

Ⅱ 結果の概要

Ⅱ－1 青森県県民健康・栄養調査結果の概要

結果の概要（Ⅱ－1 青森県県民健康・栄養調査）

1 被調査者数等

対象者数1,519人中被調査者は、1,054人（男504人、女550人）であり、被調査者率69.4%、平均年齢は49歳であった。
 各調査項目毎の被調査者数（率）は、栄養摂取状況調査846人（55.7%）、身体状況調査628人（41.3%）、生活習慣調査1,043人（68.7%）であった。
 なお、平成22年度は、栄養摂取状況調査851人（65.7%）、身体状況調査314人（24.2%）、生活習慣調査891人（68.8%）であった。

表1 年齢階級別被調査者数

区分	年齢		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歳以上
	性別	人数										
H28年度	総数（人）		1,054	60	60	39	62	126	146	142	185	234
	性別	男	504	30	32	23	23	63	75	73	85	100
		女	550	30	28	16	39	63	71	69	100	134
H22年度	総数（人）		1,001	40	72	38	73	90	134	140	153	261
	性別	男	468	19	35	24	28	45	71	67	70	109
		女	533	21	37	14	45	45	63	73	83	152

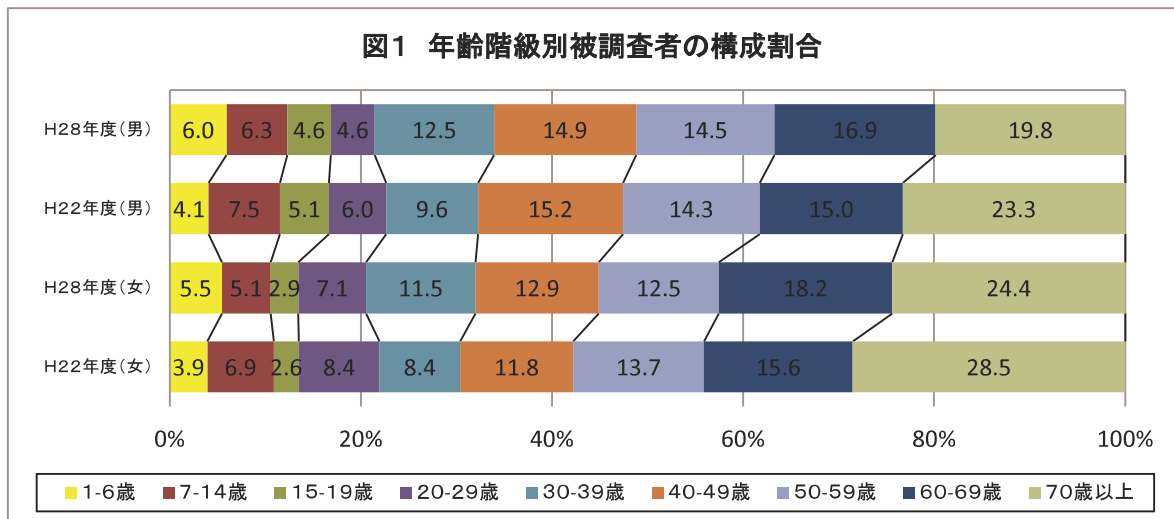


表2 年度別実施世帯数及び被調査者平均年齢

	実施世帯数	平均年齢
H28年度	4 5 9 世帯	4 9 歳
H22年度	3 3 8 世帯	5 0 歳

2 栄養素等摂取状況調査の結果

(1) 栄養素の摂取状況

エネルギー産生栄養素バランス（%エネルギー）は、全ての年代で日本人の食事摂取基準（2015年版）における目標量の範囲内であった。（図2）

各栄養素等の摂取量は、平成22年度に比べてビタミンA、ビタミンB₁、ビタミンB₂、ビタミンCで少なくなっている。（表4）

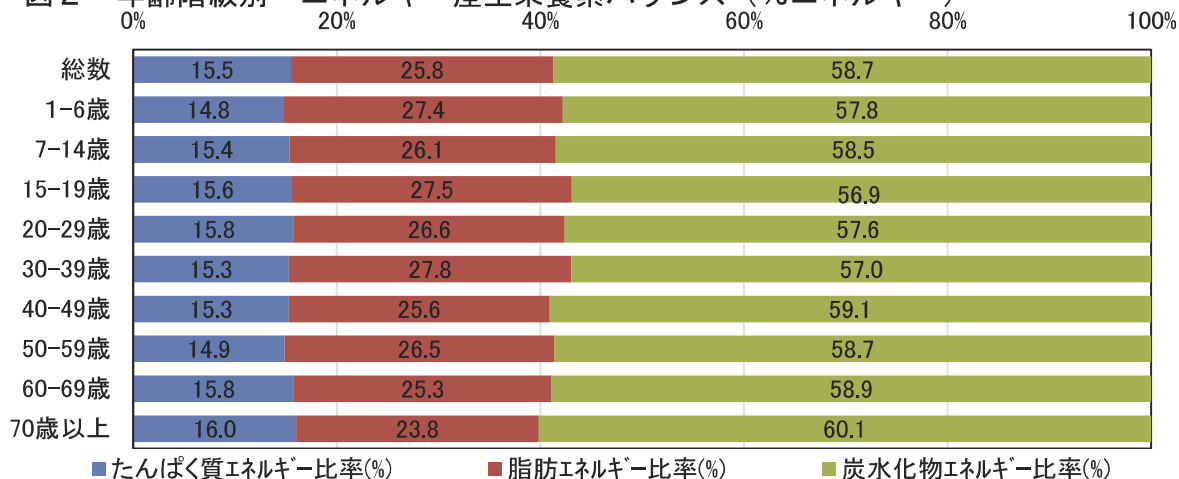
表3 平均栄養素等摂取量

n = 846

栄養素等別	平均栄養素等摂取量
エネルギー (kcal)	1,844
たんぱく質 (g)	71.2
脂質 (g)	53.1
カルシウム (mg)	498
鉄 (mg)	7.3
カリウム (mg)	2,229
食塩相当量 (g)	10.1
ビタミンA (μg RE)	497
ビタミンB1 (mg)	0.83
ビタミンB2 (mg)	1.13
ビタミンC (mg)	78
食物繊維 (g)	14.7

※食塩相当量 (g) = (ナトリウム (mg) × 2.54) ÷ 1,000

図2 年齢階級別 エネルギー産生栄養素バランス (%エネルギー)



