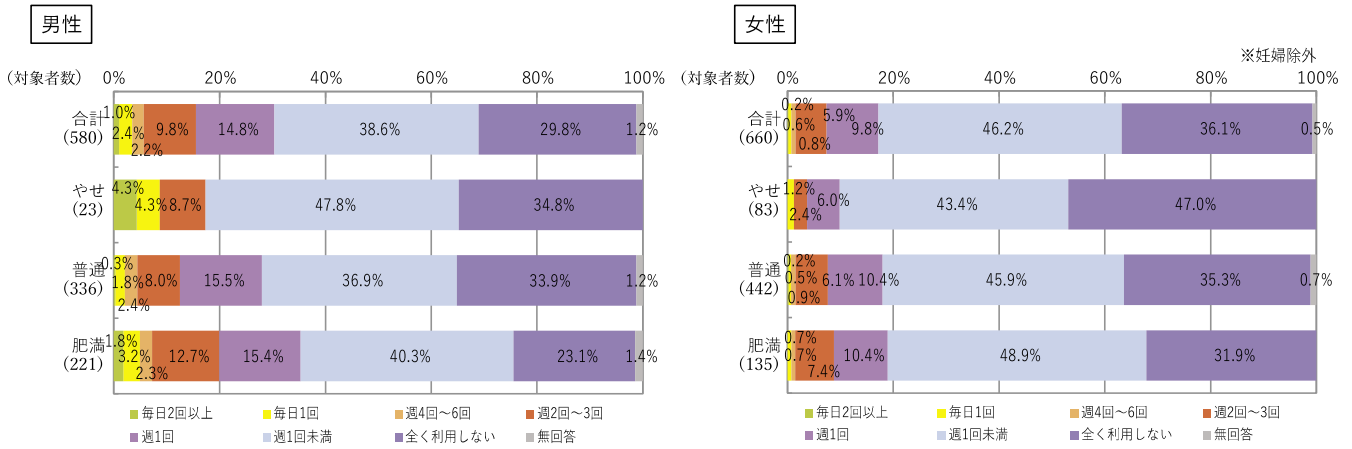
ウ. フードデリバリーサービス



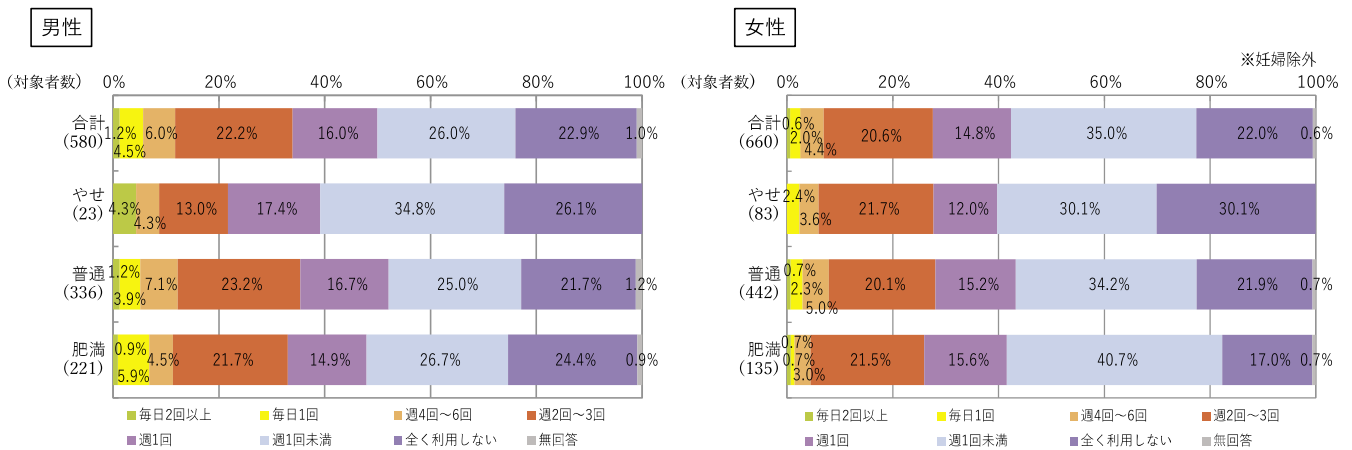
外食とBMIの関係は、図2-5-9のとおりであった。

図2-5-9 外食とBMIの関係（性別）

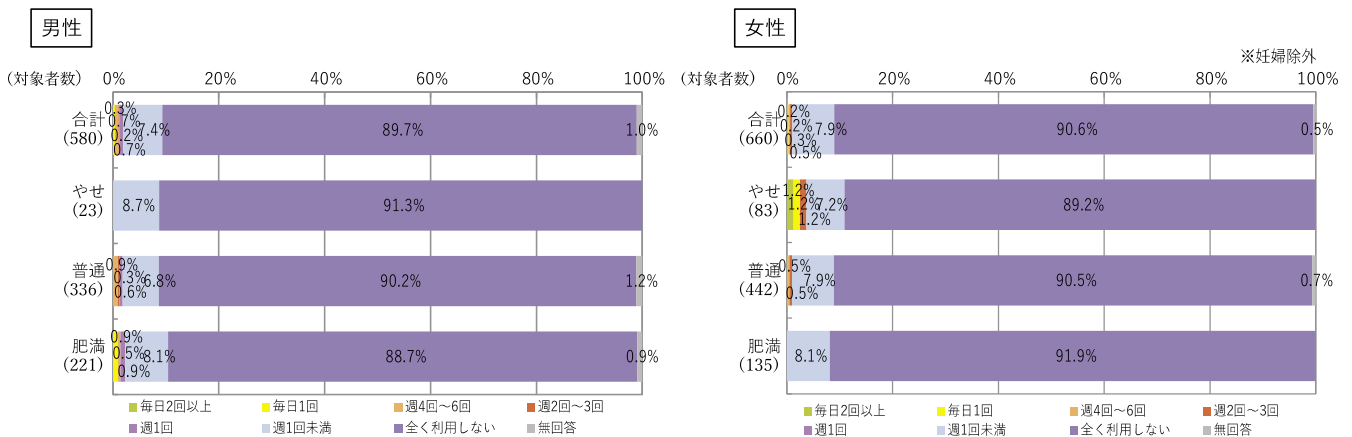
ア. 外食（飲食店での食事）



イ. 持ち帰りの弁当や惣菜



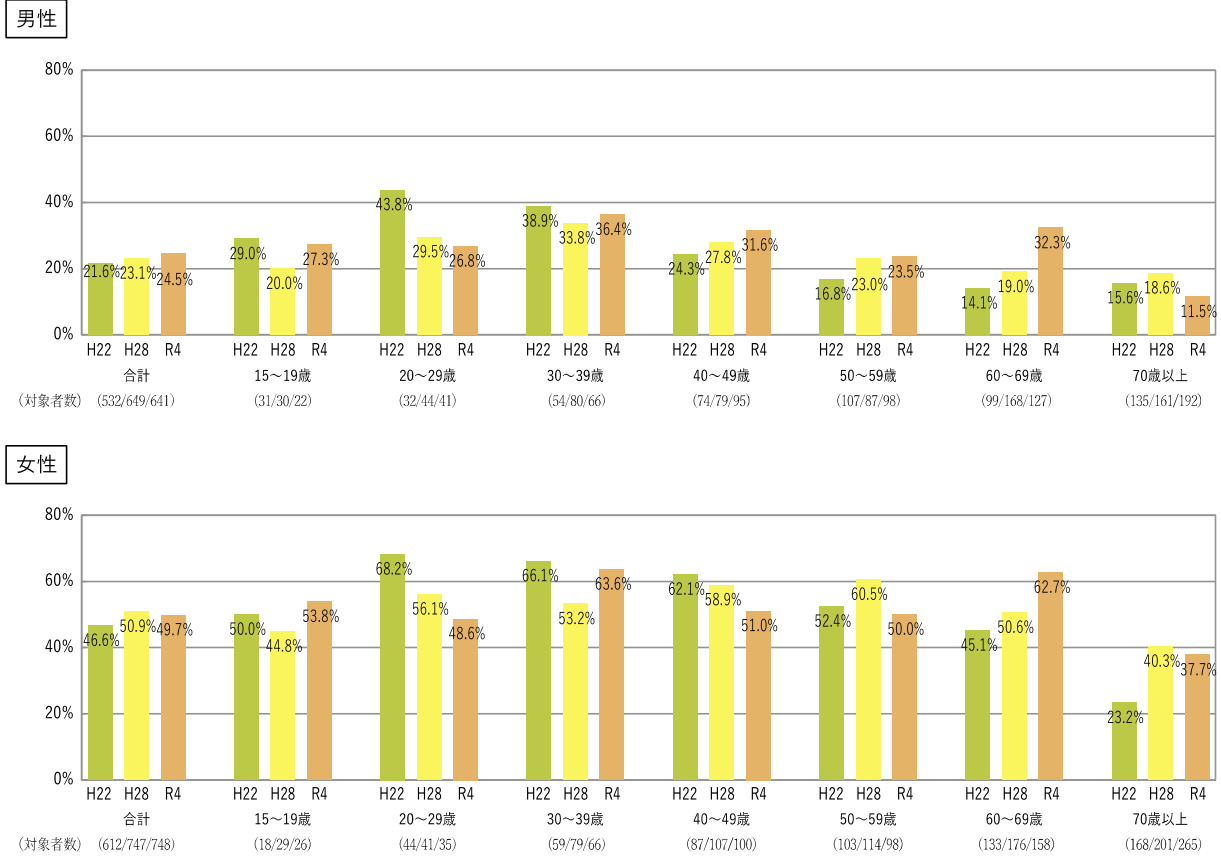
ウ. フードデリバリーサービス



4. 栄養成分表示

栄養成分表示を見ている人の割合は、図2-5-10のとおりであり、男性では24.5%、女性では49.7%と、女性の方が見ている人の割合が高くなっていった。

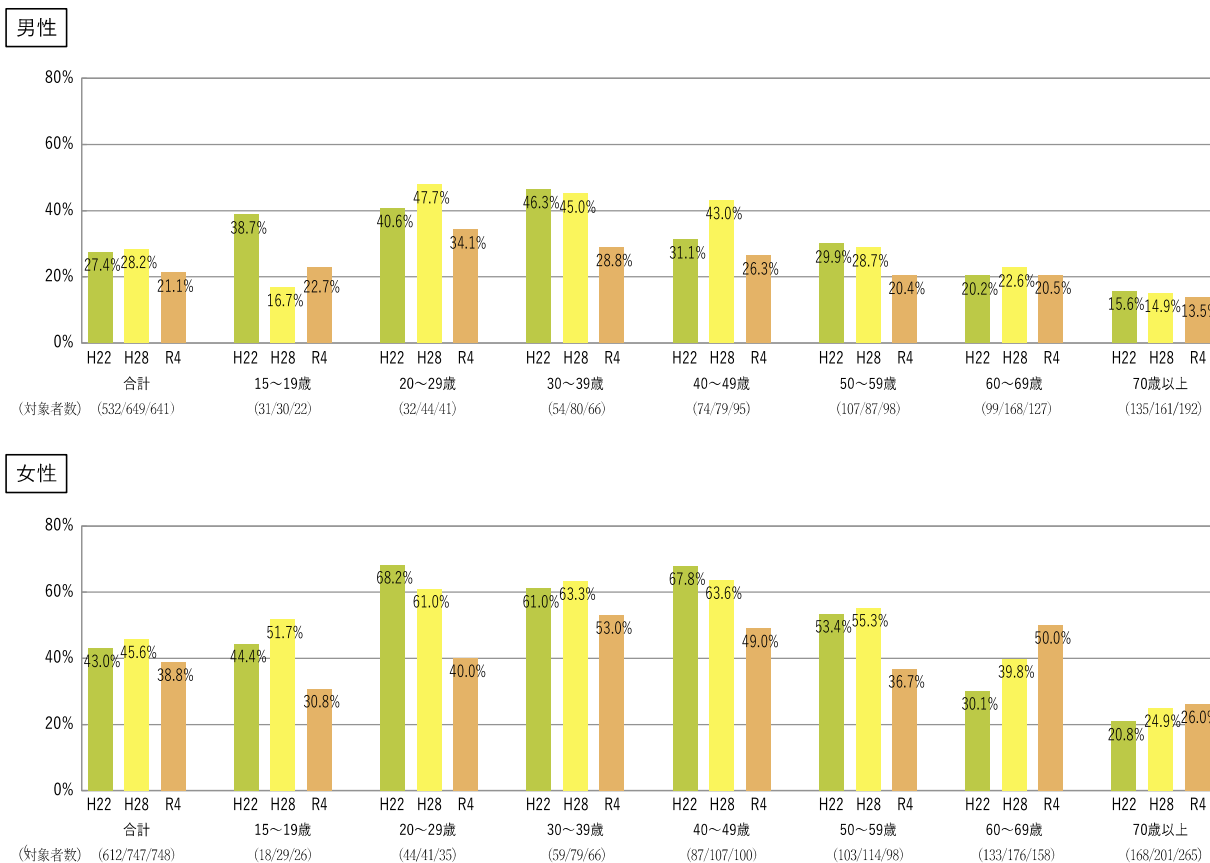
図2-5-10 栄養成分表示を見ている人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



外食等で、栄養成分表示を見たことがある人の割合は、男性では21.1%、女性では38.8%であり、すべての年齢階級で女性の方が見たことがある人の割合が高くなっていた。

前回調査（H28）との比較では、見たことがある人の割合が男女ともに多くの年齢階級で減少していた。（図2-5-11）

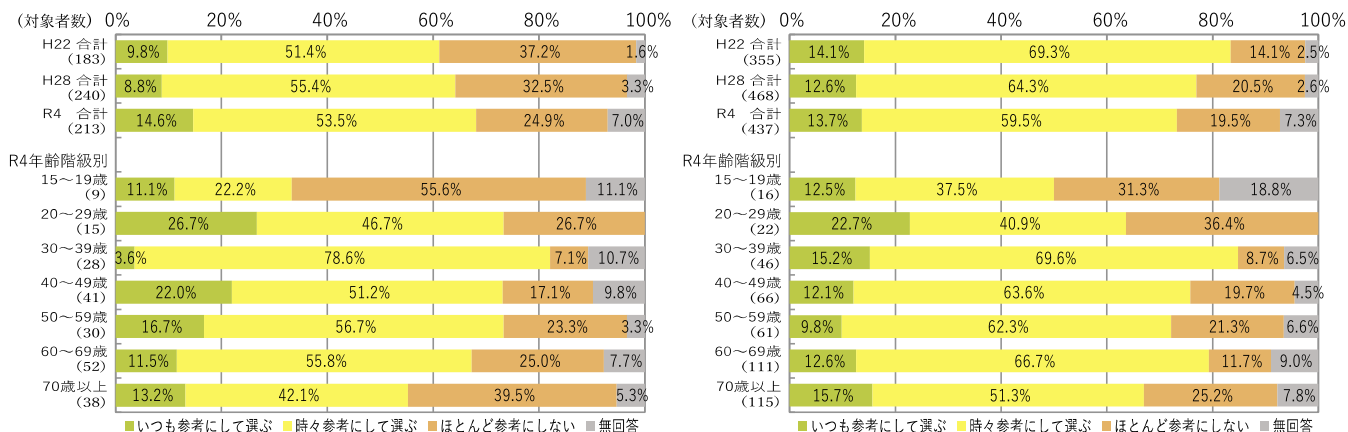
図2-5-11 外食等で、栄養成分表示を見たことがある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



食品を選ぶ際に、栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ（「いつも参考にして選ぶ」「時々参考にして選ぶ」）人の割合は、男性では68.1%、女性では73.2%と女性の方が高くなっていたが、前回までの調査（H22,H28）との比較では、男性は増加傾向であるものの、女性は減少傾向であった。

年齢階級別でみると、「ほとんど参考にしない」人の割合は男女ともに30代で最も低くなっていた。（図2-5-12）

図2-5-12 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶか（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

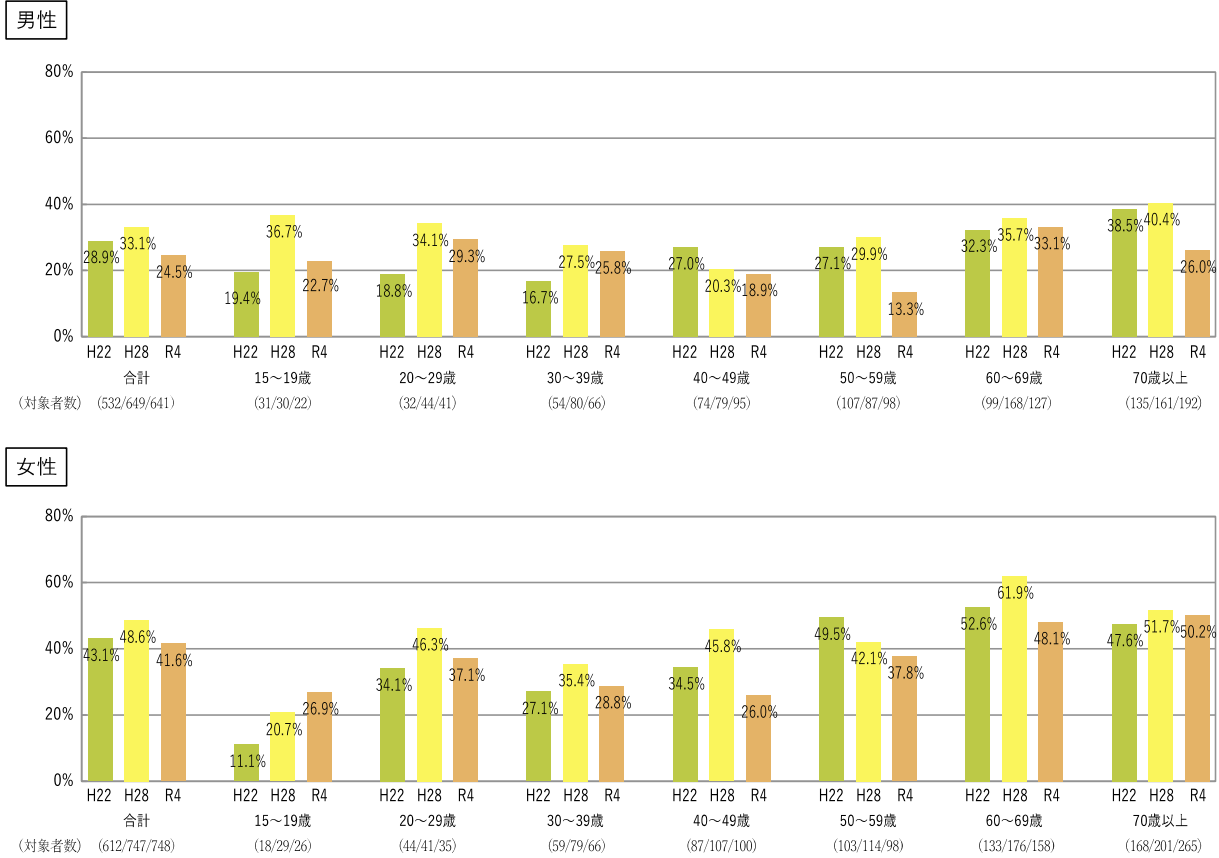


5. 食塩摂取量

食塩の適正摂取量（1日男性7.5g未満、女性6.5g未満）を知っている人の割合は、男性では24.5%、女性では41.6%であり、女性の方が知っている人の割合が高くなっていた。

前回調査（H28 1日男性8g未満、女性7g未満）との比較では、15～19歳の女性を除くすべての年齢階級で、知っている人の割合が減少していた。（図2-5-13）

図2-5-13 食塩の適正摂取量を知っている人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



6. 栄養バランス

健康のために栄養のバランスを考えて食品を選んでいる（「考えながら選んでいる」「時々考えて選んでいる」）人の割合は、男性では48.5%、女性では78.0%と女性の方が高くなっていた。

年齢階級別にみると、特に30代以上の女性で、栄養のバランスを考えて食品を選んでいる人の割合が高くなっていた。（図2-5-14）

健康のために栄養バランスを考えて食品を選んでいるかどうかとBMIの関係を見ると、「あまり考えない」、「まったく考えていない」人の割合は男女ともに「やせ」や「肥満」で高くなっていた。（図2-5-15）

図2-5-14 栄養のバランスを考えて食品を選んでいるか（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

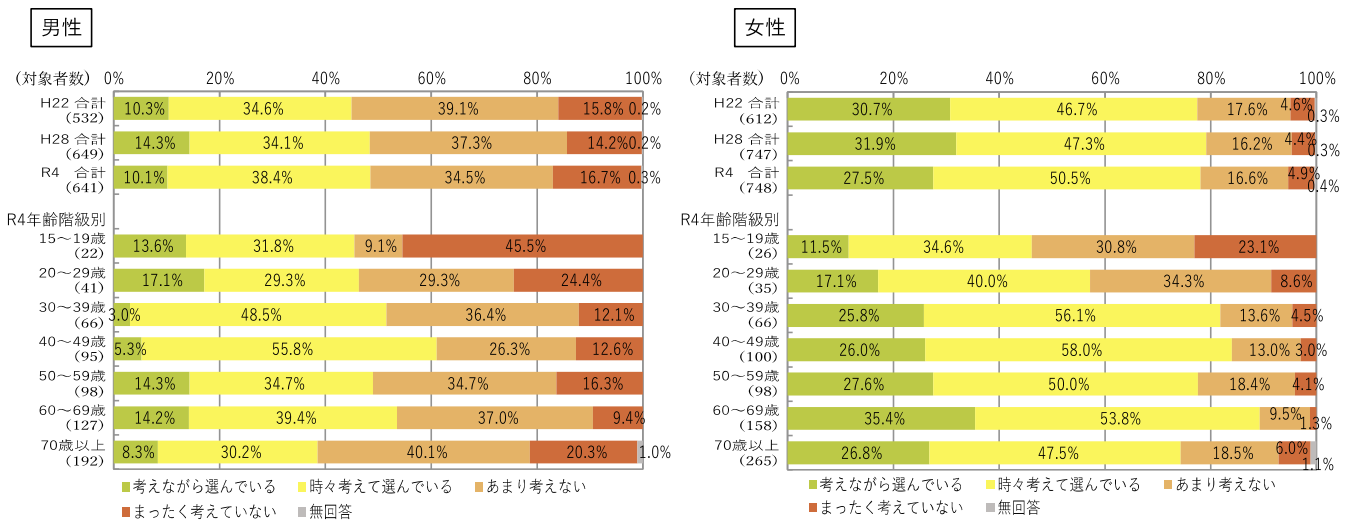
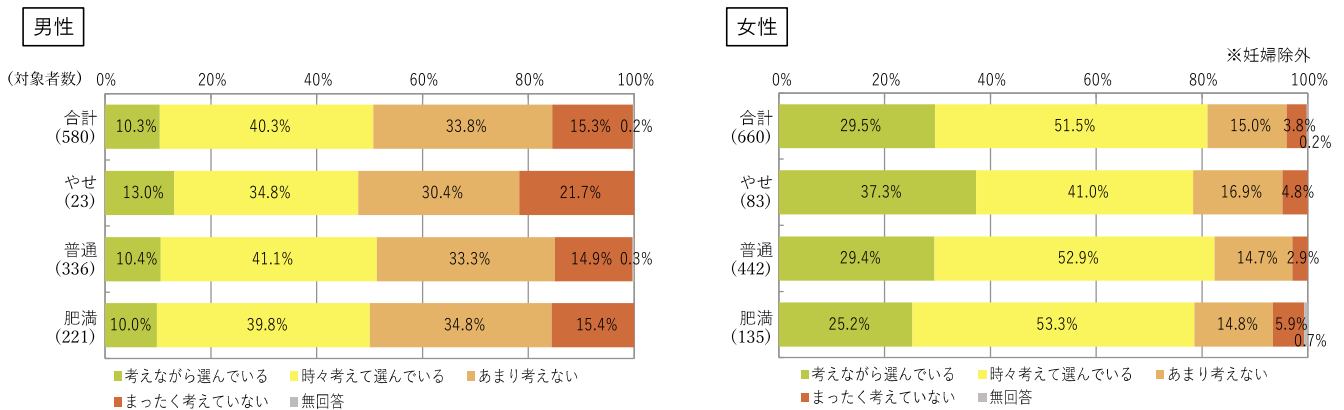
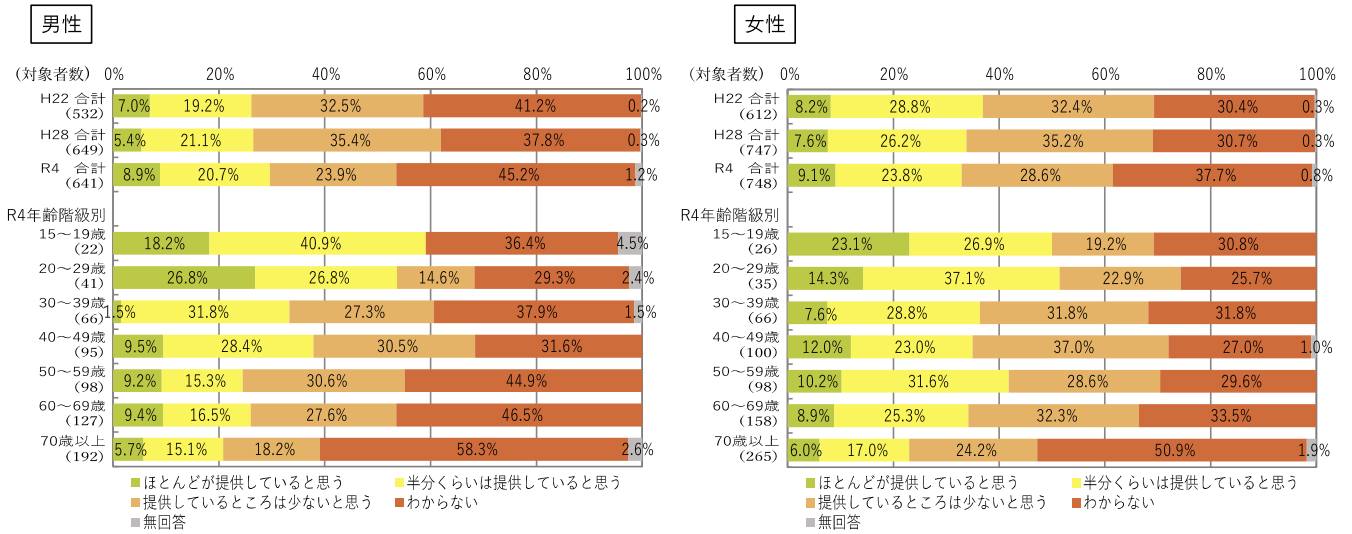