n	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歳以上
H28年度	846	45	45	30	46	96	111	121	157	195

(参考) 日本人の食事摂取基準（2015年版）1歳以上

たんぱく質（%エネルギー）13～20%、脂質（%エネルギー）20～30%、炭水化物（%エネルギー）50～65%

表4 栄養素等摂取状況の推移

	県民							国民						
	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28
エネルギー (kcal)	2,221	2,174	1,932	1,915	1,893	1,783	1,844	2,075	2,053	2,002	1,954	1,904	1,849	1,865
たんぱく質 (g)	87.7	88.4	82.9	75.0	70.8	67.7	71.2	78.9	80.2	80.1	73.5	71.1	67.3	68.5
脂質 (g)	53.5	53.2	52.5	50.8	52.7	49.6	53.1	56.6	58.0	58.9	55.3	53.9	53.7	57.2
カルシウム ※2 (mg)	558	589	552	508	507	472	498	551	541	573	550	546	510	502
鉄※2、3 (mg)	11.7	11.6	11.5	7.7	7.5	7.0	7.3	10.7	11.2	11.7	8.2	8.1	7.6	7.4
カリウム※3 (mg)	-	-	2,935	2,434	2,279	2,126	2,229	-	-	-	2,434	2,392	2,200	2,219
食塩相当量 (g)	15.2	15.0	14.1	11.6	11.0	10.2	10.1	12.1	12.9	13.0	11.6	11.0	10.2	9.6
ビタミンA ※1 (μg RE)	-	-	-	935	536	576	497	-	-	-	981	604	529	524
ビタミンA ※1 (IU)	2,074	2,556	2,617	-	-	-	-	2,169	2,685	2,836	-	-	-	-
ビタミンB ₁ ※2 (mg)	1.8	1.3	1.1	0.86	0.95	1.08	0.83	1.35	1.26	1.21	0.89	1.44	1.50	0.86
ビタミンB ₂ ※2 (mg)	1.3	1.4	1.4	1.16	1.22	1.19	1.13	1.26	1.35	1.43	1.22	1.42	1.48	1.15
ビタミンC ※2 (mg)	129	119	112	84	102	95	78	124	113	131	106	124	109	89
食物繊維 (g)	-	-	16.0	14.4	13.8	13.7	14.7	-	-	-	14.6	15.2	14.0	14.2

※1 RE=レチノール当量。平成17年より栄養素等摂取量の算出に使用されている「五訂増補日本食品標準成分表」では、レチノール当量の算出式が変更されている。

単位は、「五訂日本食品標準成分表（使用期間：平成12年度～平成17年度）」から、レチノール当量（μg）で示されている。

※2 平成15年～23年は強化食品、補助食品からの栄養摂取量の調査を行っている。

※3 「五訂日本食品標準成分表（使用期間：平成12年度～平成17年度）」への改訂により、食品成分表の値が大きく変化した栄養素。

図3 栄養素等摂取状況の経年変化

図3-1 エネルギー

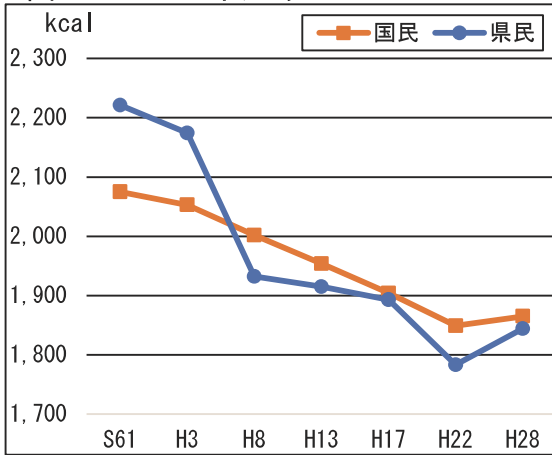


図3-2 たんぱく質

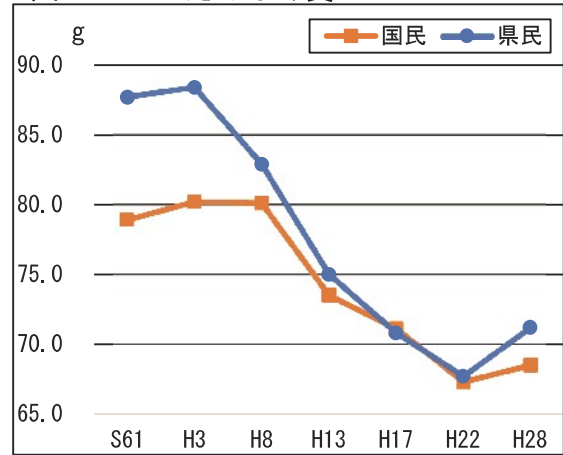


図3-3 脂質