図2-5-15 栄養のバランスを考えて食品を選んでいるかどうかとBMIの関係（性別）



飲食店等が栄養バランスのとれたメニューを提供しているかどうかについては、図2-5-16のとおりであった。

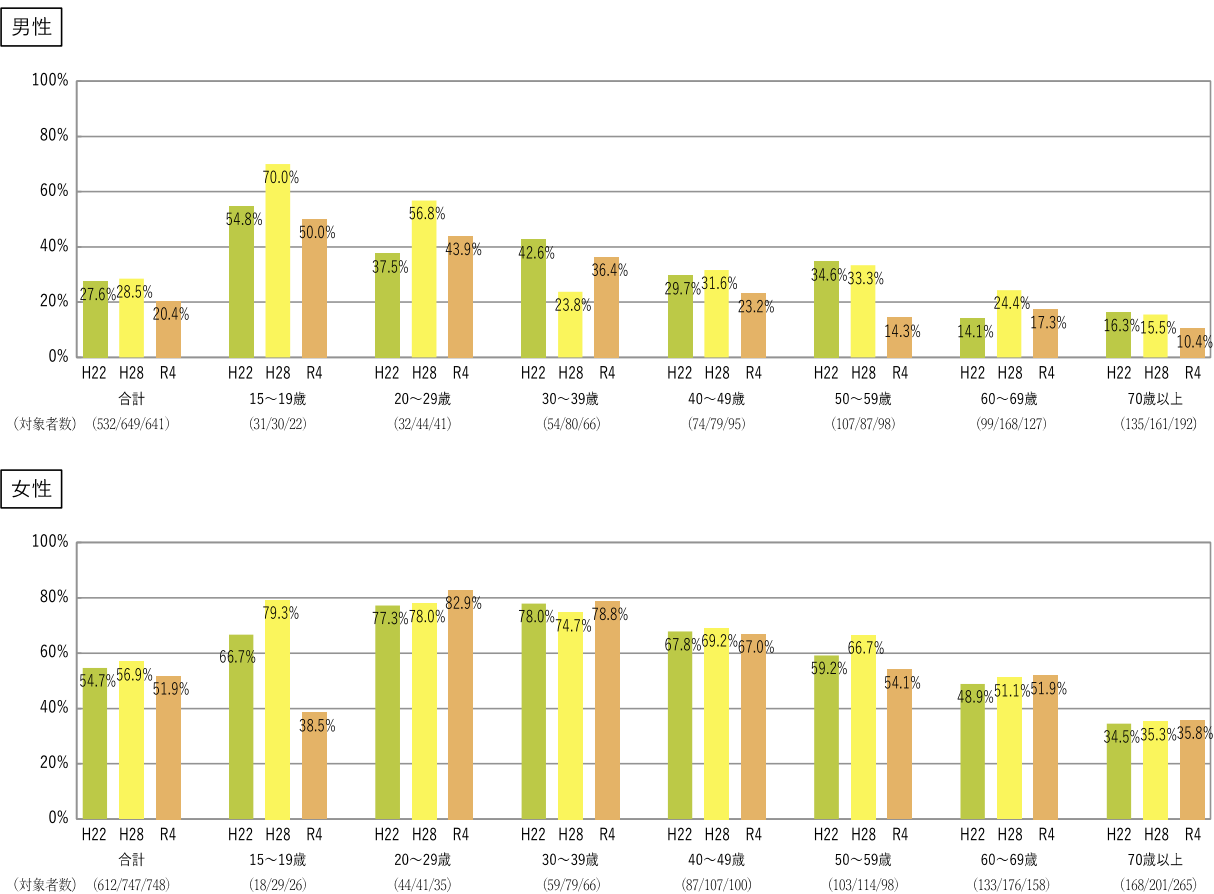
図2-5-16 飲食店等が栄養のバランスのとれたメニューを提供していると思うか（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



7. 食事バランスガイド

「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合は、男性では20.4%、女性では51.9%であった。年齢階級別でみると、男女ともに年齢階級が上がるにつれて「見たことがある」人の割合が減少する傾向がみられた。（図2-5-17）

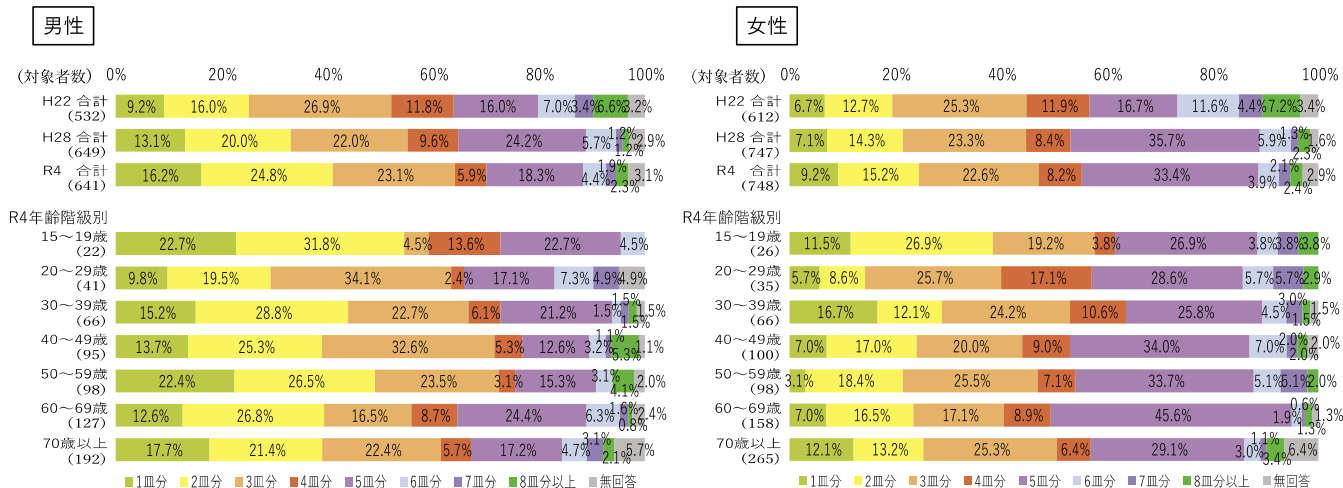
図2-5-17 「食事バランスガイド」を見たことがある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



8. 副 菜

1日に食べる副菜の適量について、女性はすべての年齢階級で「5皿分」と答えた人の割合が最も高くなっていたが、男性は「2皿分」や「3皿分」と答えた人の割合が高くなっていた。(図 2-5-18)

図 2-5-18 1日に食べる副菜の適量はどのくらいだと思うか (性別・年齢階級別) <年次比較>



1日あたり「あと一皿程度、野菜を増やすこと」について、「増やせると思う」と答えた人の割合は、男性では39.2%、女性では52.7%であった。(図2-5-19)

増やせないと思う理由で最も多かった回答は、男性では「自分で食事の準備をしないから」で、女性では「現在、野菜を十分に食べているから」であった。(図2-5-20)

図 2-5-19 「あと一皿程度、野菜を増やすこと」について (性別・年齢階級別)

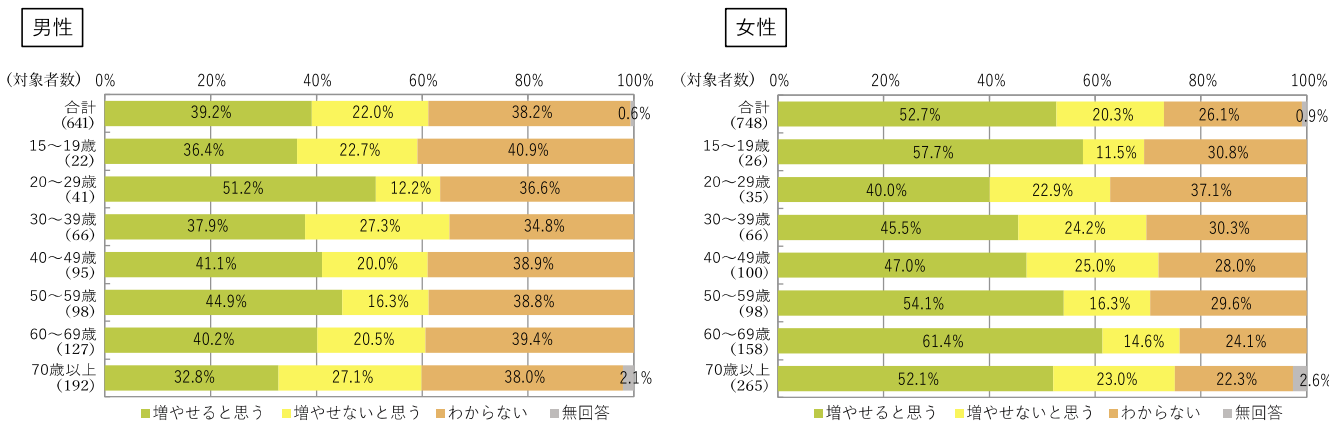
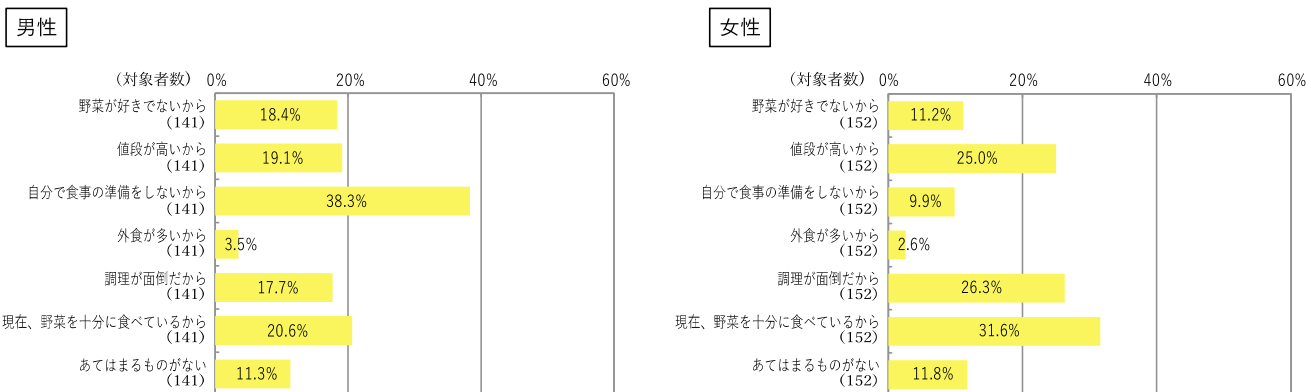
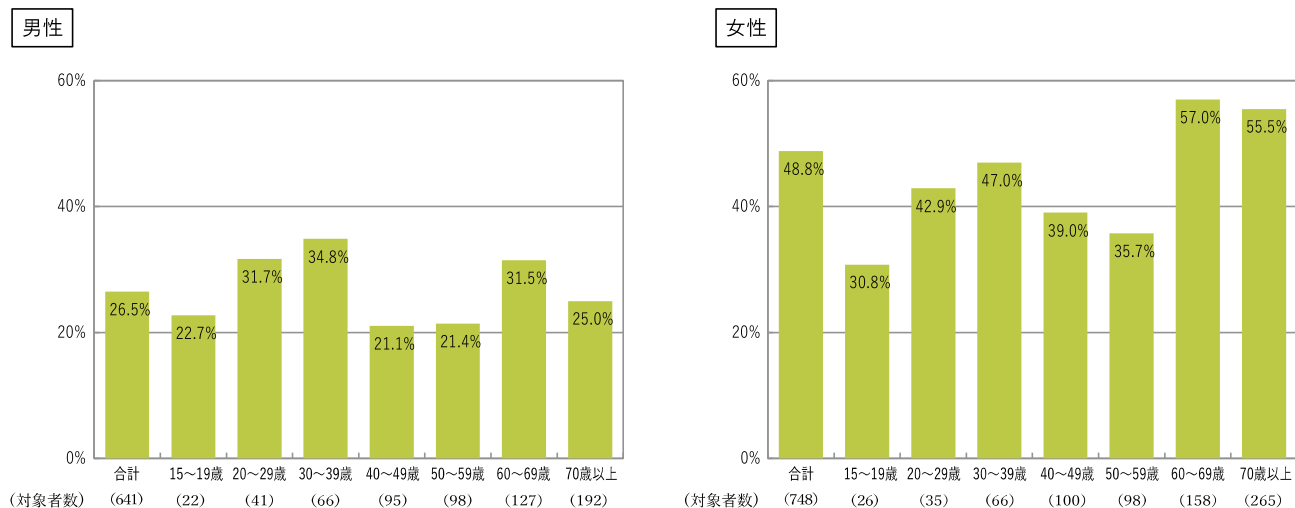


図 2-5-20 あと一皿程度、野菜を増やせないと思う理由 (性別)



1日に摂取する野菜の目標量（350g）を知っている人の割合は、男性では26.5%、女性では48.8%であり、女性の方が知っている人の割合が高くなっていた。年齢階級別でみると、男女ともに20代～30代及び60代以上で認知度が高くなっていた。（図2-5-21）

図 2-5-21 野菜の目標量を知っている人の割合（性別・年齢階級別）



VI たばこ・アルコールの状況

1. たばこに関する知識

喫煙が健康に与える影響について、男女ともに「肺がん」や「妊婦への影響」の認知度は高いが、「COPD」や「胃かきよう」の認知度は低くなっており、特に「胃かきよう」の認知度は男女ともに60%を下回っていた。（図2-6-1）

受動喫煙が健康に与える影響についても、男女ともに「肺がん」や「妊婦への影響」の認知度が高くなっていったが、「COPD」や「心臓病」、「脳卒中」の認知度は低くなっていった。（図2-6-2）

図2-6-1 喫煙が健康に与える影響について（性別）＜年次比較＞

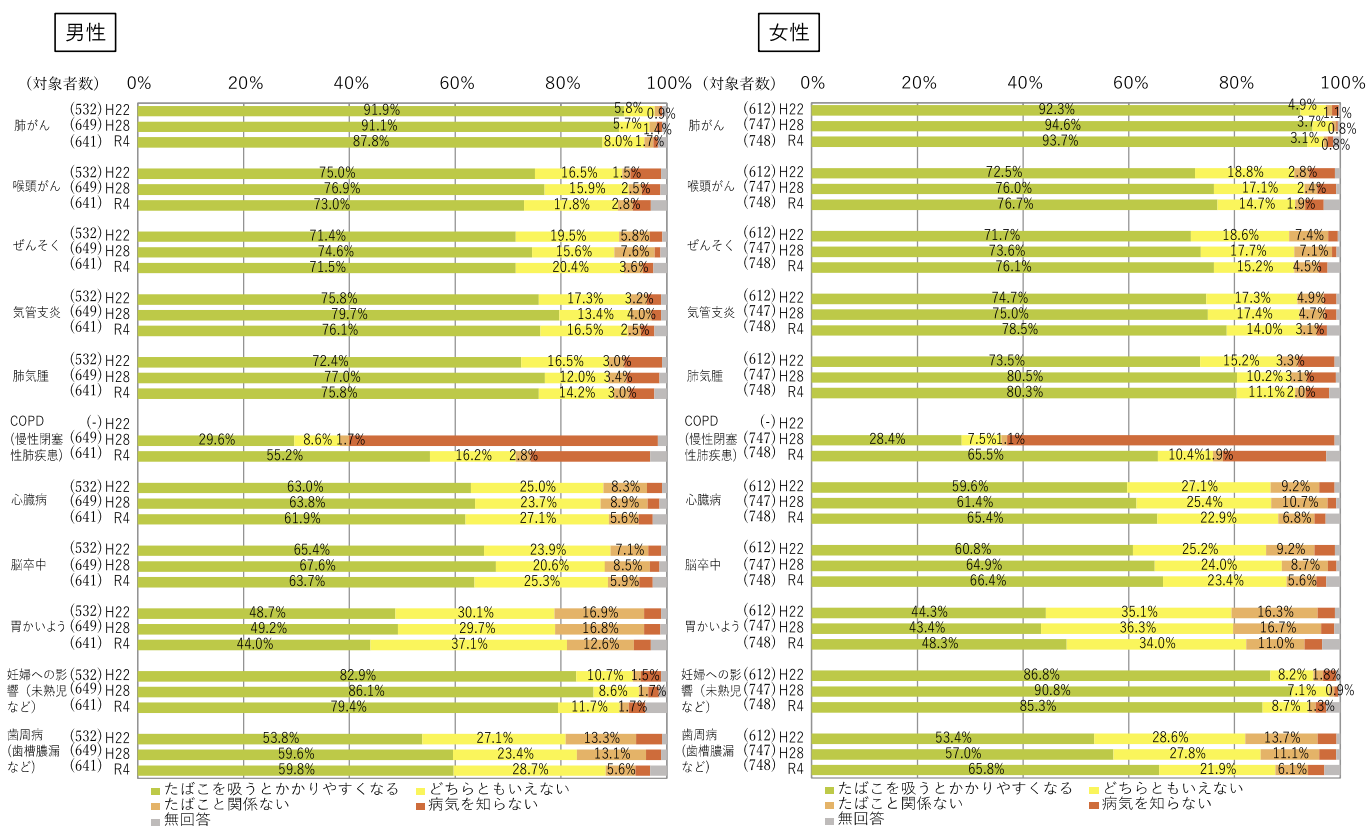
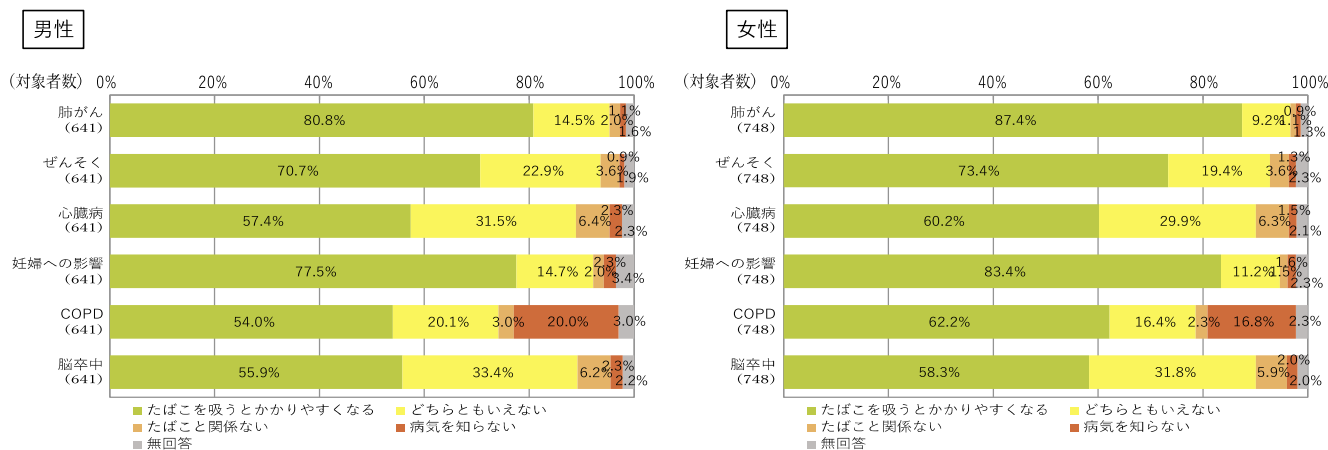
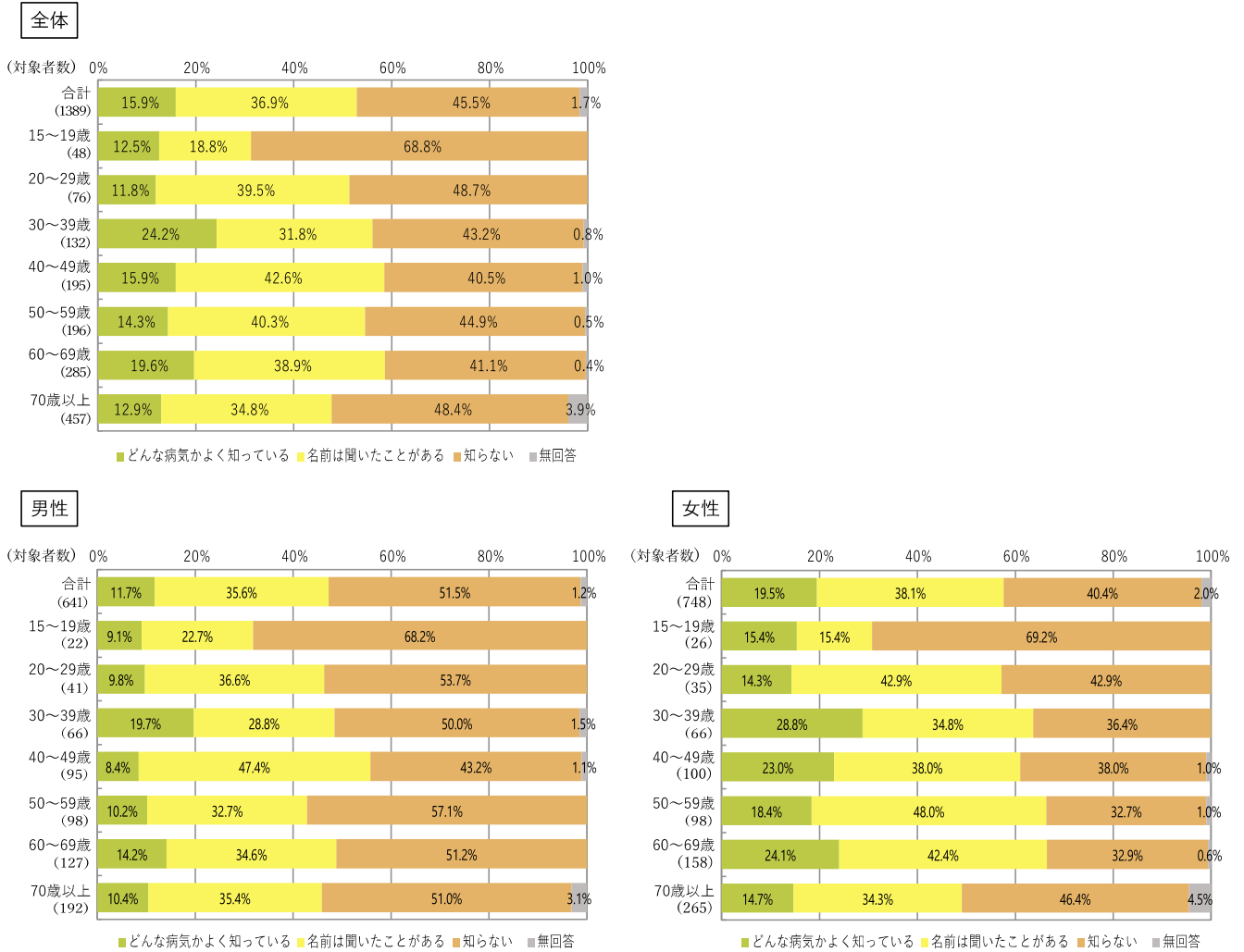


図2-6-2 受動喫煙が健康に与える影響について（性別）



「COPD」について、「どんな病気かよく知っている」人の割合は15.9%、「名前は聞いたことがある」人の割合は36.9%であった。年齢階級別でみると、男女ともに15～19歳で認知度が低くなっていた。（図2-6-3）

図2-6-3 「COPD」の認知状況（性別・年齢階級別）



2. 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している（「毎日吸う」「時々吸う」）人の割合は、男性では28.2%、女性では6.3%であり、年齢階級別でみると、男性では30代～60代で、女性では30代～40代で高くなっていった。（図2-6-4）

前回調査（H28）との比較では、男女ともに、ほとんどの年齢階級で喫煙率が高くなっていった。（図2-6-5）

図2-6-4 喫煙の状況（性別・年齢階級別）

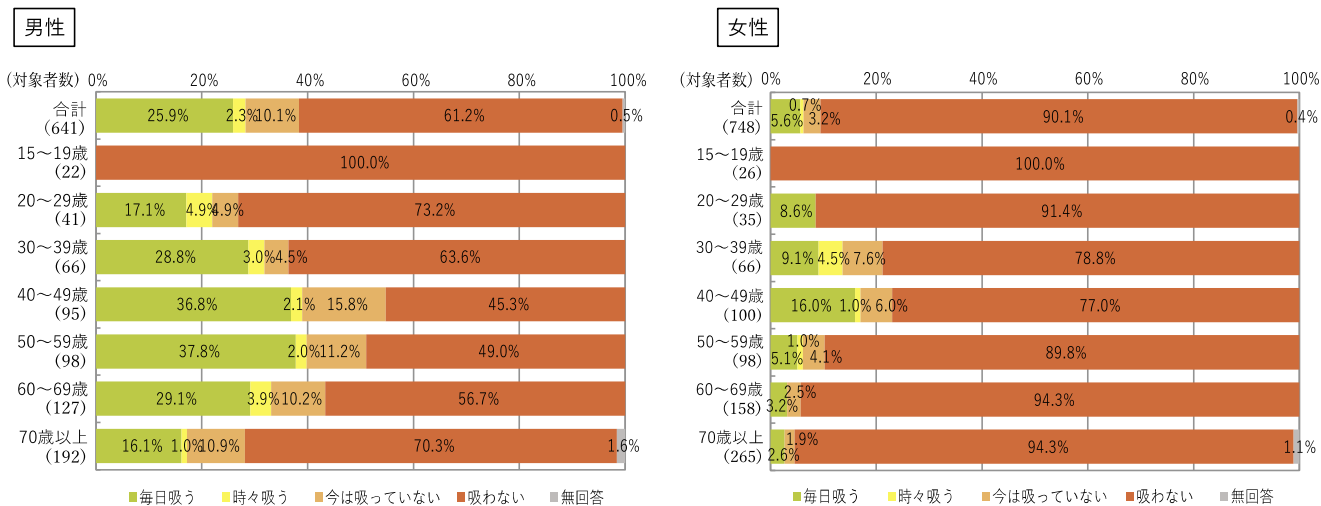


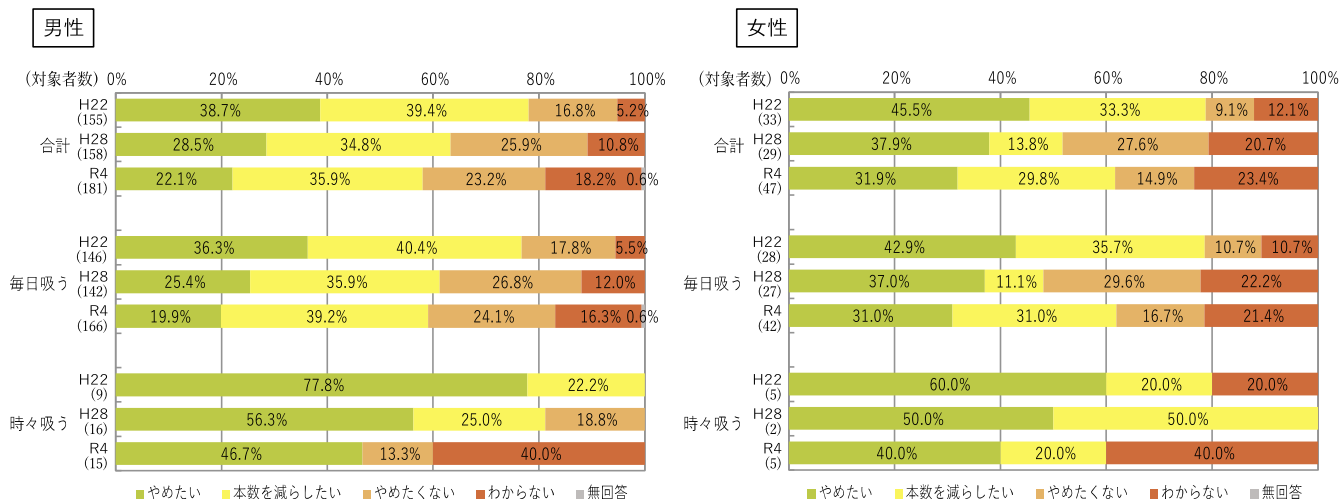
図2-6-5 喫煙者の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



禁煙の意思について、「やめたい」と答えた人の割合は、男性では22.1%、女性では31.9%であり、女性の方が高くなっていた。

喫煙状況別にみると、「時々吸っている」人の方が「やめたい」と答えた人の割合が高くなっていた。

図2-6-6 禁煙の意思の状況（性別）



3. アルコール

飲酒習慣のある人の割合は、男性では33.1%、女性では8.3%と男性の方が高くなっており、年齢階級別でみると、男性では40代～60代で、女性では30代～50代で高くなっていた。（図2-6-7）

前回調査（H28）との比較では、男女ともにほとんどの年齢階級で飲酒習慣のある人の割合が増加していた。（図2-6-8）

図2-6-7 飲酒習慣のある人の割合（性別・年齢階級別）

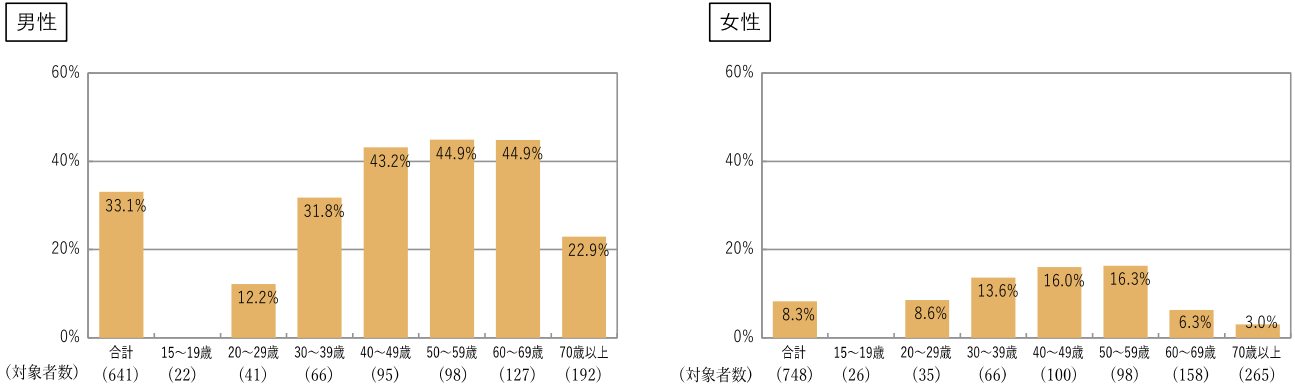
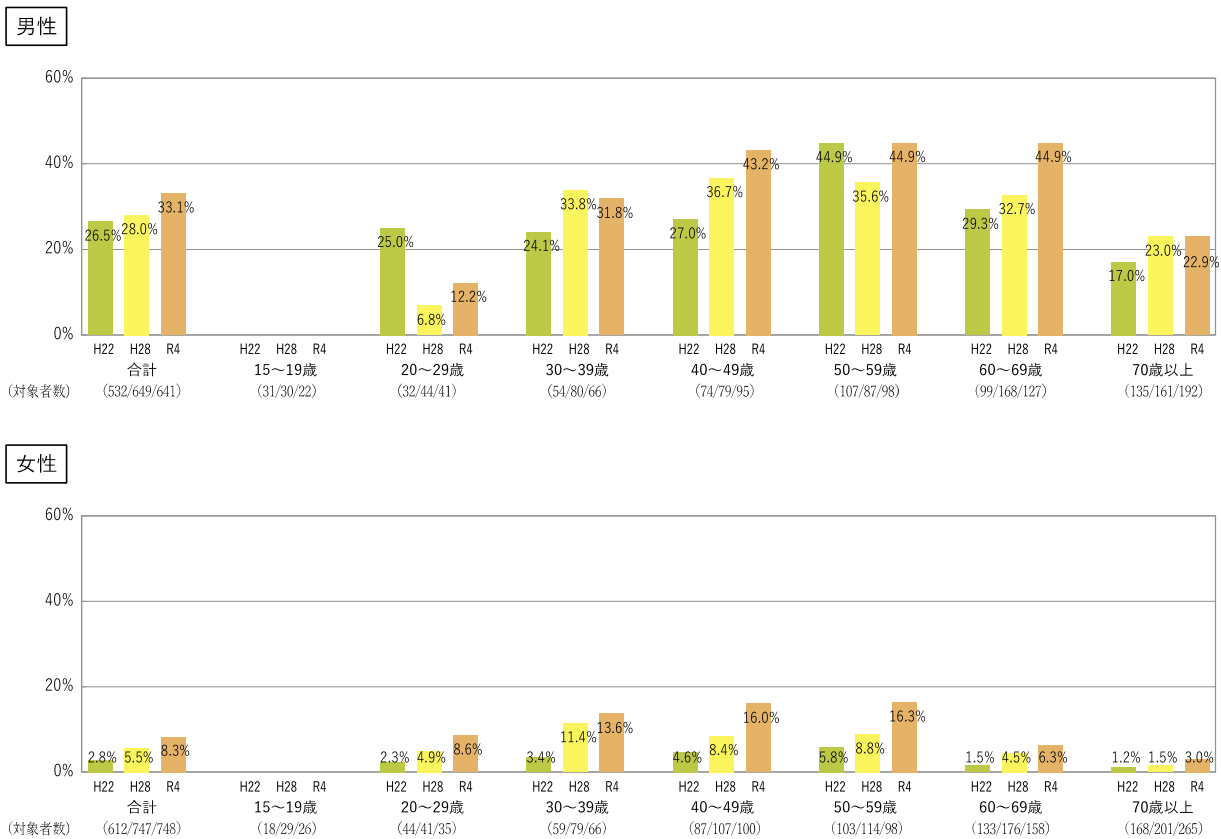


図2-6-8 飲酒習慣のある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



飲酒習慣のある人の1日あたりの飲酒量について、前回調査（H28）との比較では、男女ともに「2～3合」の割合が増加していた。年齢階級別でみると、「3合以上」の割合は男女ともに30代で最も高くなっていった。（図2-6-9）

全国調査（R1）との比較では、30代以上で「2～3合以上」の割合が全国を上回り、「3合以上」の割合も30代～60代で全国を上回っていた。（図2-6-10）

図2-6-9 飲酒習慣のある人の飲酒量（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

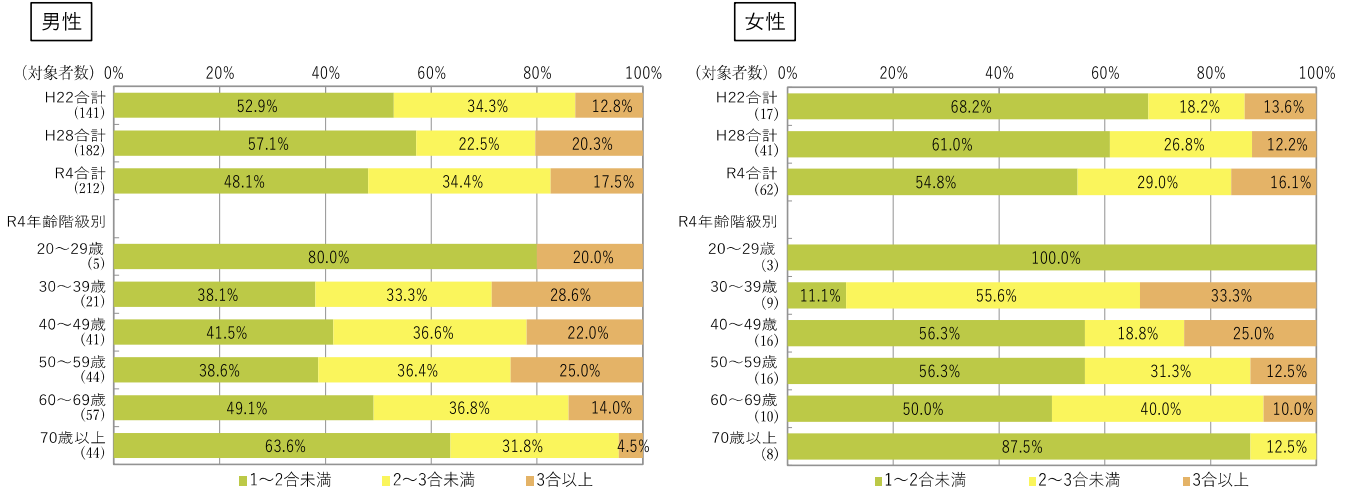
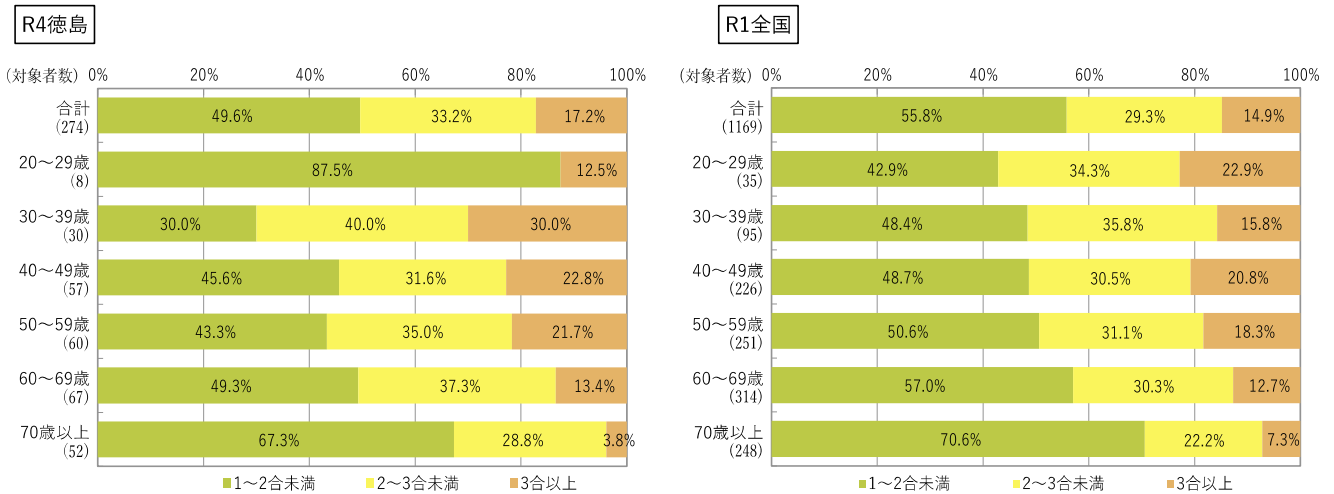


図2-6-10 飲酒習慣のある人の飲酒量（年齢階級別）＜全国比較＞



「節度のある適度な飲酒」量について、男女ともに「1合」と答えた人の割合が最も高く、男性では44.0%、女性では40.5%であった。次いで「わからない」と答えた人の割合が高く、特に15～19歳及び女性の70代以上で高くなっていた。（図2-6-11）

飲酒習慣別にみると、飲酒習慣がある人の方が、ない人より「節度のある適度な飲酒」量について多めに認識している傾向がみられた。（図2-6-12）

図2-6-11 適度な飲酒量の認識（性別・年齢階級別）

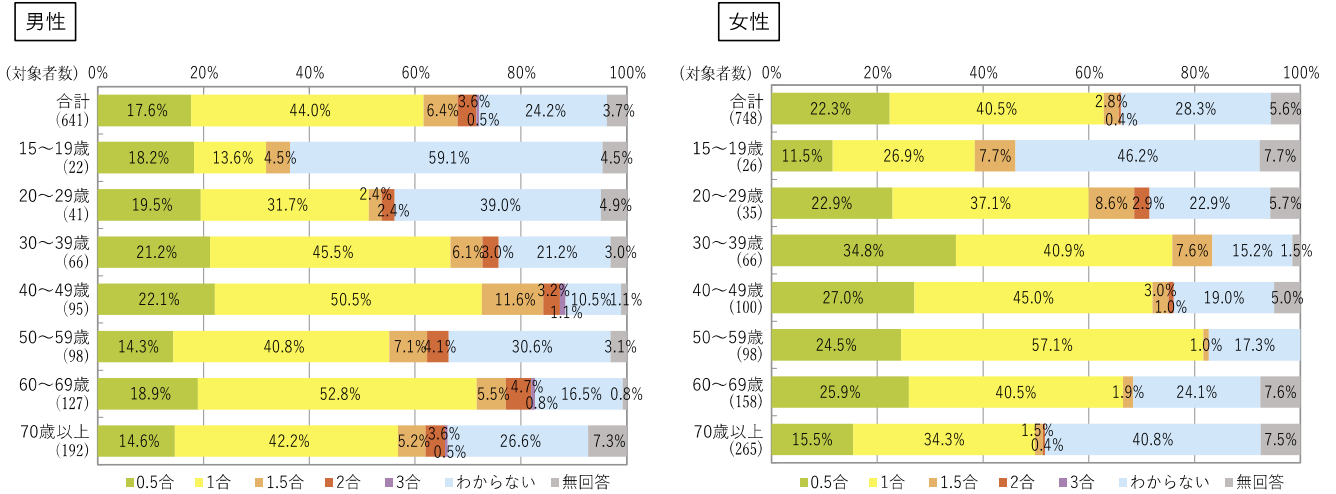
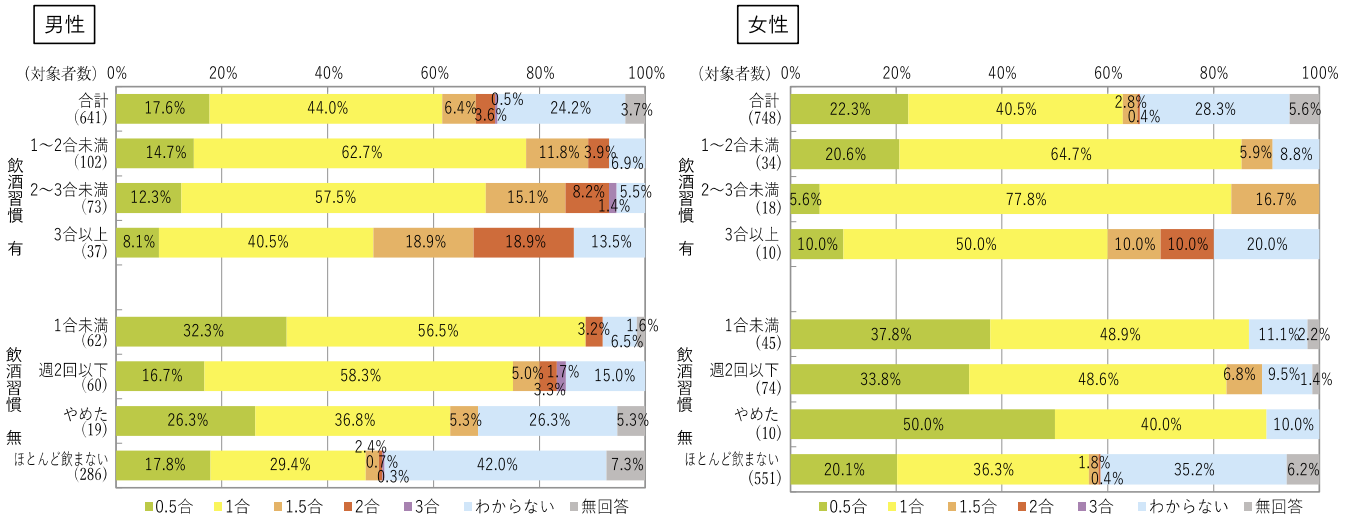


図2-6-12 適度な飲酒量の認識（性別・飲酒習慣別）



VII ストレス・睡眠・休養の状況

1. 睡眠

睡眠による休養が「充分とれている」、「まあまあとれている」と感じている人の割合は、男性ではそれぞれ21.4%、52.3%、女性では16.0%、54.0%であった。(図2-7-1)

前回調査(H28)との比較では、男女ともにあまりとれていない人の割合が増加していた。(図2-7-2)

図2-7-1 睡眠による休養の充足状況(性別・年齢階級別)