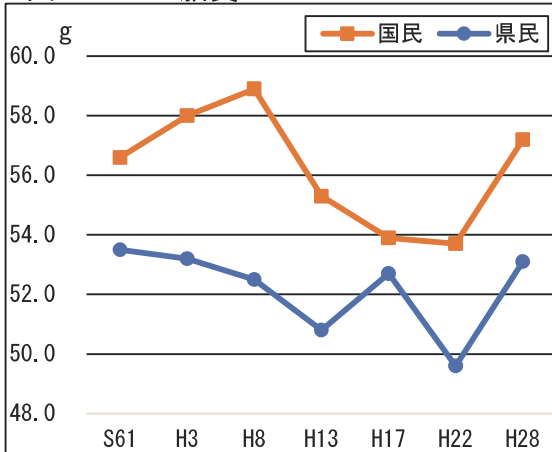


図3-4 カルシウム

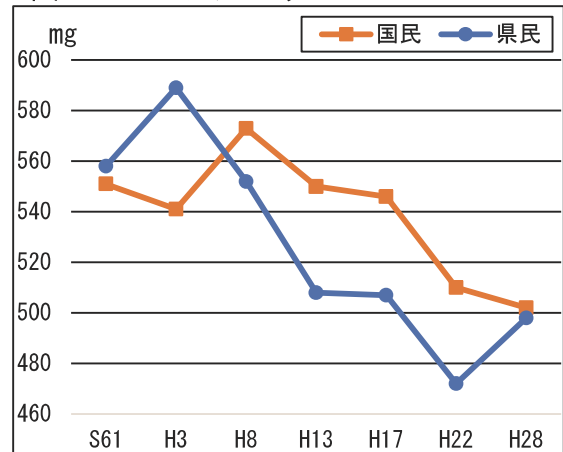


図3-5 鉄

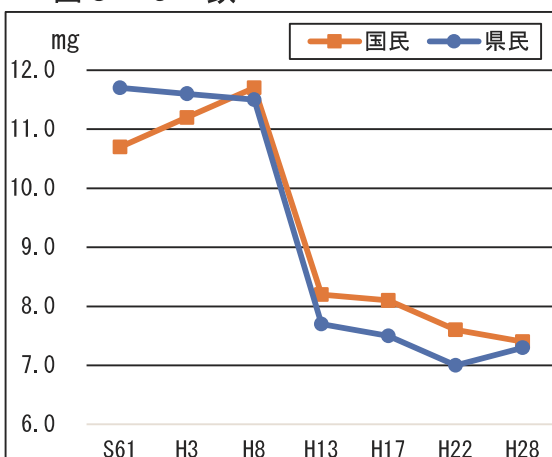


図3-6 カリウム

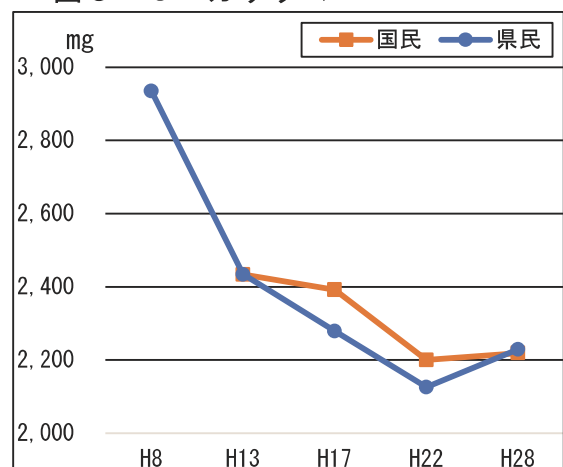


図3-7 食塩相当量

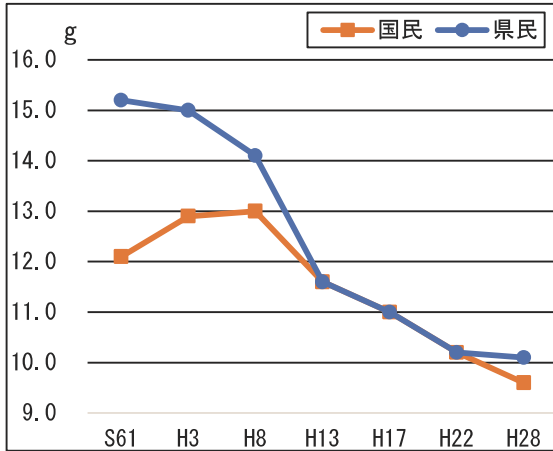


図3-8 ビタミンA

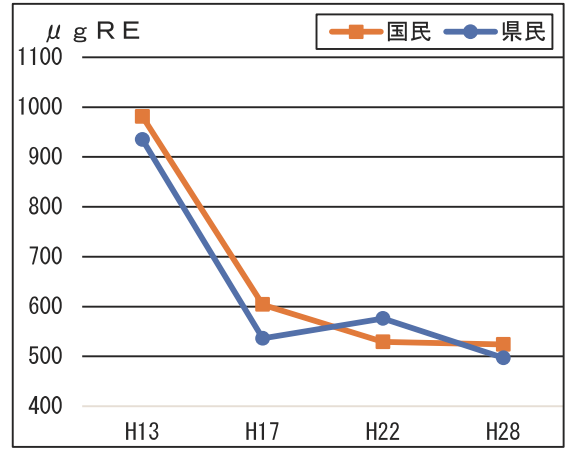


図3-9 ビタミンB₁

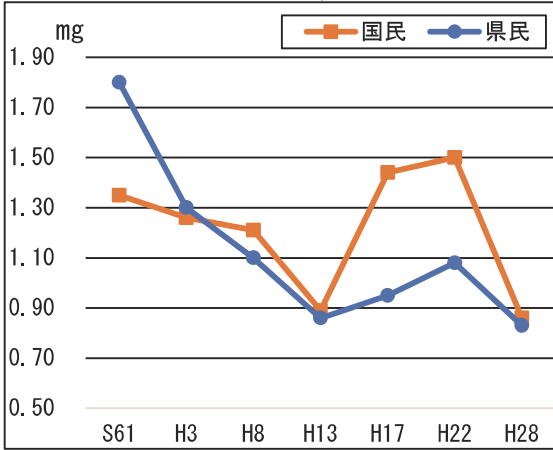


図3-10 ビタミンB₂

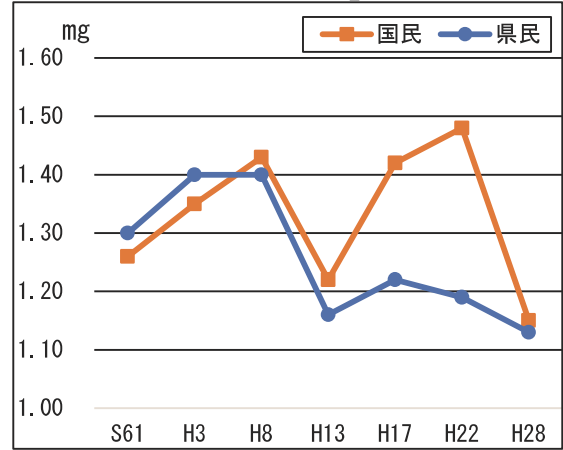


図3-11 ビタミンC

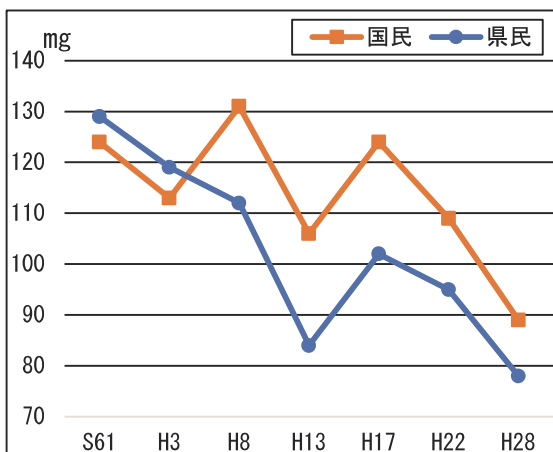
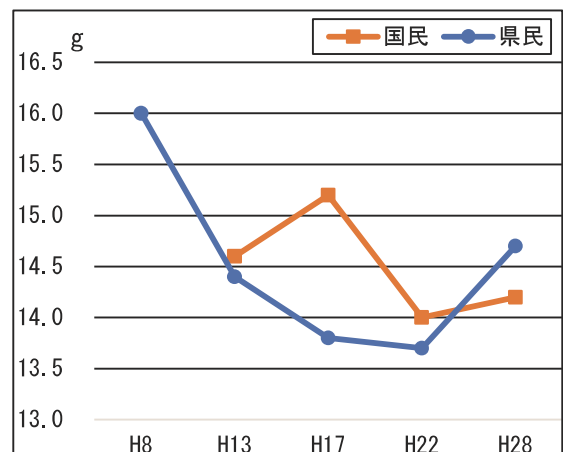


図3-12 食物繊維



(2) 食品群別の摂取状況

野菜摂取量の平均値（20歳以上）は300.2gであり、男女別にみると男性305.9g、女性295.4gである。（Ⅲ資料編 表2-1、2-2、2-3）
 「健康あおもり21（第2次）」の目標量（350g/日）以上摂取している者の割合は33.7%で、最も多く摂取している年代は60歳代の341.1gである。
 また、7～14歳における野菜の摂取量について、目標量（250g/日）以上摂取している者の割合は48.9%であった。（表5、図5）