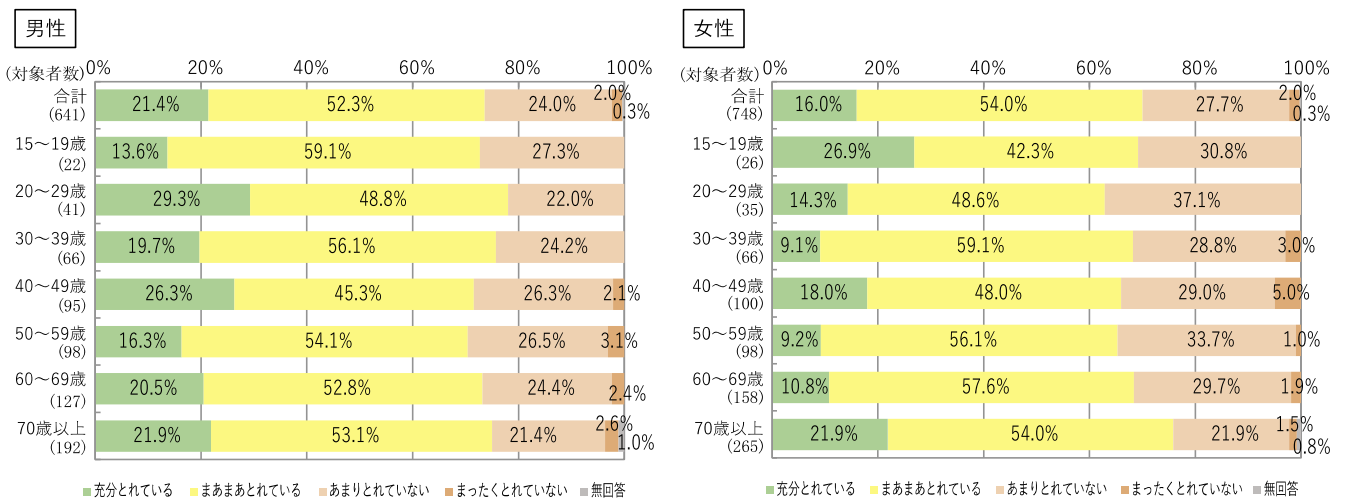
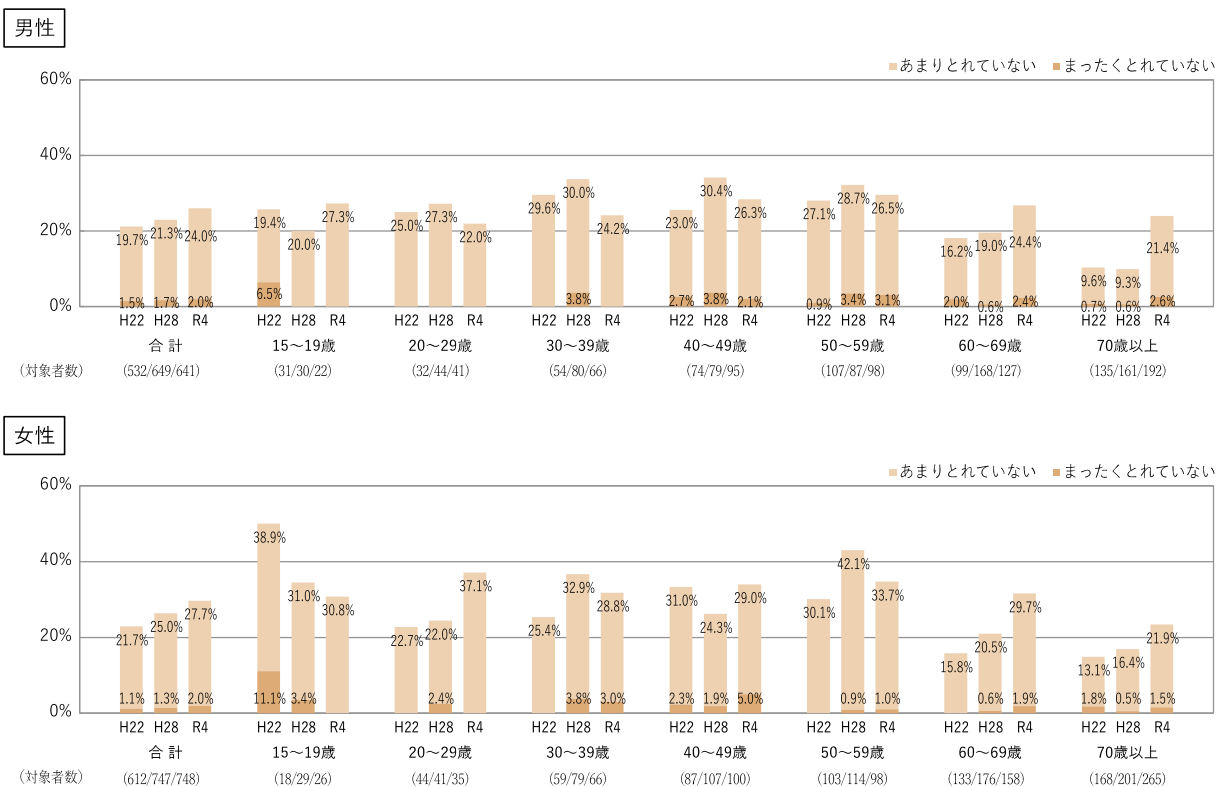


図2-7-2 睡眠による休養をとれていない人の割合(性別・年齢階級別) <年次比較>

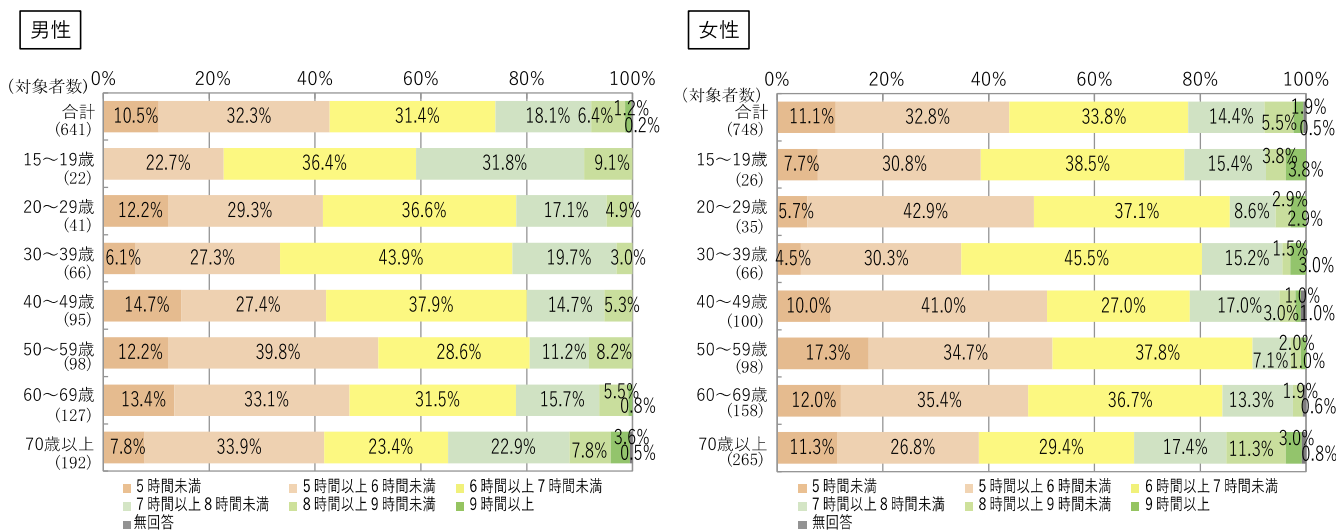


1日の平均睡眠時間は、男性では「5時間以上6時間未満」が32.3%、女性では「6時間以上7時間未満」が33.8%と最も多くなっていた。

「5時間未満」、「5時間以上6時間未満」は、男性ではそれぞれ10.5%、32.3%、女性では11.1%、32.8%であり、女性の方が睡眠時間が短い人の割合が高かった。

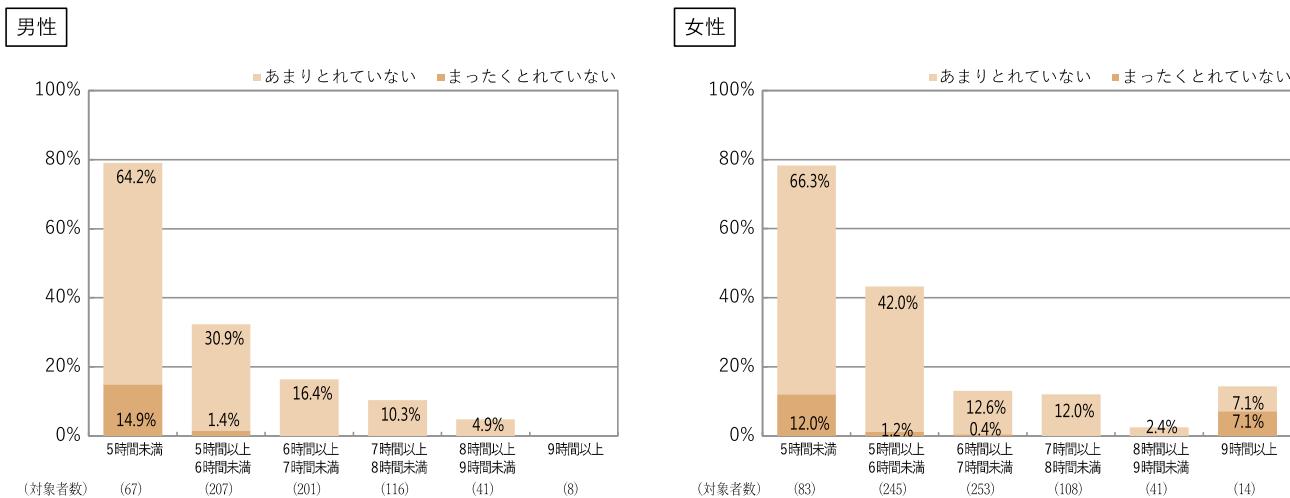
年齢階級別でみると、男性では「5時間未満」の人の割合は20代及び40代～60代で高く、「5時間以上6時間未満」の人を合わせると、50代で5割を超えていた。女性では「5時間未満」の人の割合は40代以上で高く、「5時間以上6時間未満」の人を合わせると、40代～50代で5割を超えていた。(図2-7-3)

図2-7-3 1日の平均睡眠時間（性別・年齢階級別）



睡眠時間と休養の充足度の関係を見ると、男女ともに睡眠時間が短いほど、休養がとれていないと感じている人の割合が高くなる傾向がみられた。特に「5時間未満」では、約8割が休養がとれていないと感じていた(図2-7-4)。

図2-7-4 1日の平均睡眠時間と休養の充足度の関係（性別）



2. ストレス

ストレスが「大いにある」、「多少ある」と答えた人の割合は、男性ではそれぞれ13.4%、47.4%、女性では15.9%、53.1%であり、女性の方が高くなっていた。(図2-7-5)

前回調査(H28)との比較では、図2-7-6のとおりであった。

図2-7-5 ストレスの状況(性別・年齢階級別)

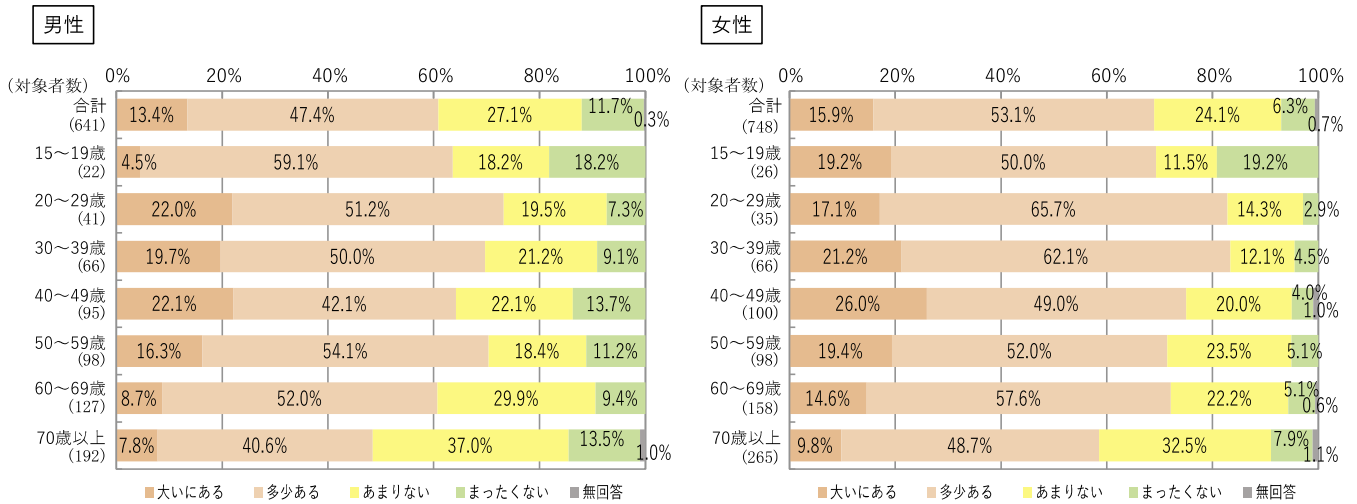
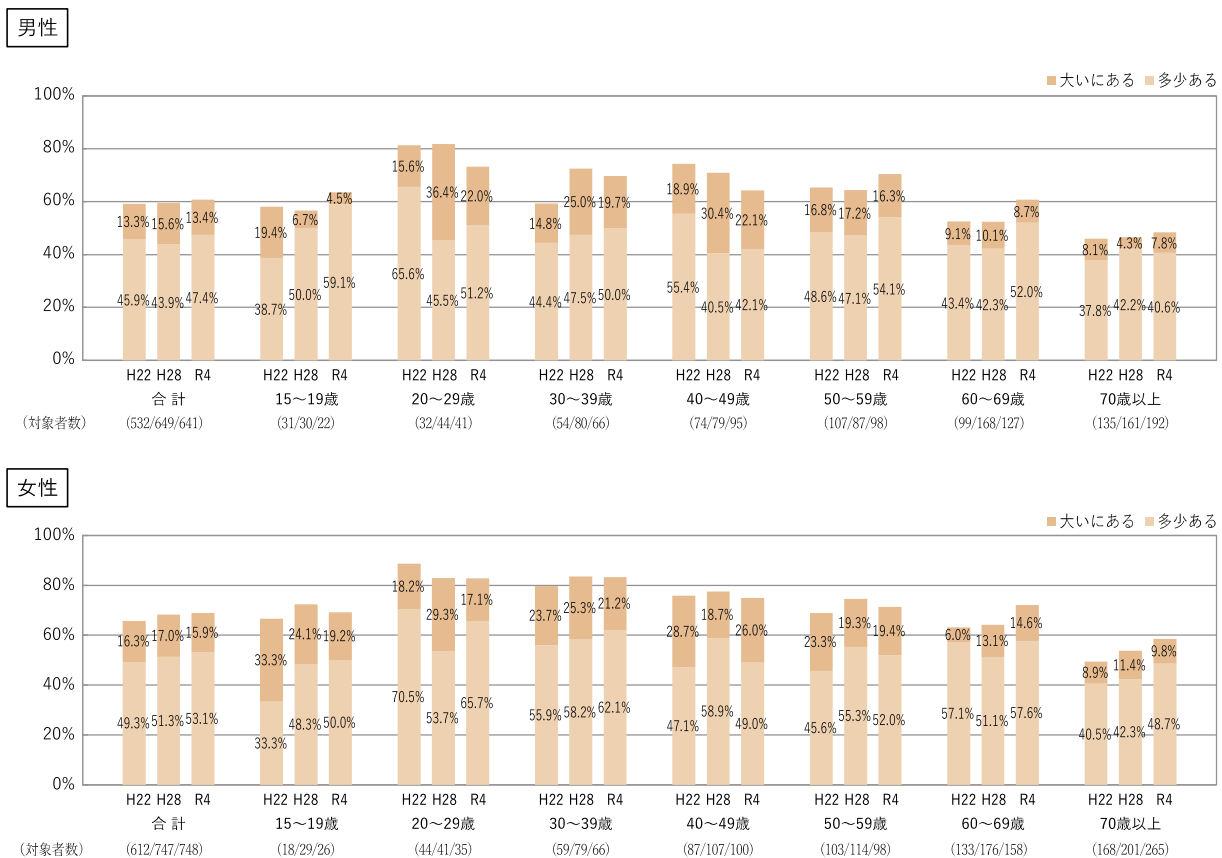
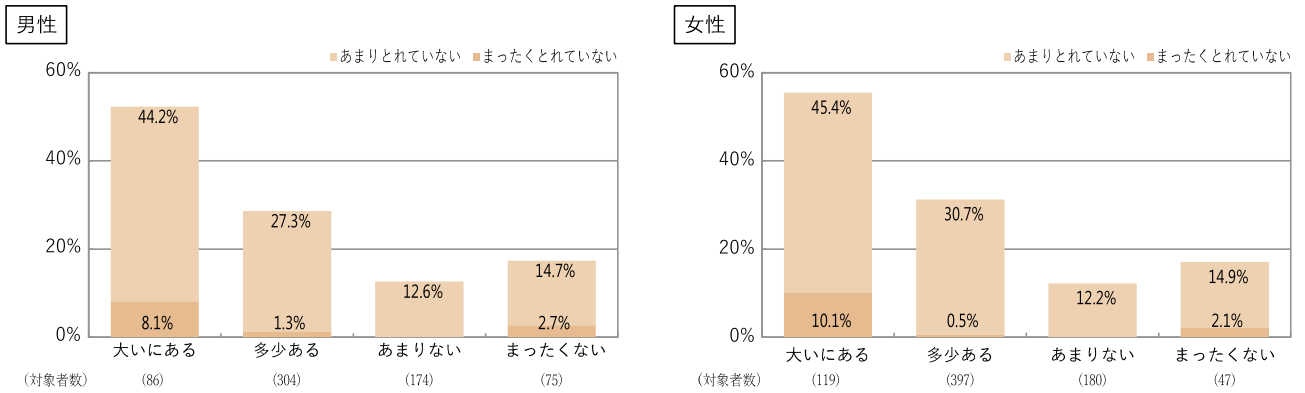


図2-7-6 ストレスがある人の割合(性別・年齢階級別) <年次比較>



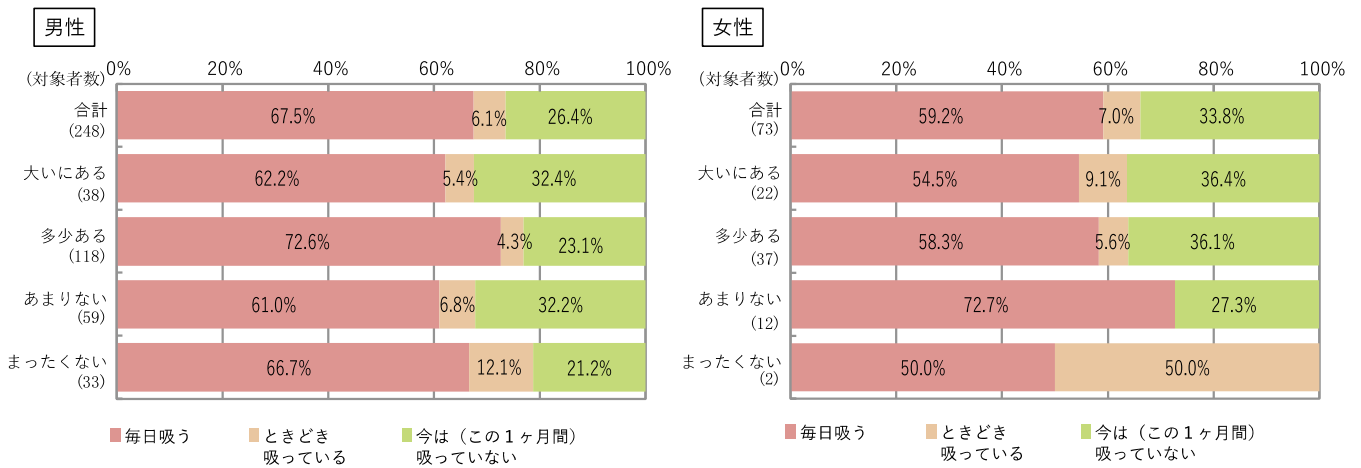
ストレスと休養の充足度の関係を見ると、男女ともにストレスが多いほど、睡眠による休養をとれていないと感じている人の割合が高くなる傾向がみられた（図 2-7-7）。

図2-7-7 ストレスと休養の充足度の関係（性別）



ストレスと喫煙の関係を見ると、ストレスの有無による喫煙状況に大きな差は見られなかった（図 2-7-8）。

図2-7-8 ストレスと喫煙の関係（性別）



3. 疲労感

「疲れが残る」、「いつも疲れている」と答えた人の割合は、男性ではそれぞれ 53.4%、10.6%、女性では 56.0%、14.0%であった（図 2-7-9）。

前回調査（H28）との比較では、男女ともに特に 15～19 歳で疲労感がある人の割合が増加していた（図 2-7-10）。

図2-7-9 疲労感の状況（性別・年齢階級別）

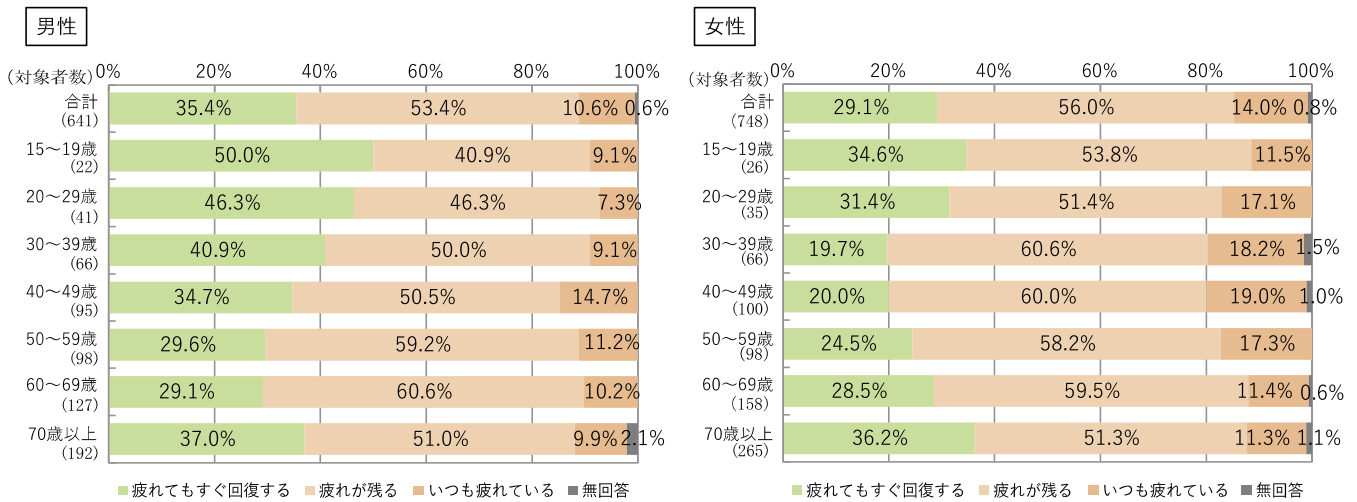
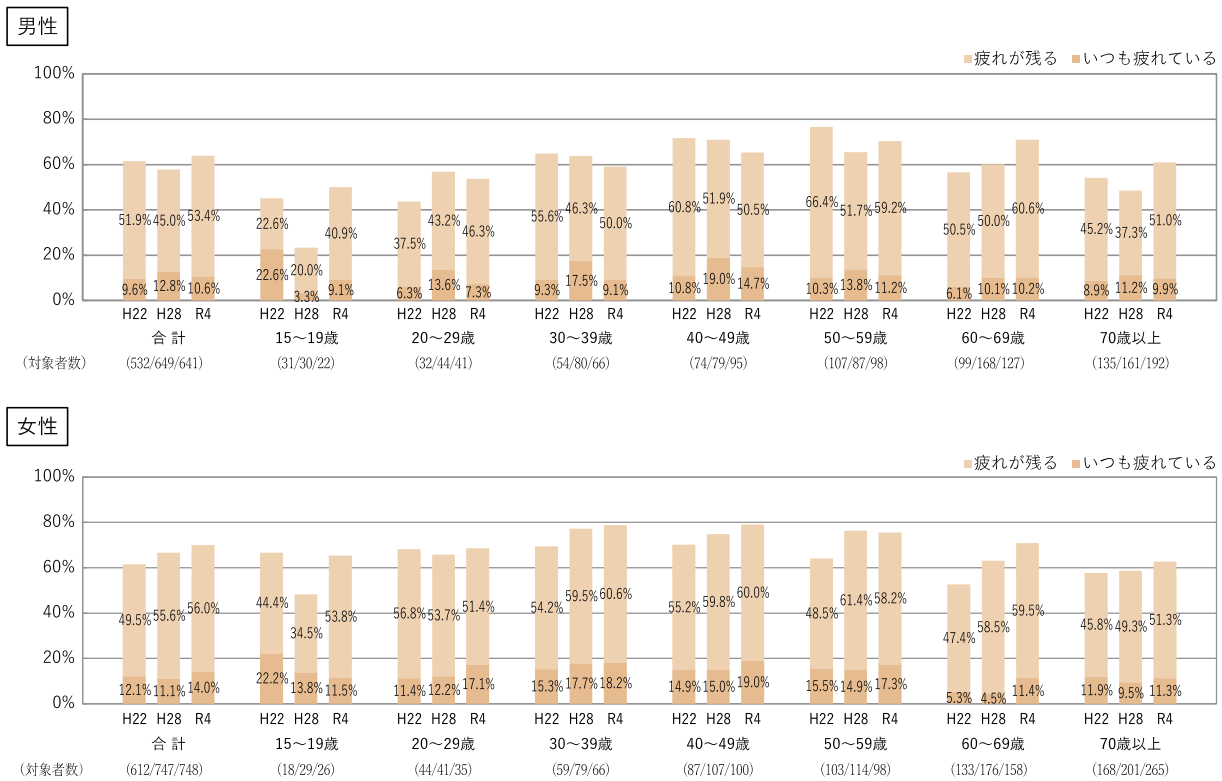
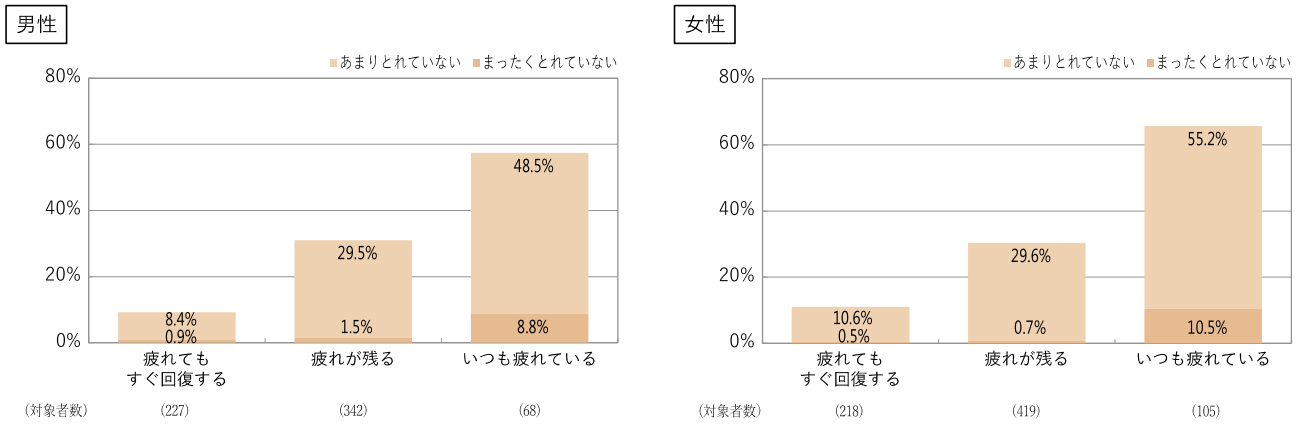


図2-7-10 疲労感がある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



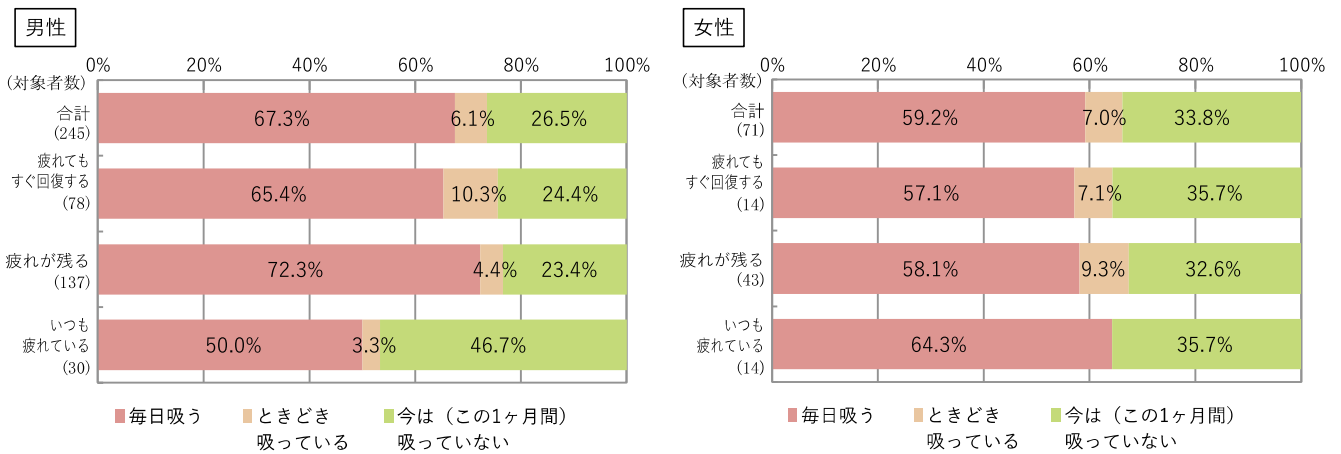
疲労感と休養の充足度の関係を見ると、男女ともに疲労感が増すほど、休養がとれていないと感じている人の割合が高くなっていった（図 2-7-11）。

図2-7-11 疲労感と休養の充足度の関係（性別）



疲労感と喫煙の関係を見ると、図 2-7-12 のとおりであった。

図2-7-12 疲労感と喫煙の関係（性別）



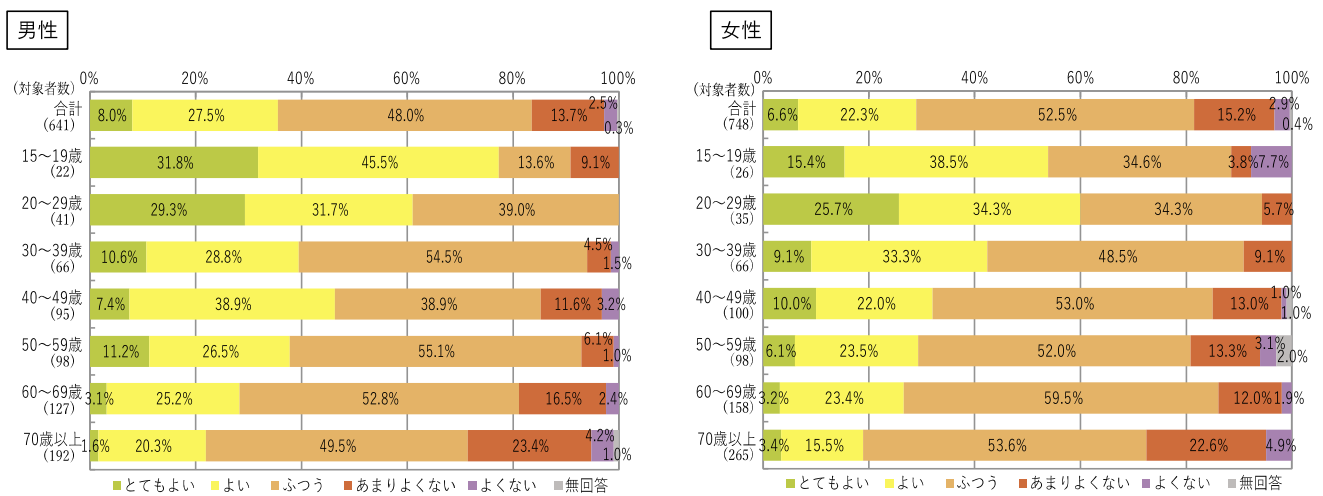
VIII 健康管理に関すること

1. 健康状態

現在の健康状態について、「とてもよい」と感じている人の割合は、男性では8.0%、女性では6.6%、「よい」と感じている人の割合は、男性では27.5%、女性では22.3%であり、いずれも男性の方が高くなっていた。

「あまりよくない」、「よくない」と感じている人の割合は、年齢階級が上がるにつれて増加する傾向が見られた。(図2-8-1)

図2-8-1 現在の健康状態（性別・年齢階級別）



2. 健康管理

毎日体重を測っている人の割合は、男性では23.9%、女性では32.4%で、40代を除く全ての年齢階級で女性の方が毎日体重を測っている人の割合が高くなっていた。（図2-8-2）

前回調査（H28）との比較では、男女ともにほとんどの年齢階級で、毎日体重を測っている人の割合が増加していた。（図2-8-3）

図2-8-2 毎日体重測定をしている人の割合（性別・年齢階級別）

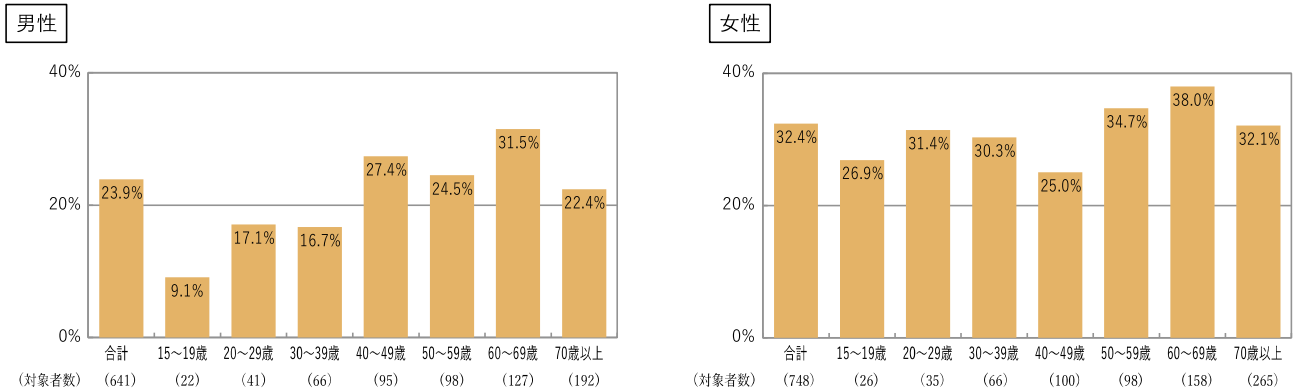
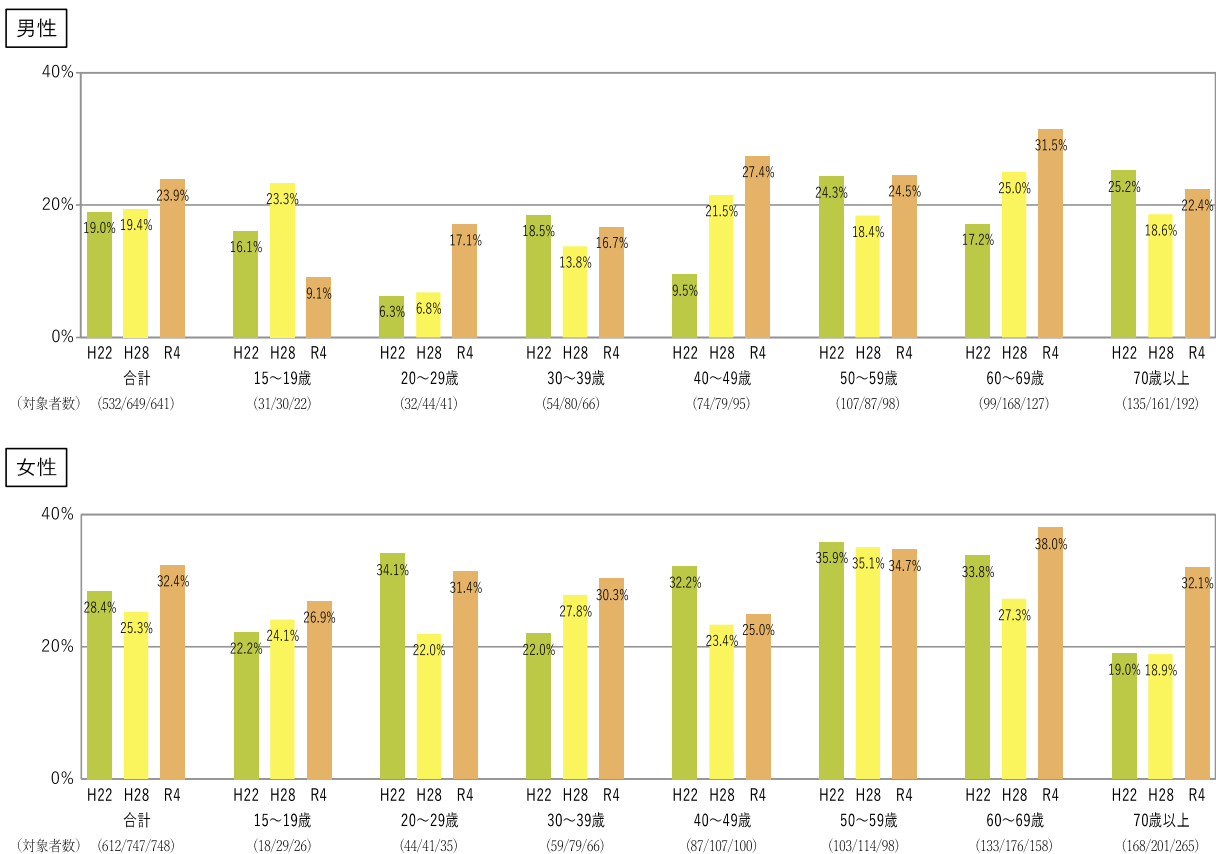
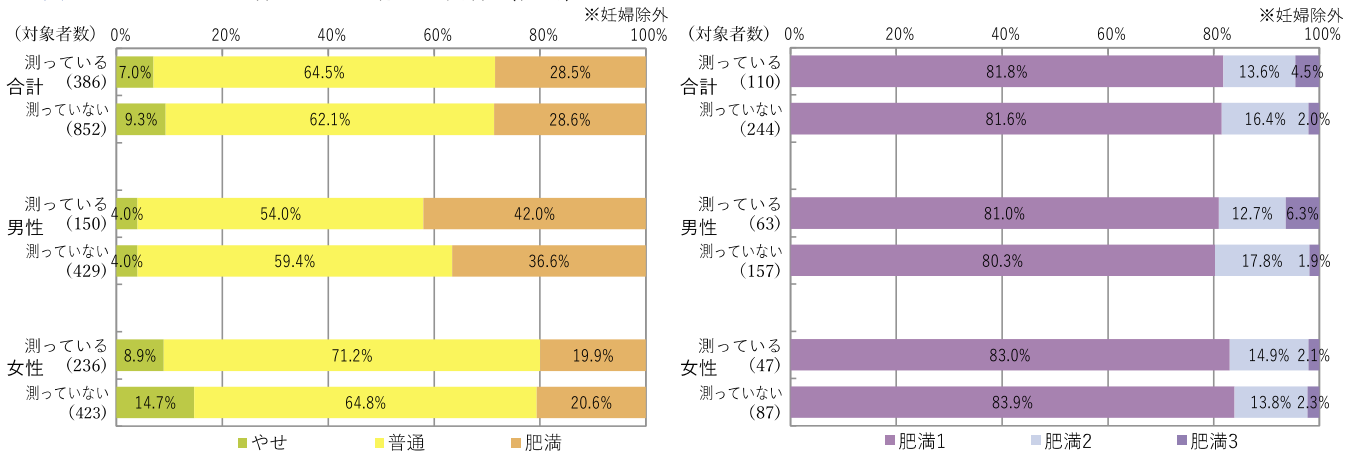


図2-8-3 毎日体重測定をしている人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞



BMIと体重測定の有無の関係をみると、男性では「体重を測っている」人で肥満の割合が高く、肥満度も高くなっていた。女性では、「体重を測っていない」人でやせの割合が高くなっていた。（図2-8-4）

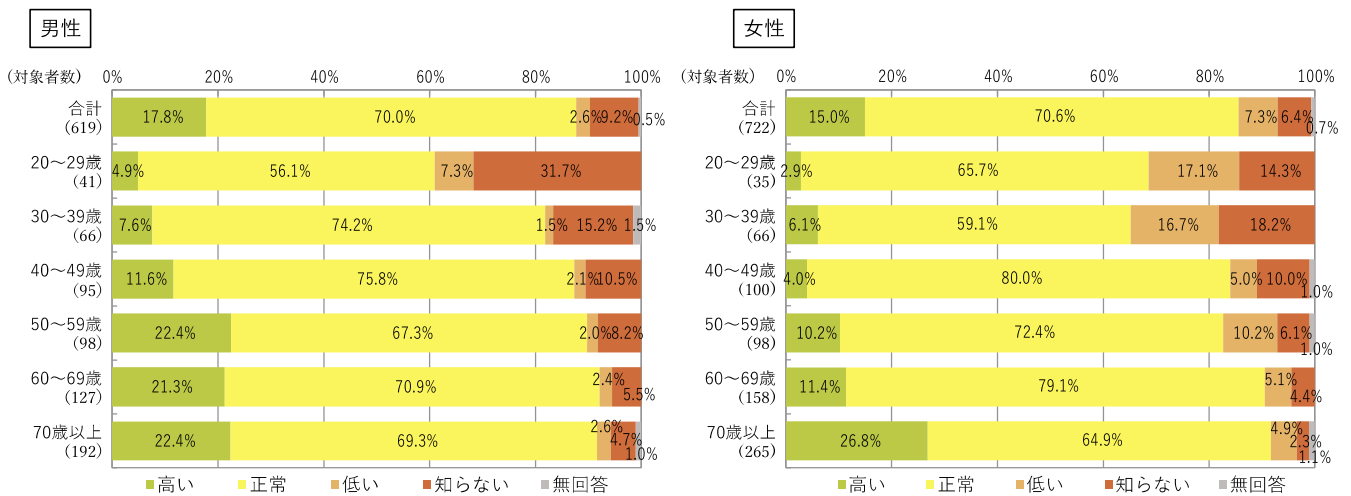
図2-8-4 BMIと体重測定の有無の関係（性別）



自分の血圧状態の把握状況について、「知らない」と答えた人の割合は男性では9.2%、女性では6.4%であり、男性の方が高くなっていた。

年齢階級別でみると、男女ともに年齢階級が下がるにつれて、自分の血圧の状態を把握していない人の割合が高くなっていた。（図2-8-5）

図2-8-5 血圧状態の把握状況（性別・年齢階級別）



3. 健康に関する意識

健康に関する教室等への参加経験がある（「週に1回程度」、「月に1～2回程度」、「年に数回程度」）人の割合は13.5%であった。前回調査（H28）との比較では、「参加したことはないが参加したいと思う」人の割合が減少し、「参加したことはなく関心がない」人の割合が増加していた。（図2-8-6）

性別で見ると、女性の方が、参加経験がある人や「参加したことはないが参加したいと思う」人の割合が高くなっていた。（図2-8-7）

図2-8-6 健康に関する教室等への参加状況＜年次比較＞

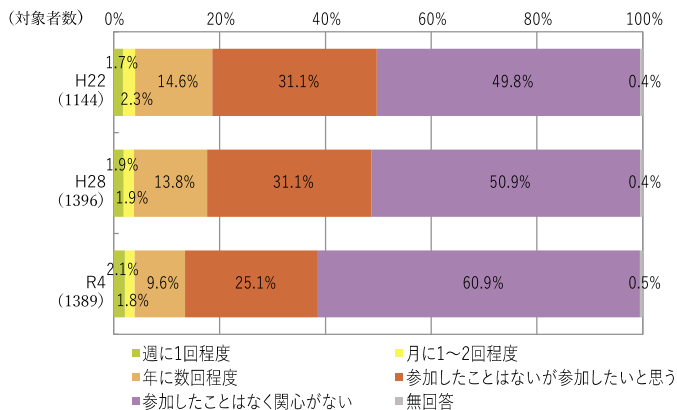
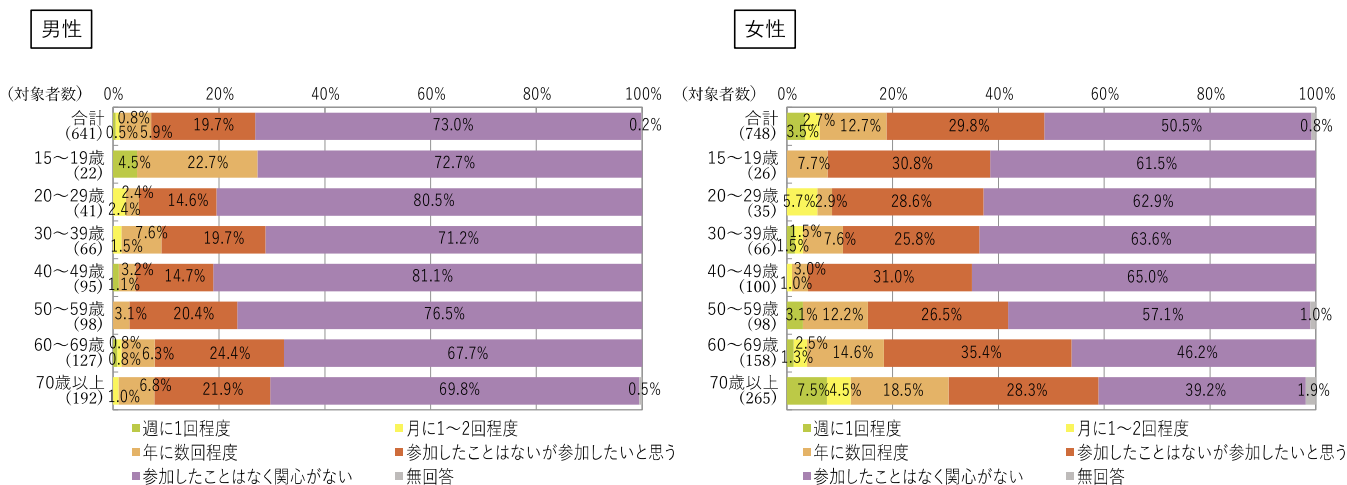


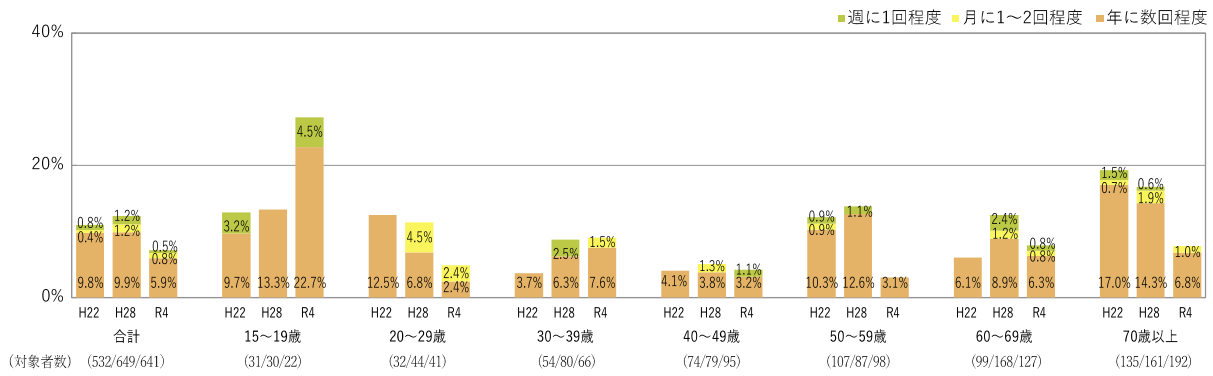
図2-8-7 健康に関する教室等への参加状況（性別・年齢階級別）



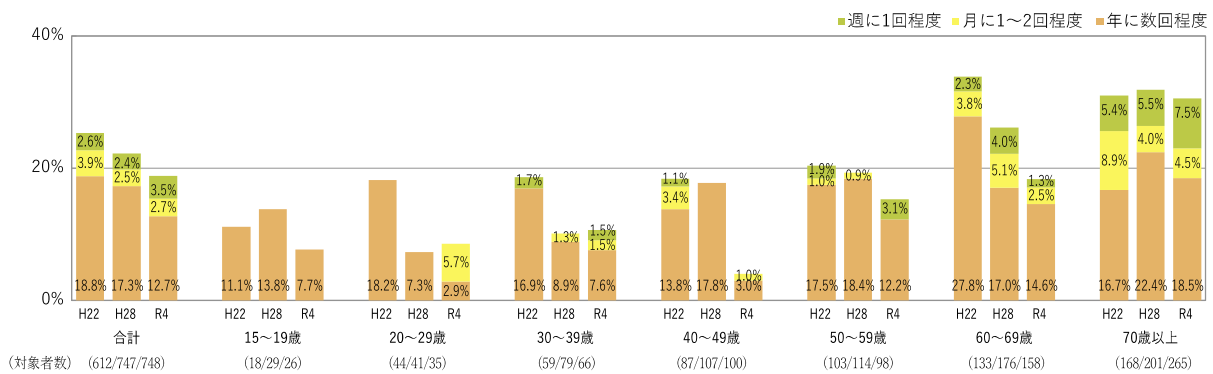
参加経験がある人の割合について、前回調査（H28）との比較では、男性では20代及び50～70代で、女性では20代～30代を除くすべての年齢階級で減少していた。（図2-8-8）