表5 年齢階級別食品群別摂取量（g/日）

	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 歳以上
人数（人）	846	45	45	30	46	96	111	121	157	195
穀類	443.9	270.8	469.9	568.7	469.2	487.4	472.4	450.9	428.4	423.2
米	335.9	185.6	361.3	487.4	362.8	344.0	353.7	328.1	327.7	332.3
その他の穀類	108.0	85.2	108.6	81.3	106.4	143.4	118.7	122.8	100.7	90.9
いも類	46.6	39.1	33.9	54.1	44.5	39.1	41.0	42.9	58.8	49.8
砂糖類/甘味料類	5.3	2.6	2.8	4.3	6.2	4.6	3.8	5.4	7.0	6.2
豆類	67.4	29.0	44.4	65.9	57.1	59.2	70.1	58.6	91.4	73.0
種実類	2.6	1.0	1.2	1.0	0.2	1.5	1.9	2.1	5.0	3.5
野菜類	292.1	212.1	265.4	256.0	222.1	304.0	259.1	282.5	341.1	318.3
緑黄色野菜	87.2	63.8	63.7	83.5	62.8	72.1	67.9	83.9	105.7	110.0
その他の野菜	185.0	119.2	194.7	155.4	155.7	211.0	170.8	175.8	214.9	186.3
漬物	7.8	2.4	7.0	4.4	3.7	4.5	5.8	8.8	10.8	10.5
野菜ジュース	12.1	26.7	0.0	12.7	0.0	16.5	14.5	13.9	9.9	11.5
果実類	110.2	105.1	113.5	86.2	55.9	34.8	79.6	94.2	131.7	174.3
きのこ類	16.4	7.8	15.4	12.2	18.6	16.9	13.3	15.9	21.9	16.2
海草類	11.5	6.7	8.7	6.9	11.0	8.2	10.2	12.9	13.2	14.1
魚介類	92.4	42.5	65.6	81.6	77.2	74.1	87.5	84.3	113.0	115.4
肉類	83.2	57.1	88.5	143.3	115.5	106.5	94.8	84.8	73.7	59.7
卵類	39.7	34.3	41.4	56.9	43.9	38.2	41.3	44.2	36.9	36.1
乳類	113.5	136.6	263.5	151.6	105.4	88.2	75.0	86.3	113.3	121.2
油脂類	8.9	5.3	7.2	9.6	7.2	10.5	11.3	10.0	9.0	7.5
菓子類	16.7	13.7	22.6	13.3	11.9	14.1	10.4	15.1	22.0	19.3
嗜好飲料	435.6	112.1	140.7	257.3	463.7	418.4	622.8	581.1	539.8	326.6
アルコール飲料	108.8	1.8	5.1	2.5	48.9	59.3	212.2	174.0	169.3	64.3
その他の嗜好飲料	326.7	110.3	135.6	254.8	414.8	359.2	410.5	407.2	370.5	262.3
調味料類	106.6	54.5	92.7	122.9	117.8	88.2	110.4	100.9	123.3	113.6

表6 食品群別摂取量の推移（g／日）

	県民							国民						
	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28
穀類※1	276.8	259.0	181.6	483.9	462.4	438.9	443.9	212.1	194.7	166.5	464.1	452.0	439.7	422.1
いも類	57.0	64.4	61.2	58.8	57.1	47.4	46.6	62.5	68.8	67.8	64.7	59.1	53.3	53.8
豆類※2	84.9	84.4	81.2	55.1	70.3	61.1	67.4	65.3	68.6	72.3	57.2	59.3	55.3	58.6
野菜類	300.2	271.1	247.9	264.4	244.9	258.9	292.1	226.2	219.9	265.1	279.4	279.8	268.1	265.9
漬物	41.5	45.7	34.0	27.2	18.6	12.2	7.8	23.9	19.1	20.6	18.0	15.4	11.0	-
果物類 ※3	150.2	145.4	117.4	125.2	121.0	114.1	110.2	137.0	112.4	118.6	132.0	125.7	101.7	98.9
きのこ類	15.7	11.7	11.1	16.2	12.6	15.2	16.4	10.0	10.2	12.7	14.9	16.2	16.8	16.0
海藻類 ※4	9.5	7.4	8.9	12.8	12.5	11.7	11.5	5.5	6.1	5.5	13.5	14.3	11.0	10.9
魚介類	136.1	134.1	140.4	126.0	94.3	89.5	92.4	90.5	96.8	97.0	94.0	84.0	72.5	65.6
肉類	60.0	59.3	57.8	65.3	75.1	73.7	83.2	70.8	76.4	77.9	76.3	80.2	82.5	95.5
卵類	31.5	35.9	38.7	36.1	33.0	35.3	39.7	41.2	42.7	42.1	36.8	34.2	34.8	35.6
乳類	66.2	110.5	118.8	113.9	124.8	105.7	113.5	117.9	128.7	133.9	170.1	125.1	117.3	131.8
油脂類	11.8	12.0	12.9	9.3	9.5	8.6	8.9	16.8	17.4	16.9	11.3	10.4	10.1	10.9
砂糖類/甘 味料類	6.2	5.5	5.8	4.4	5.3	5.2	5.3	11.2	10.3	9.7	7.2	7.0	6.7	6.5
菓子類	22.2	20.0	20.8	18.2	25.3	16.2	16.7	22.9	21.5	24.5	26.7	25.3	25.1	26.3
嗜好飲料 ※5	112.1	105.2	104.3	368.7	450.7	400.8	435.6	58.9	78.4	94.1	509.3	601.6	598.5	605.1
アルコ ール飲料 ※6	-	77.5	54.4	104.8	92.8	101.7	108.8	54.4	65.7	88.3	93.5	92.4	92.1	-