図2-8-8 健康に関する教室等への参加経験がある人の割合（性別・年齢階級別）＜年次比較＞

男性

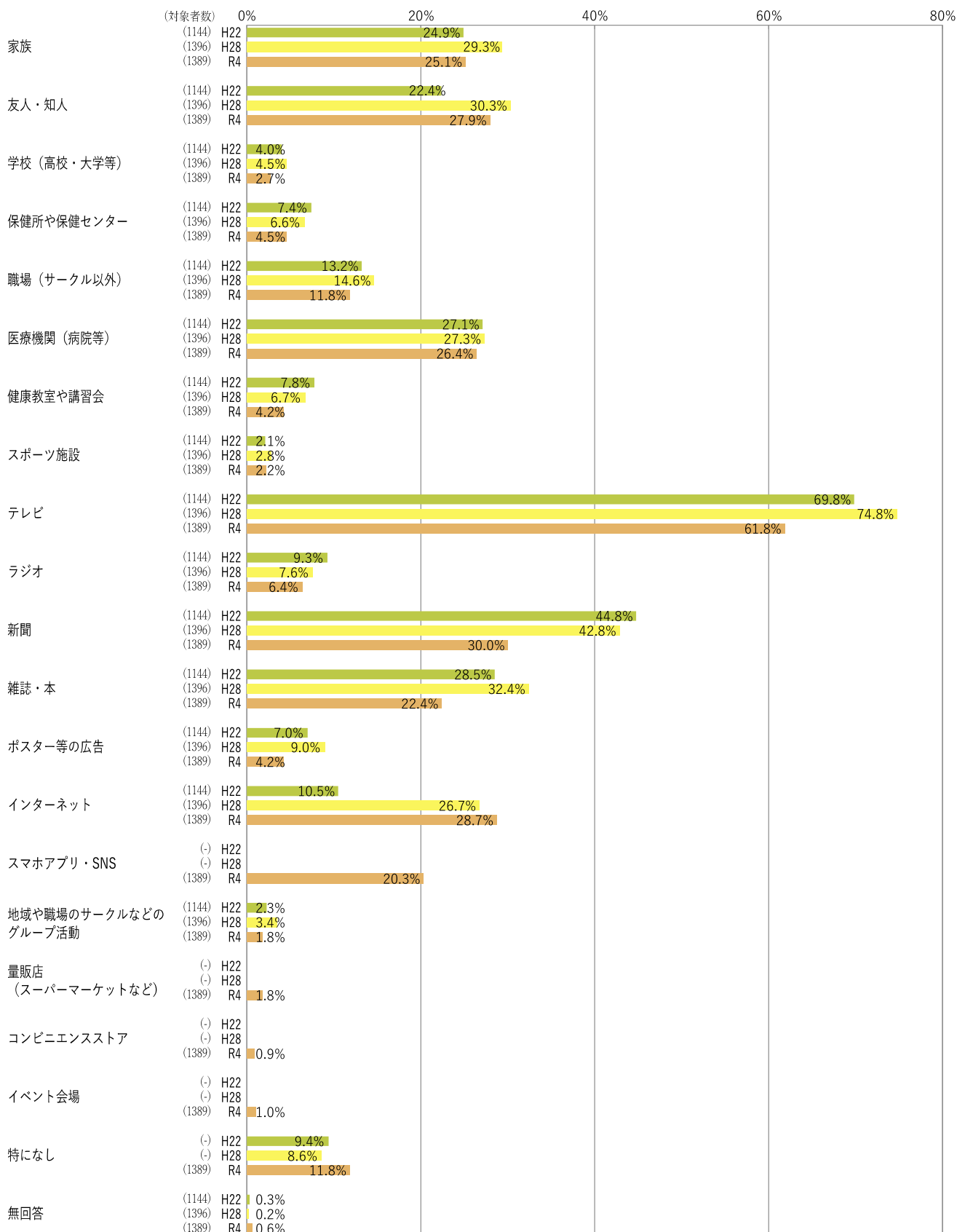


女性



健康に関する情報等の入手方法については、「テレビ」が61.8%と最も高くなっていた。前回調査（H28）との比較では、「インターネット」が26.7%から28.7%に増加していた。（図2-8-9）

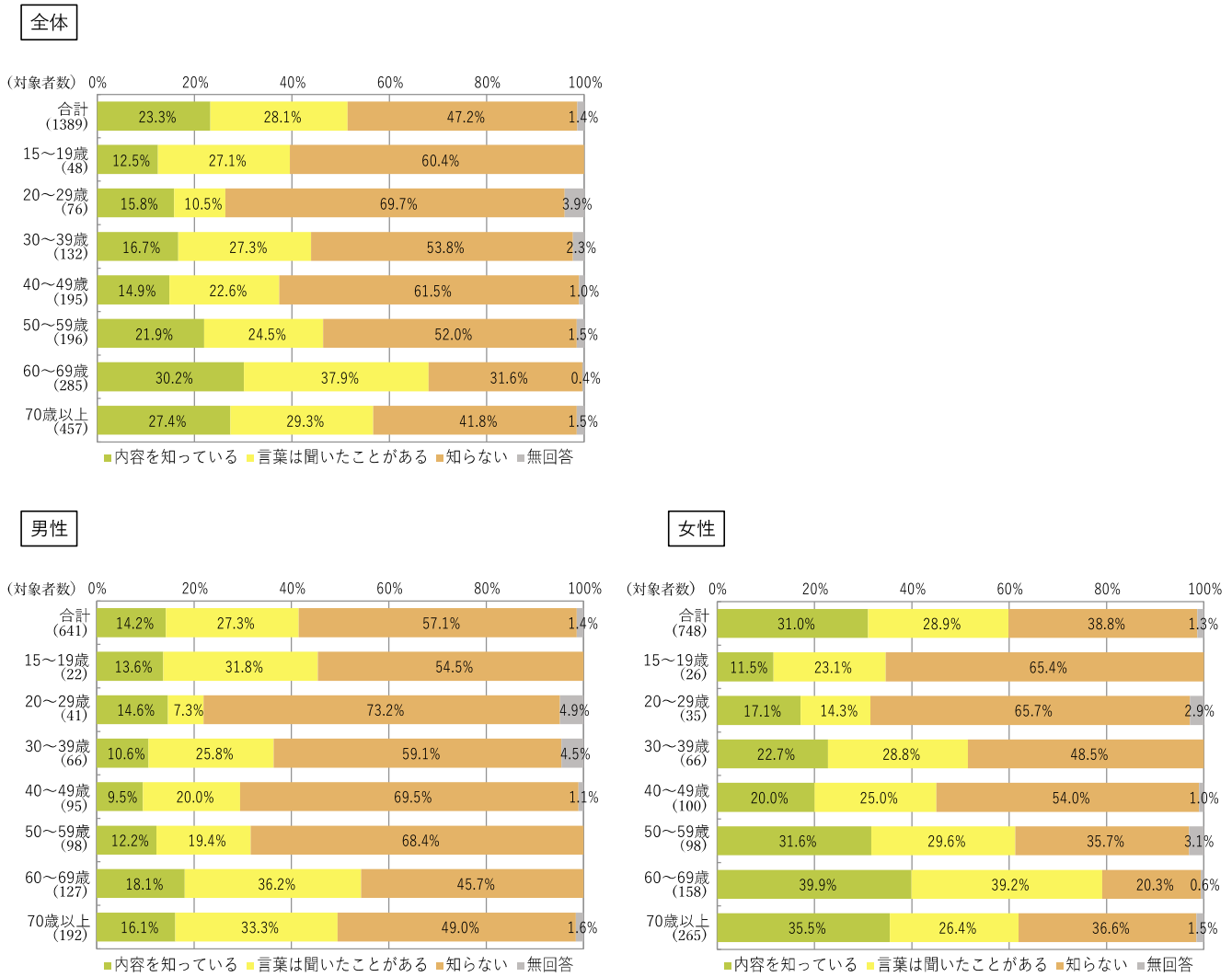
図2-8-9 健康に関する情報の入手方法＜年次比較＞



「運動機能症候群（ロコモティブシンドローム）」について、「内容を知っている」人の割合は23.3%、「言葉は聞いたことがある」人の割合は28.1%であった。

性別で見ると、男性では「内容を知っている」人の割合が14.2%、「言葉は聞いたことがある」人の割合は27.3%、女性では「内容を知っている」人の割合が31.0%、「言葉は聞いたことがある」人の割合は28.9%であり、女性の方が認知度が高くなっていた。（図2-8-10）

図2-8-10 「運動機能症候群（ロコモティブシンドローム）」の認知状況（性別・年齢階級別）



IX 健診・保健指導に関すること

1. 健診受診率

過去1年間に健診や人間ドックを受けたことのある人の割合は、男性では52.3%、女性では49.4%であり、男女ともに40代が最も高くなっていた。（図2-9-1）

職業別にみると、前回調査（H28）と比較して、販売業の健診受診率が大きく減少していた。（図2-9-2）

図2-9-1 健診受診率（性別・年齢階級別）

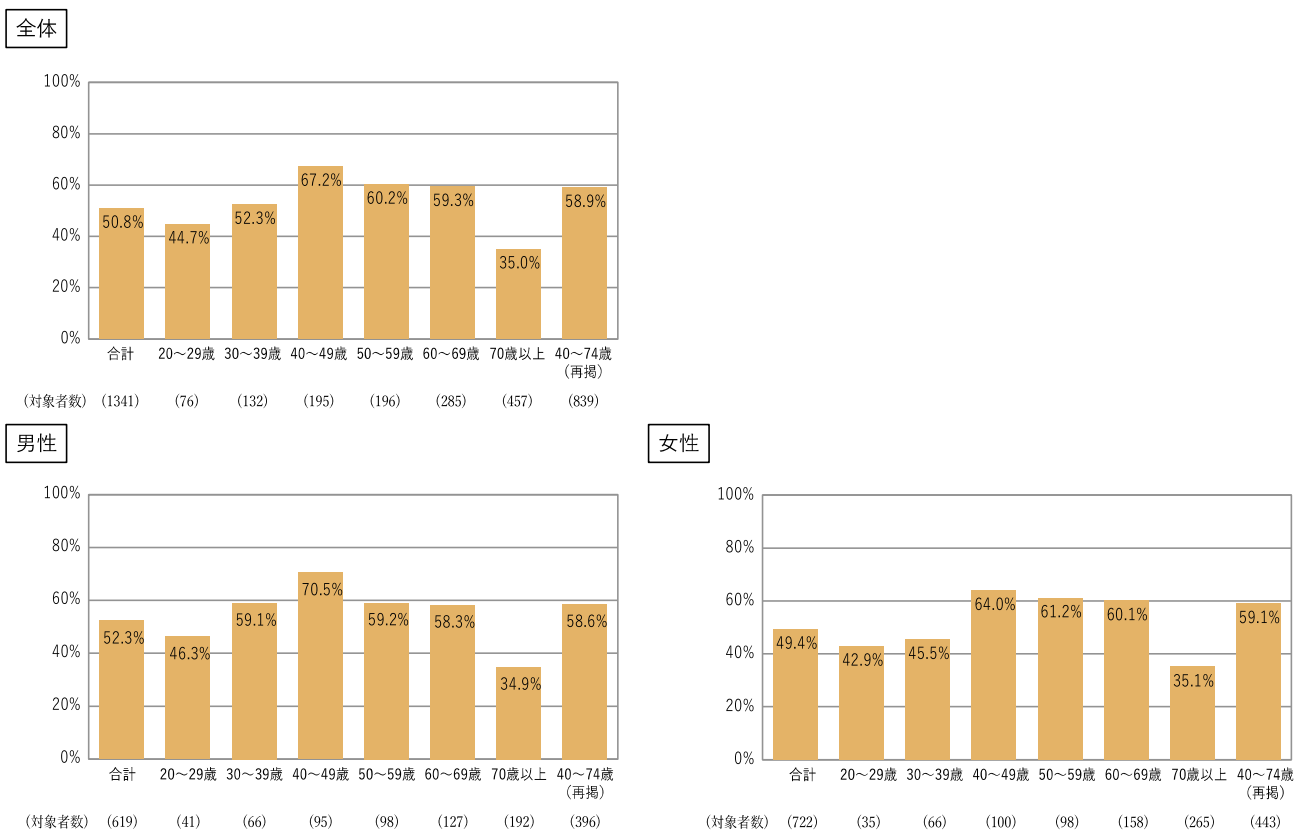
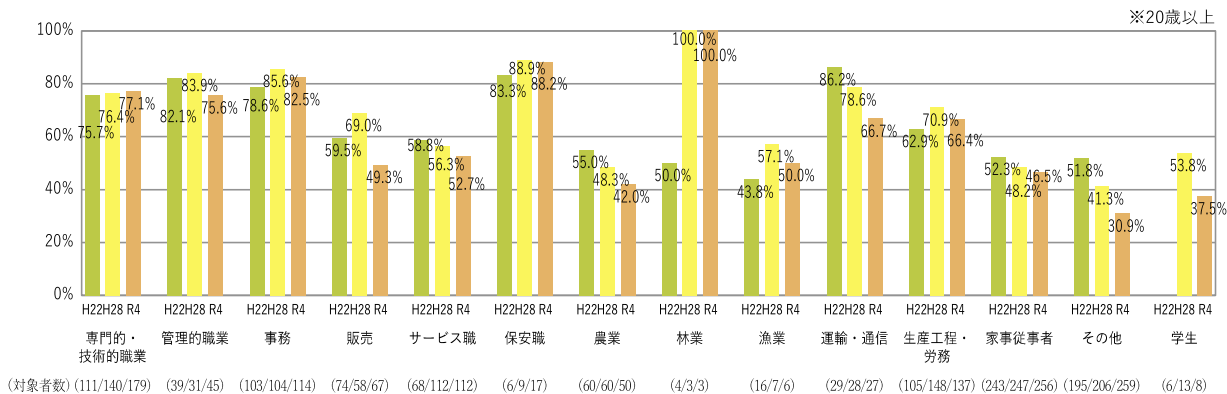


図2-9-2 健診受診率（職業別）＜年次比較＞



2. 肥満、高血圧症、糖尿病、血中脂質異常に関する指摘の状況

健診受診者のうち48.9%が指摘を受けており、年齢階級が上がるにつれて指摘を受ける人の割合が増加する傾向が見られた。（図2-9-3）

40～74歳において、2つ以上の指摘を受けた人は、男性では36.0%、女性では33.3%であった。（図2-9-4）

図2-9-3 肥満、高血圧症、糖尿病、血中の脂質異常に関する指摘を受けた人の割合（性別・年齢階級別）

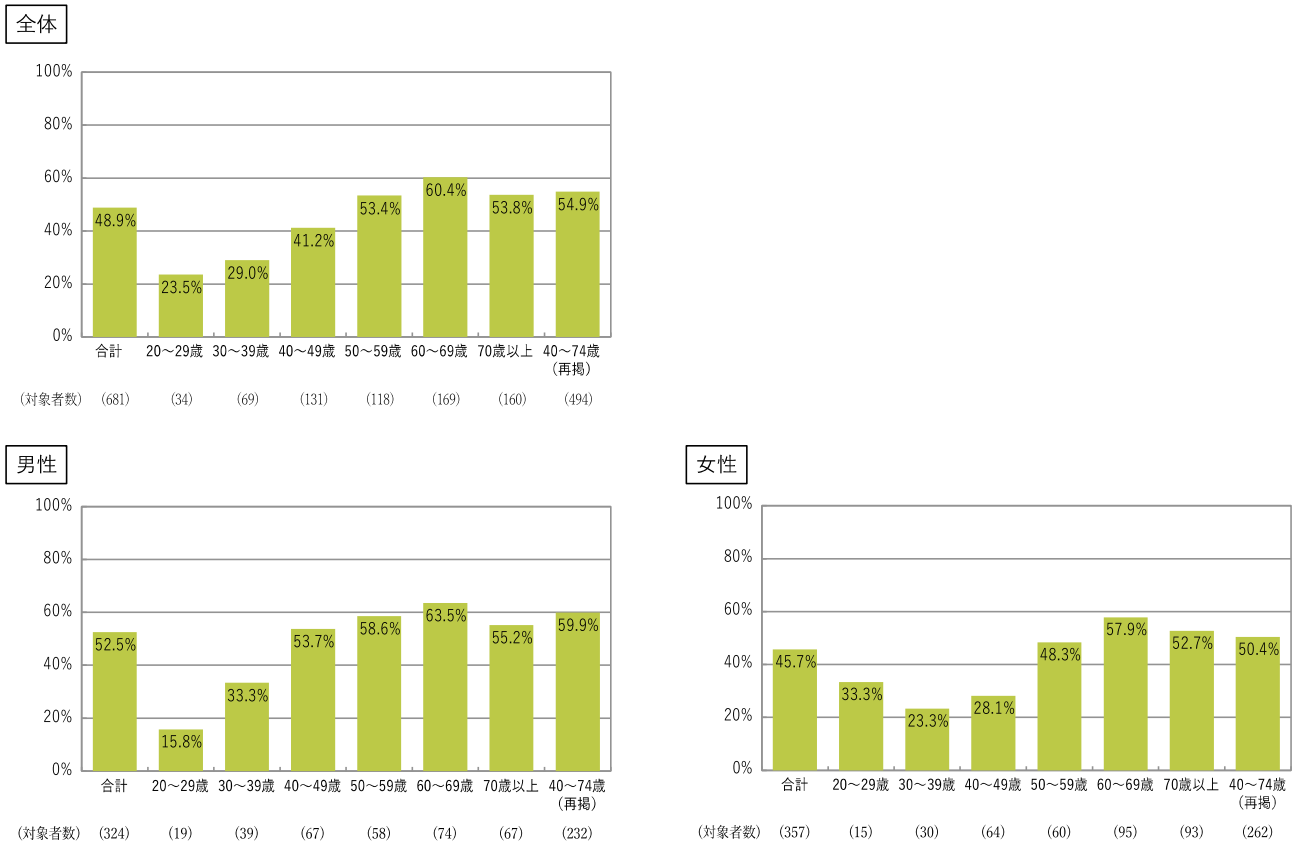
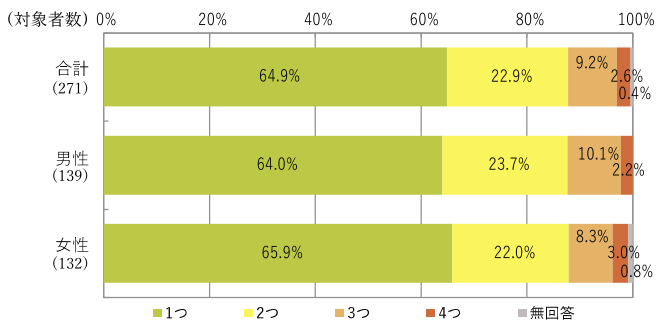
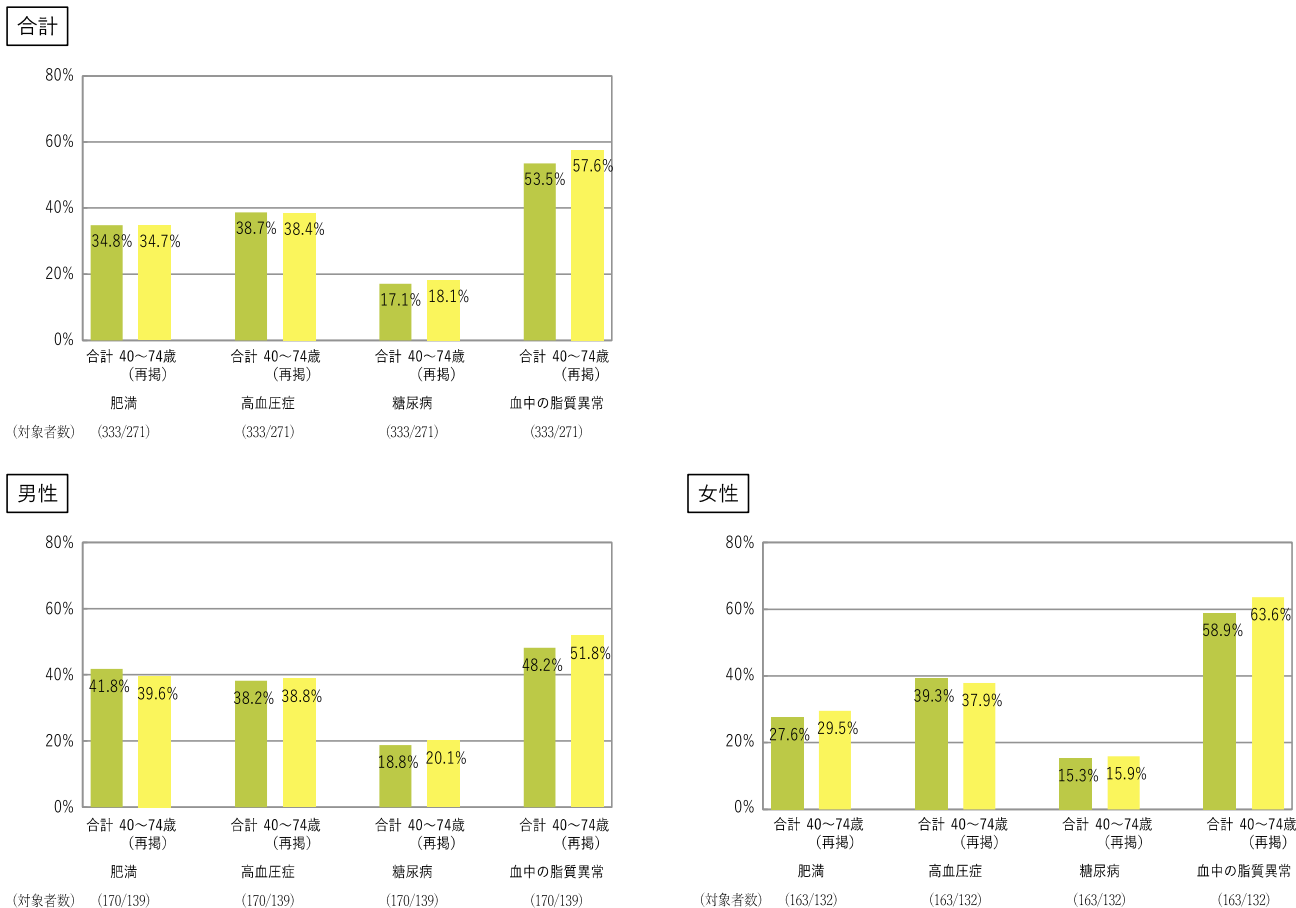


図2-9-4 指摘を受けた項目数（性別）＜40～74歳＞



指摘内容について、男女ともに血中の脂質異常の指摘を受けた人の割合が最も高くなっていました。性別で見ると、男性は女性より肥満の指摘を受けた人の割合が高く、女性は男性より脂質異常の指摘を受けた人の割合が高くなっていました。（図2-9-5）

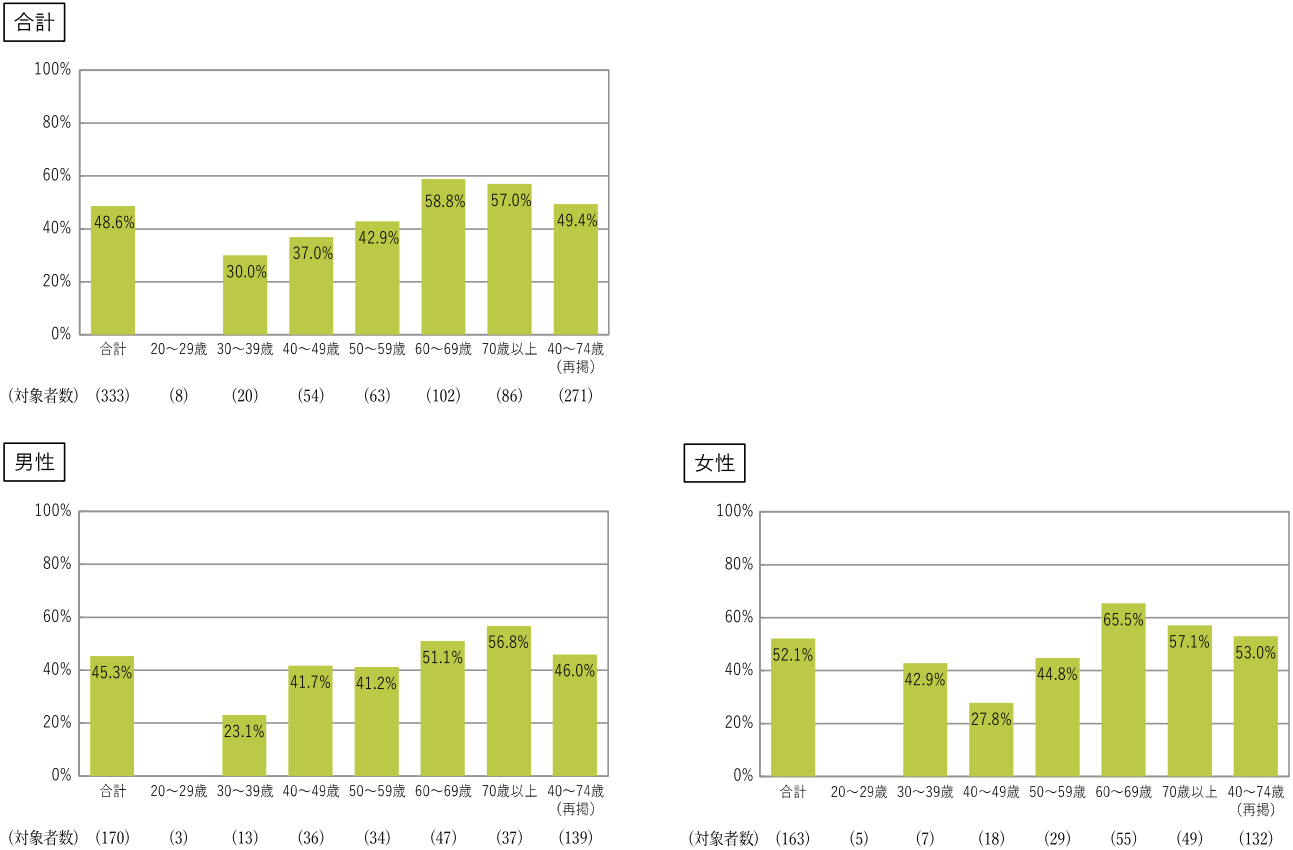
図2-9-5 指摘の内容（性別）



3. 保健指導利用率

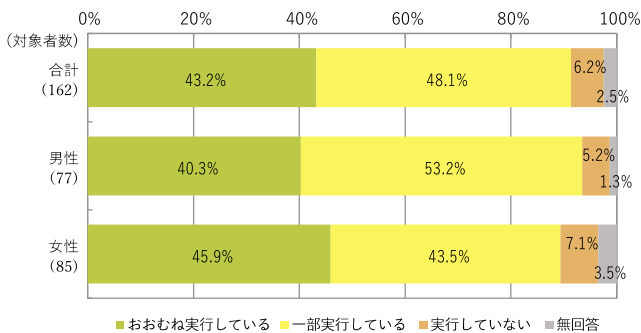
指摘を受けた内容について保健指導を受けた人の割合は、男性では45.3%、女性では52.1%であり、男女ともに60代～70代以上で高くなっていた。(図2-9-6)

図2-9-6 保健指導利用率(性別・年齢階級別)



指導の内容をおおむね実行している人の割合は、男性では40.3%、女性45.9%であり、一部実行している人も含めると男性の方が高くなっていた。(図2-9-7)

図2-9-7 指導内容の実行状況(性別)



4. 医療機関受診率

指摘を受けた人のうち、医療機関の受診を勧められた人の割合は、39.0%であった。

(図2-9-8)

医療機関の受診を勧められた人のうち、医療機関を受診した人の割合は男性では75.0%、女性では87.1%であり、女性の方が高くなっていた。(図2-9-9)

図2-9-8 医療機関を受診するよう勧められたか(性別)

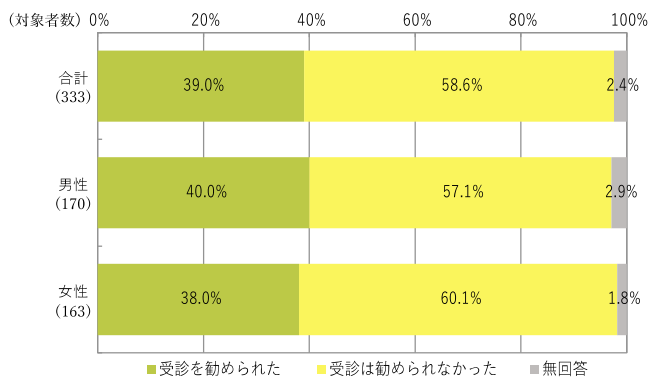
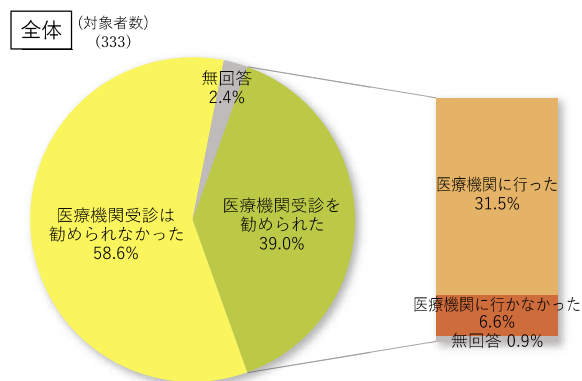
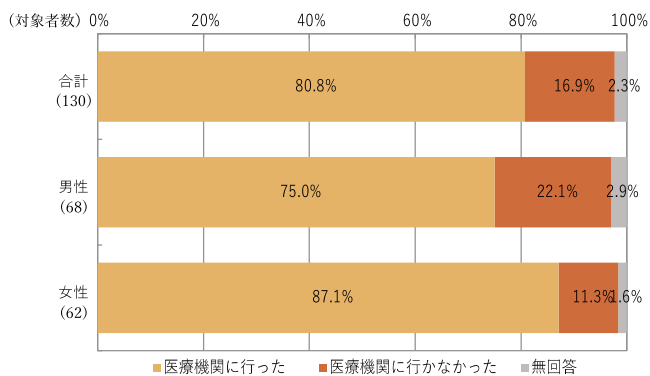


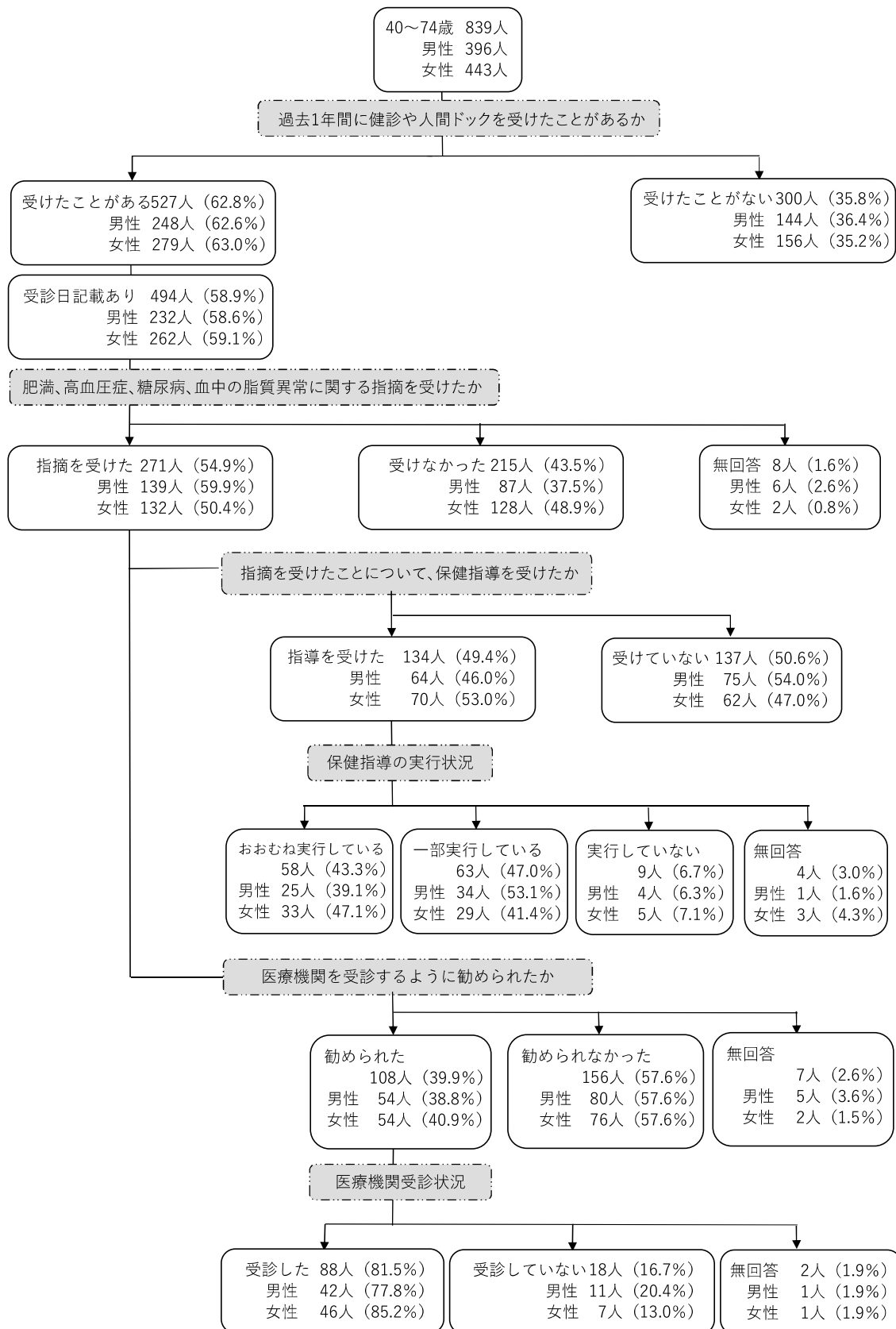
図2-9-9 医療機関受診率(性別)



5. 健診・保健指導・医療機関受診の状況

特定健診・特定保健指導の対象者である40～74歳839人の、健診の受診状況から医療機関の受診状況までを図2-9-10にまとめた。

図2-9-10 健診・保健指導・医療機関受診状況<40～74歳>



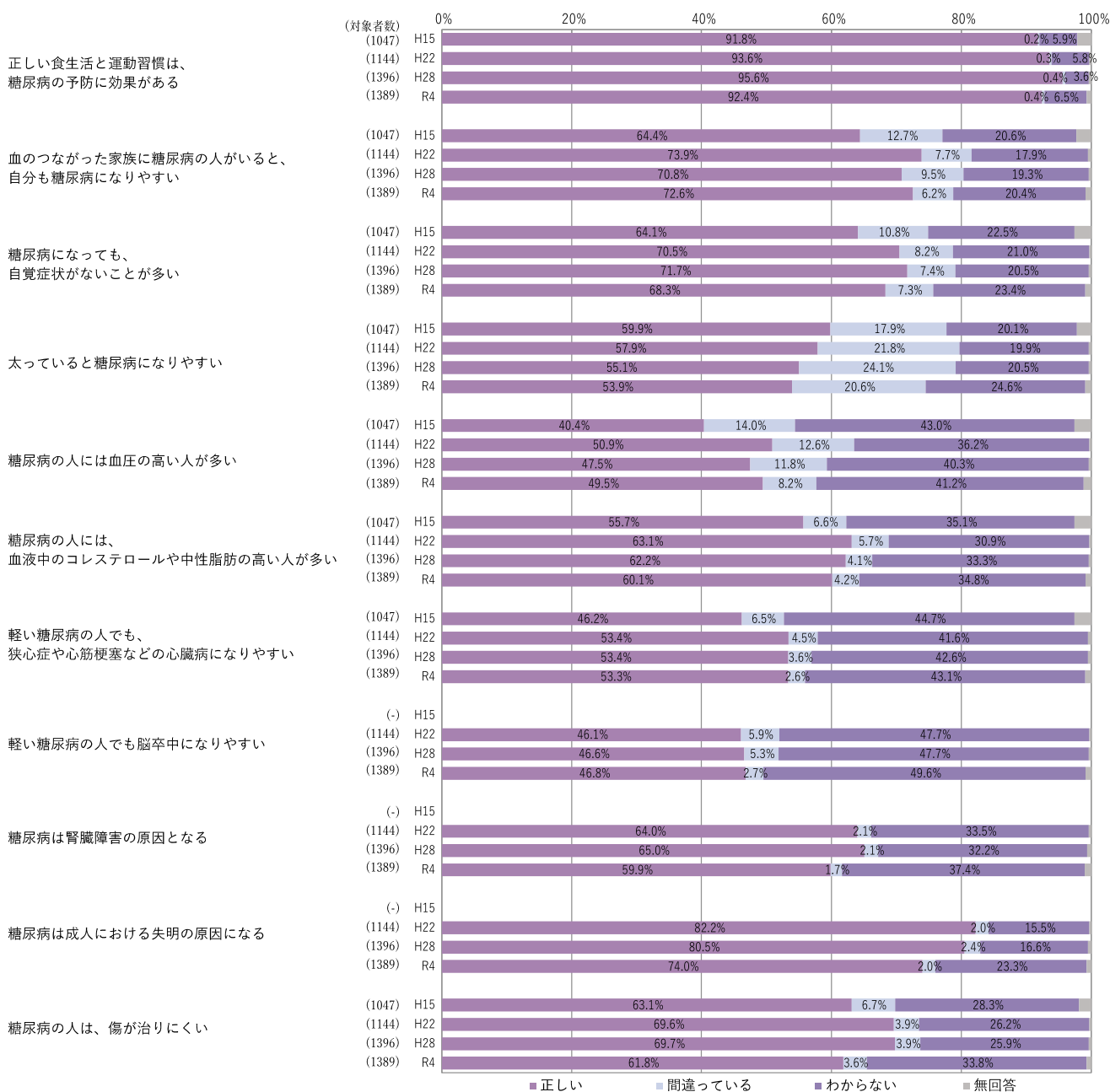
X 糖尿病に関すること

1. 糖尿病に関する知識

糖尿病に関する11項目の質問について、「正しい食生活と運動習慣は、糖尿病の予防に効果がある」が92.4%と最も正答率が高く、以下高い順に、「糖尿病は成人における失明の原因になる」74.0%、「血のつながった家族に糖尿病の人がいると、自分も糖尿病になりやすい」72.6%となっていた。

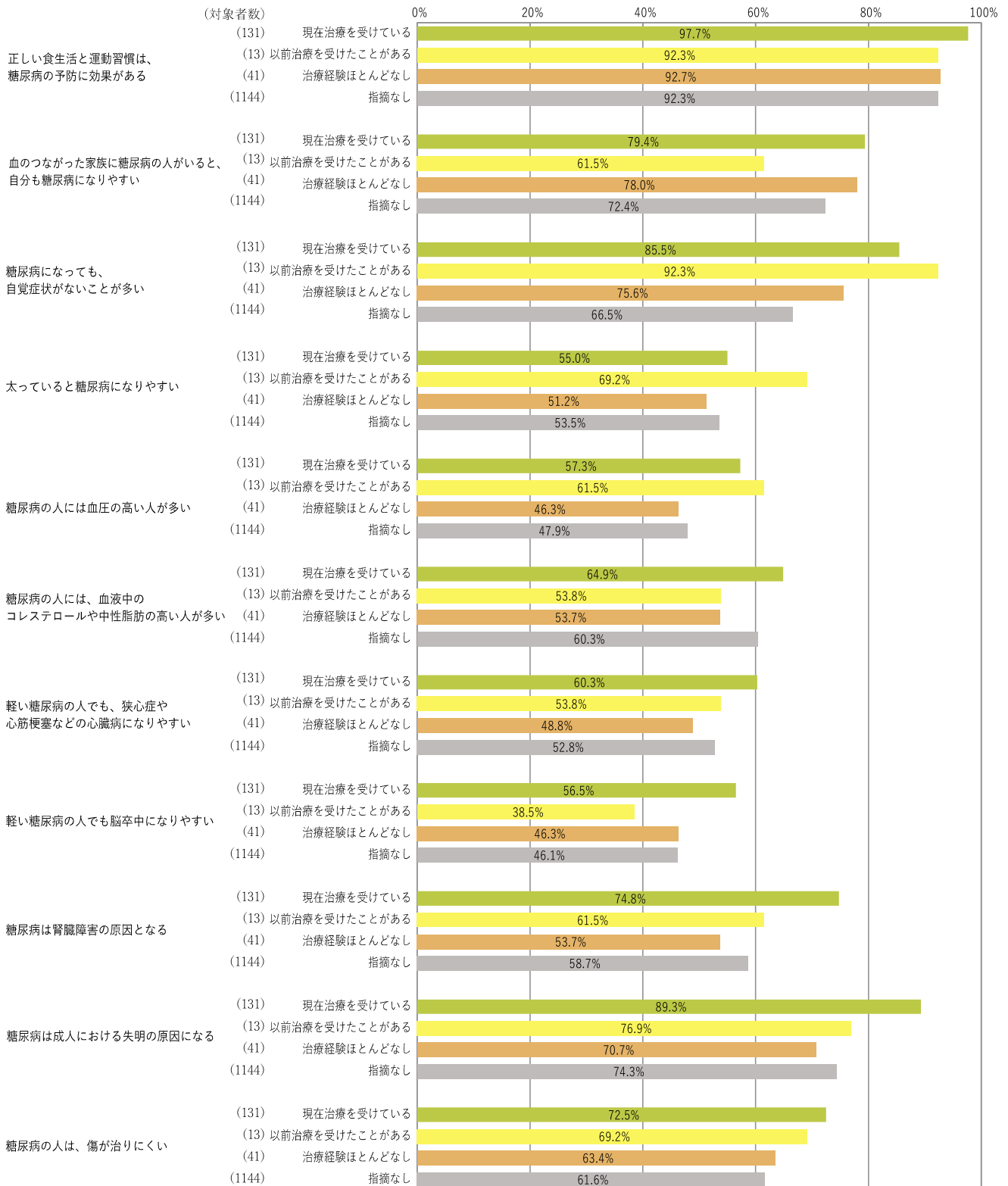
正答率が低かったのは、「軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい」46.8%、次いで、「糖尿病の人には血圧の高い人が多い」49.5%、「軽い糖尿病の人でも、狭心症や心筋梗塞などの心臓病になりやすい」53.3%であった。(図2-10-1)

図2-10-1 糖尿病に関する知識について<年次比較>



糖尿病の指摘・治療状況別で正答率をみると、「糖尿病になっても、自覚症状がないことが多い」「糖尿病の人には血圧の高い人が多い」「糖尿病の人は、傷が治りにくい」について、治療経験のある人で正答率が高くなっていった。「軽い糖尿病の人でも脳卒中になりやすい」「糖尿病は腎臓障害の原因となる」「糖尿病は成人における失明の原因になる」については、特に「現在治療を受けている」人で正答率が高くなっていった。(図2-10-2)

図2-10-2 糖尿病に関する知識の正答率（指摘・治療状況別）



2. 糖尿病指摘・治療状況

(1) 糖尿病指摘の有無

これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがある人の割合は、男性では16.6%、女性では11.5%であり、男性の方が割合が高くなっていた。(図2-10-3)

なお、前回までの調査(H15,H22,H28)結果は、図2-10-4のとおりである。

図2-10-3 糖尿病と指摘を受けた人の割合(性別・年齢階級別)

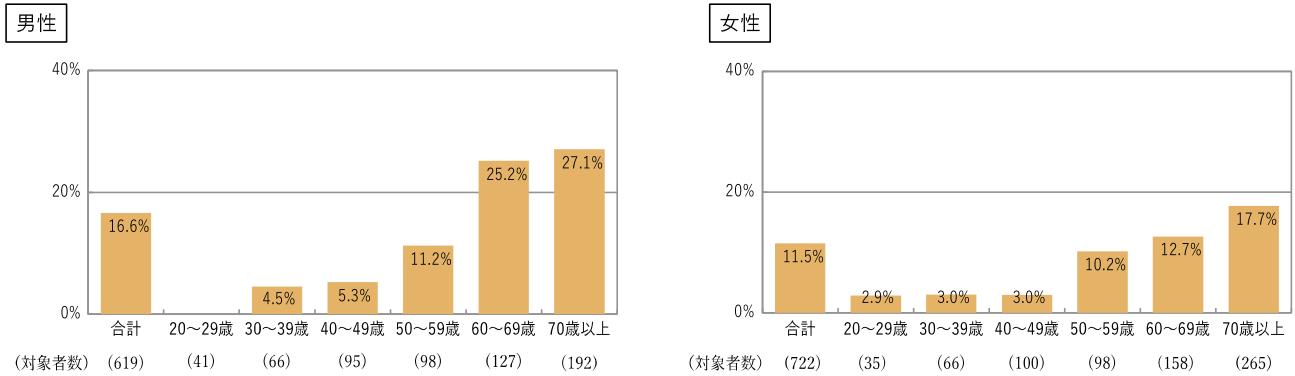
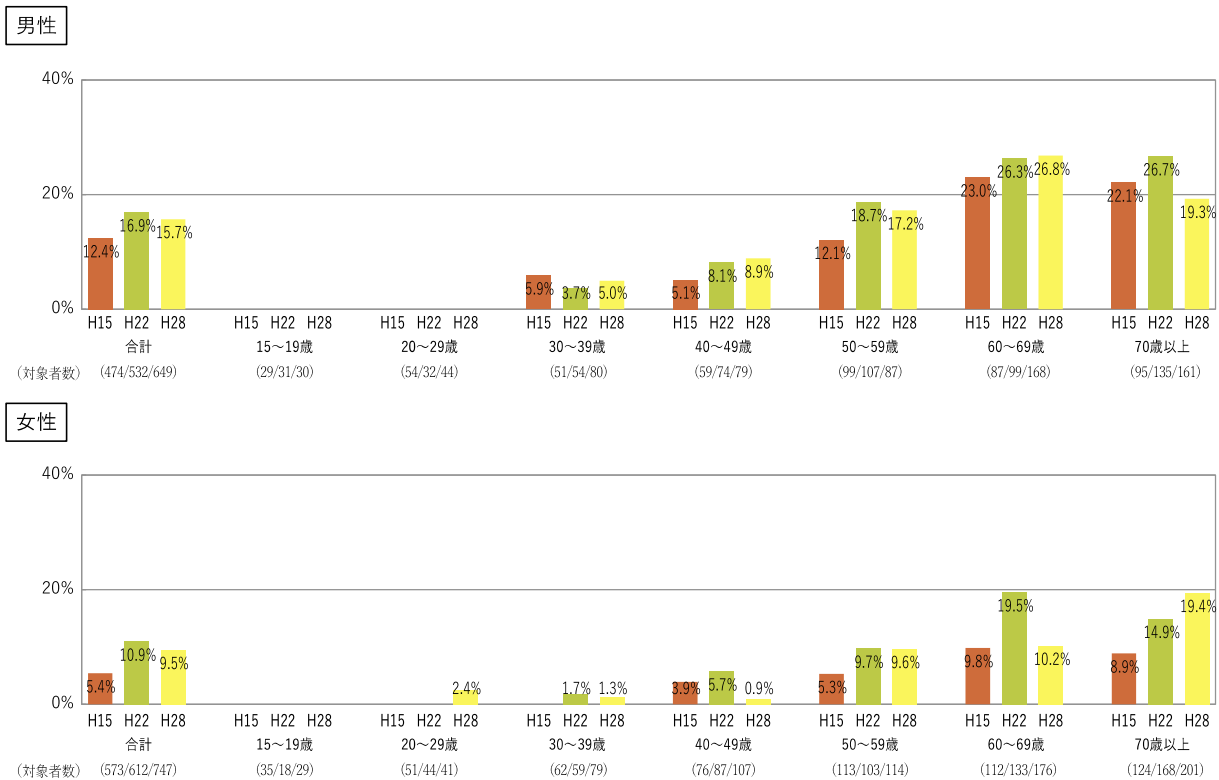


図2-10-4 糖尿病と指摘を受けた人の割合(性別・年齢階級別) <年次比較> (H15~H28)

※「これまでに医師から糖尿病と言われたことがある」人の割合(15歳以上)



(2) 糖尿病治療状況

糖尿病と指摘を受けた人の治療状況についてみると、男女ともに約3割の人が現在は治療を受けていないまたは未治療であった。(図2-10-5)

なお、前回までの調査(H15,H22,H28) 結果は、図2-10-6のとおりである。

図2-10-5 糖尿病治療状況 (性別・年齢階級別)

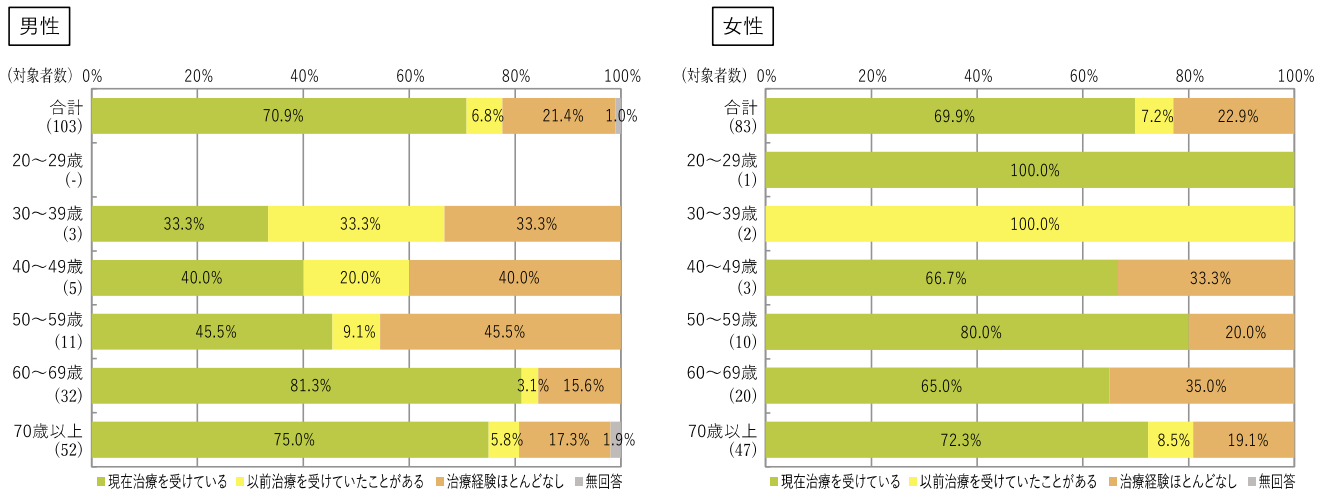
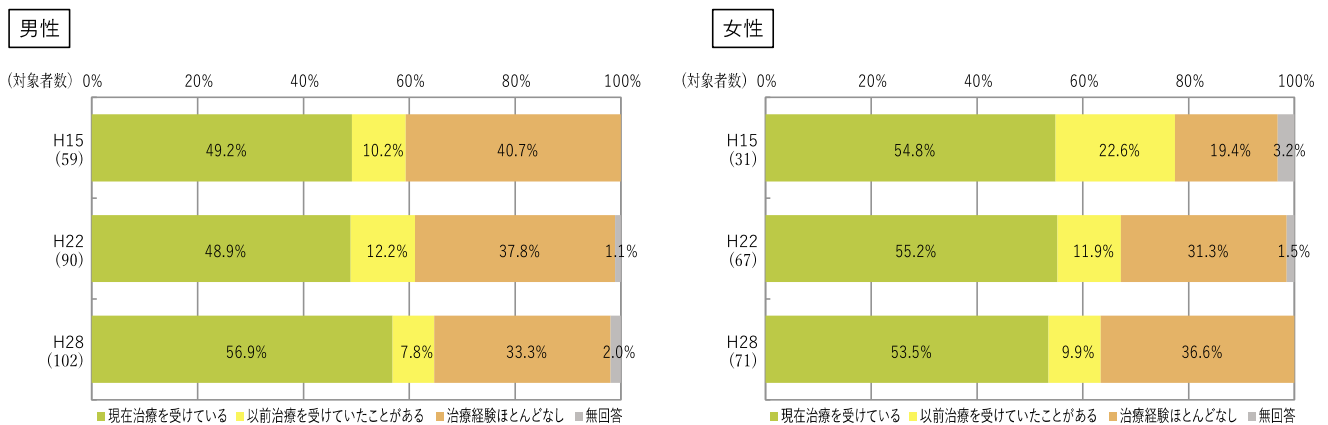
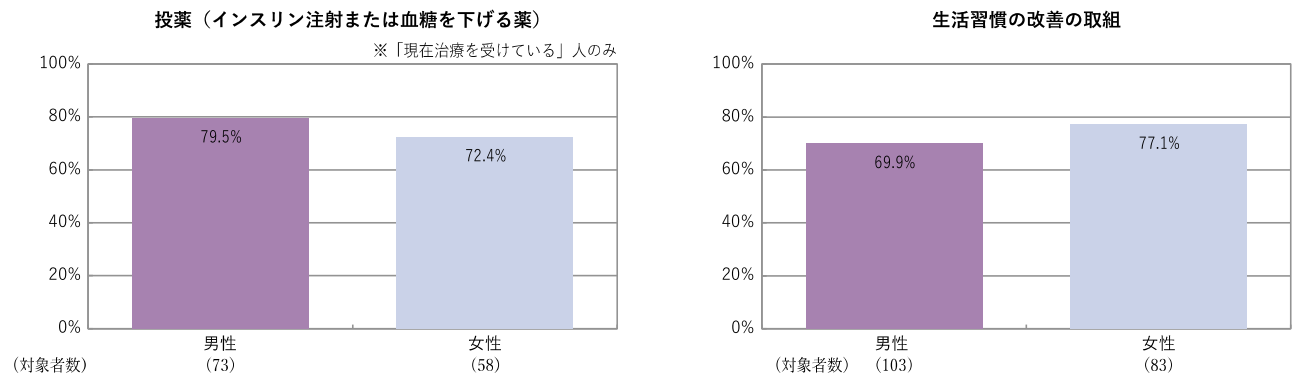


図2-10-6 糖尿病治療状況 (性別) <年次比較> (H15~H28)



糖尿病と指摘を受けた人のうち、投薬を受けている人及び生活習慣の改善に取り組んでいる人の割合は図2-10-7のとおりであった。

図2-10-7 糖尿病治療・取組状況 (性別)



(3) 眼底検査受診率

糖尿病と指摘を受けた人の眼底検査受診率は、男性では57.3%、女性では59.0%であった。

(図2-10-8)

なお、前回までの調査(H15,H22,H28) 結果は、図2-10-9のとおりである。

図2-10-8 眼底検査受診率（性別・年齢階級別）

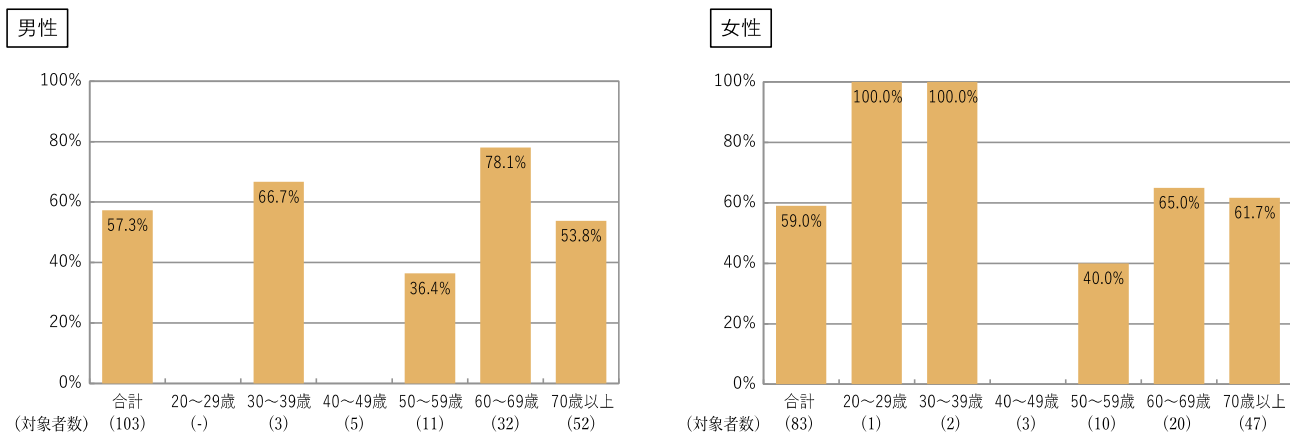
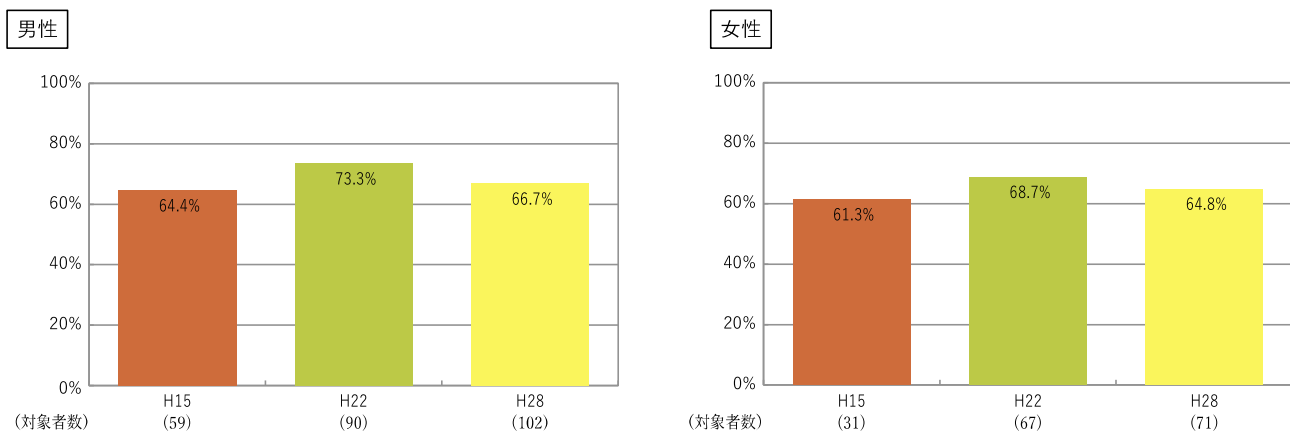


図2-10-9 眼底検査受診率（性別）＜年次比較＞（H15～H28）



(4) 合併症の有無

糖尿病と指摘を受けた人の合併症の状況は、[図2-10-10](#)のとおりであった。

なお、前回までの調査(H15,H22,H28) 結果は、[図2-10-11](#)のとおりである。

図2-10-10 合併症の有無

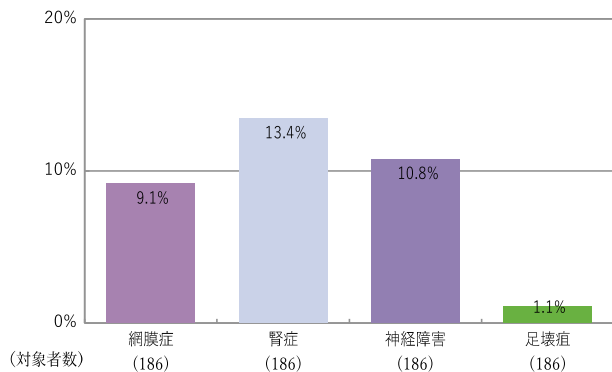
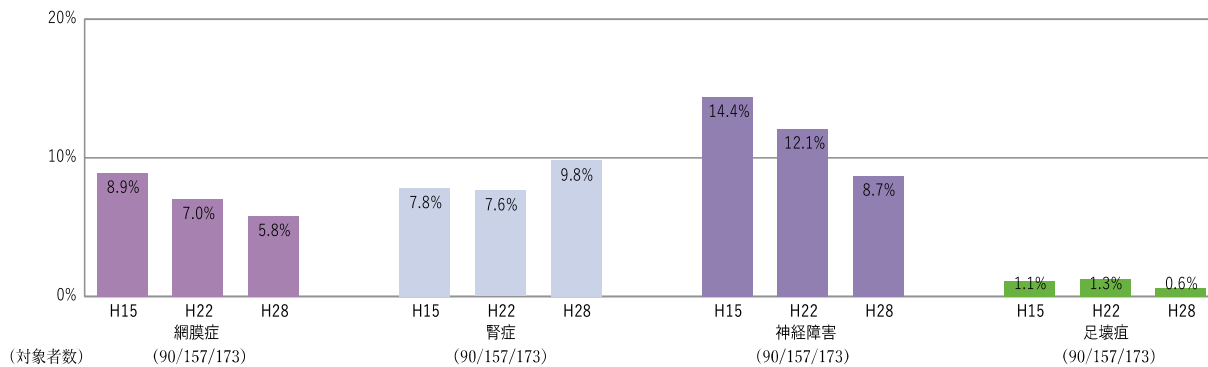


図2-10-11 合併症の有無＜年次比較＞（H15～H28）



(5) 糖尿病に関連する危険因子等

BMI及び上半身肥満の疑いについて、糖尿病の指摘状況別にみると、糖尿病と指摘を受けた人の方が肥満や上半身肥満の疑いの割合が高くなっていました。(図2-10-12)

糖尿病関連因子について、指摘状況別にみると、表2-10-1のとおりであった。

身体状況については、糖尿病と指摘を受けた人の方が歩数が少なくなっていました。

栄養素等摂取状況については、糖尿病と指摘を受けた人の方が摂取エネルギー量が多くなっていました。

食品群別摂取状況については、糖尿病と指摘を受けた人の方が野菜類や果物類、魚介類の摂取量が多くなっていましたが、菓子類の摂取量も多くなっていました。

図2-10-12 BMI及び上半身肥満の疑いの状況(性別・指摘状況別)

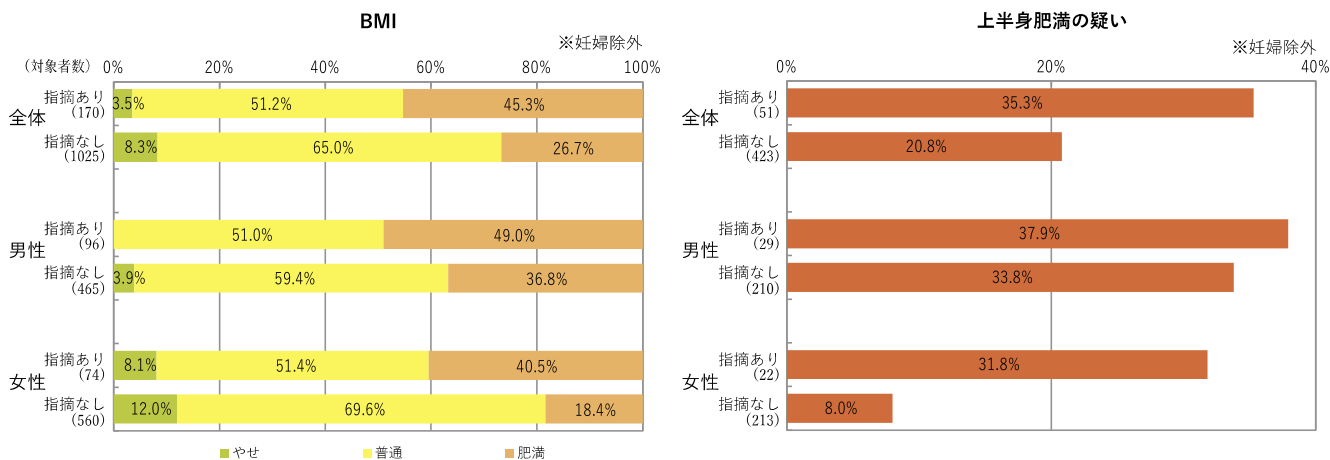


表2-10-1 糖尿病関連因子(指摘状況別)

身体状況		BMI		腹囲 (cm)		歩行数 (歩)	※BMI・腹囲については妊婦除外								
		平均値	標準偏差	平均値	標準偏差	歩行数	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	炭水化物エネルギー比 (%)
指摘あり	平均値	24.9	4.1	87.4	10.7	5,427	1996	75.8	61.6	264.8	20.7	10.5	15.3	27.4	57.3
	標本数	170	4.1	51	10.7	150	160	160	160	160	160	160	160	160	160
指摘なし	平均値	23.1	3.5	81.0	10.2	5,933	1945	72.5	61.8	254.0	18.9	9.7	15.0	28.2	56.8
	標本数	1,025	3.5	430	10.2	1,009	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034

栄養素等摂取状況		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)	たんぱく質エネルギー比 (%)	脂質エネルギー比 (%)	炭水化物エネルギー比 (%)
指摘あり	平均値	1996	75.8	61.6	264.8	20.7	10.5	15.3	27.4	57.3
	標本数	160	160	160	160	160	160	160	160	160
指摘なし	平均値	1945	72.5	61.8	254.0	18.9	9.7	15.0	28.2	56.8
	標本数	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034

食品群別摂取状況		いも類 (g)	砂糖・甘味料類 (g)	野菜類 (g)	果実類 (g)	魚介類 (g)	肉類 (g)	油脂類 (g)	菓子類 (g)	嗜好飲料 (うちアルコー尔)(g)
指摘あり	平均値	57.7	6.8	362.5	106.7	67.8	94.5	10.2	27.8	745.7
	標本数	160	160	160	160	160	160	160	160	160
指摘なし	平均値	58.0	7.2	301.6	85.3	56.5	111.1	10.7	23.5	697.9
	標本数	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034	1034

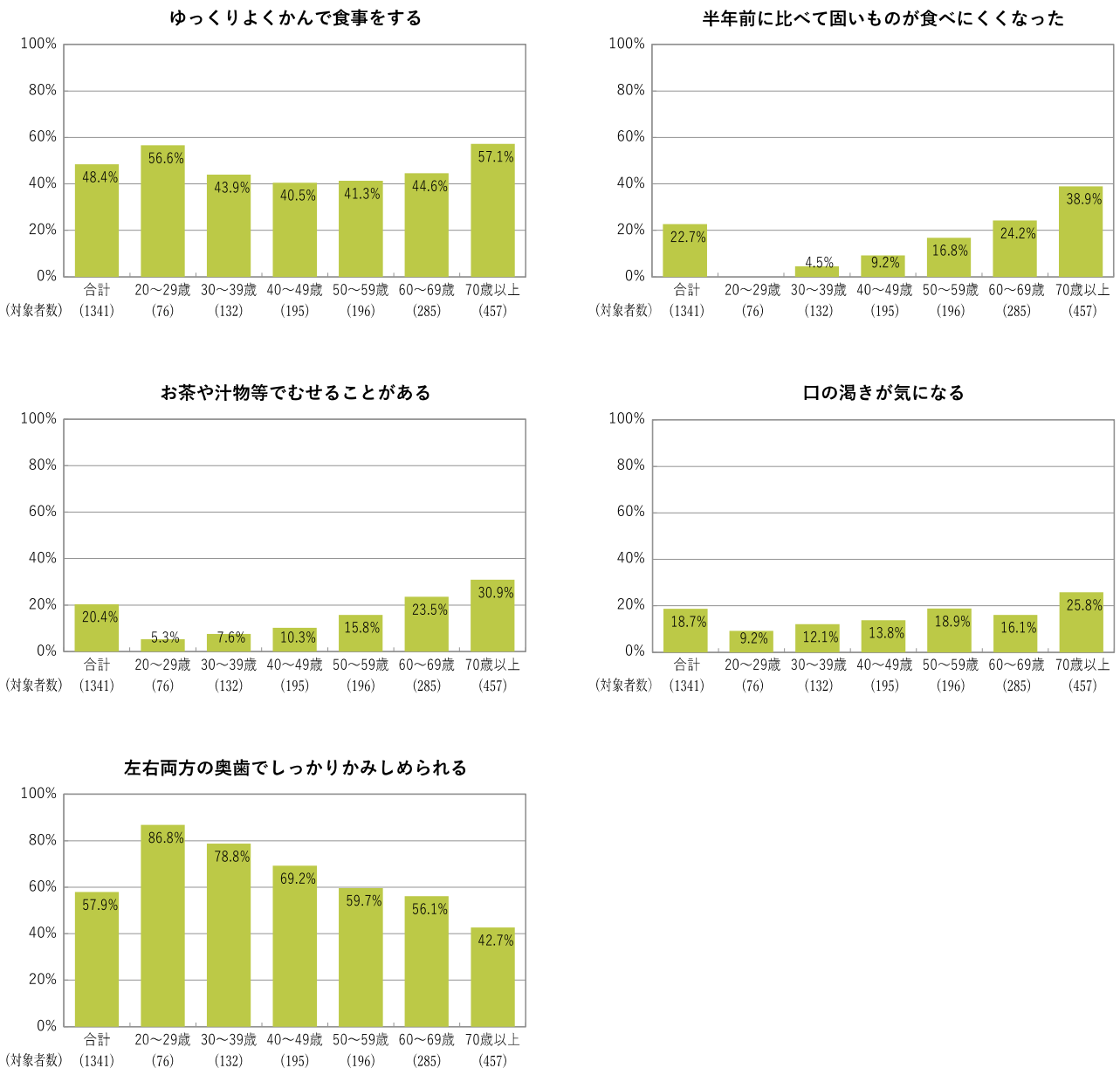
XI 歯の健康に関すること

食べ方や食事の様子については図2-11-1のとおりであった。

「ゆっくりよくかんで食事をする」ことについては、「はい」と答えた人の割合が30代～60代で低くなっていた。

その他の項目では、年齢階級が上がるにつれて口の渇きやむせ、嚙みにくさがあると感じている人の割合が増加しており、年齢とともに口腔機能が低下する傾向が見られた。

図2-11-1 食べ方や食事の様子（性別・年齢階級別）



咀嚼の状況については、図2-11-2のとおりであり、年齢階級が上がるにつれてかめないものがあると感じている人の割合が高くなっていった。

図2-11-2 咀嚼の状況（年齢階級別）