平成13年から、食品の分類が以下のように変わった。

※1 穀類は、米からめしの摂取量となった。

※2 豆類は、味噌が除かれている。

※3 果物類にジャムが入った。

※4 海藻類は、乾燥わかめから、水戻しわかめとなった。

※5 嗜好飲料の茶葉は、茶浸出液となった。

※6 アルコールを希釈した場合のお湯・水の重量が入った。

図4 食品群別摂取量の経年変化

図4-1 魚介類の摂取量

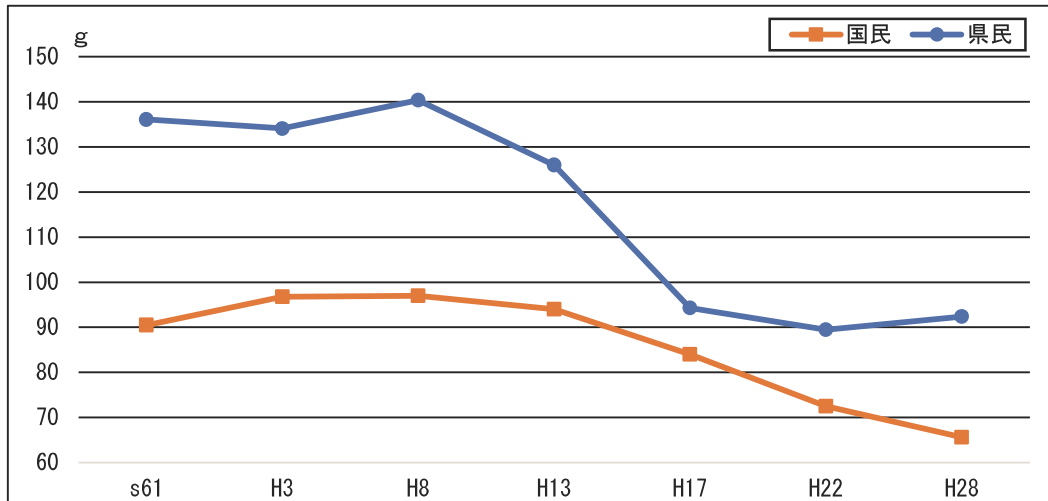


図4-2 肉類の摂取量

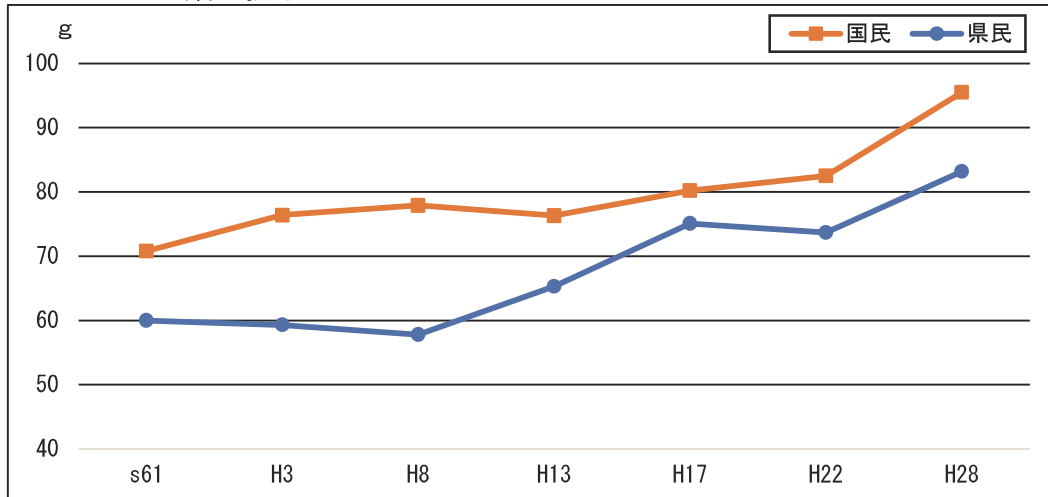


図4-3 乳類の摂取量

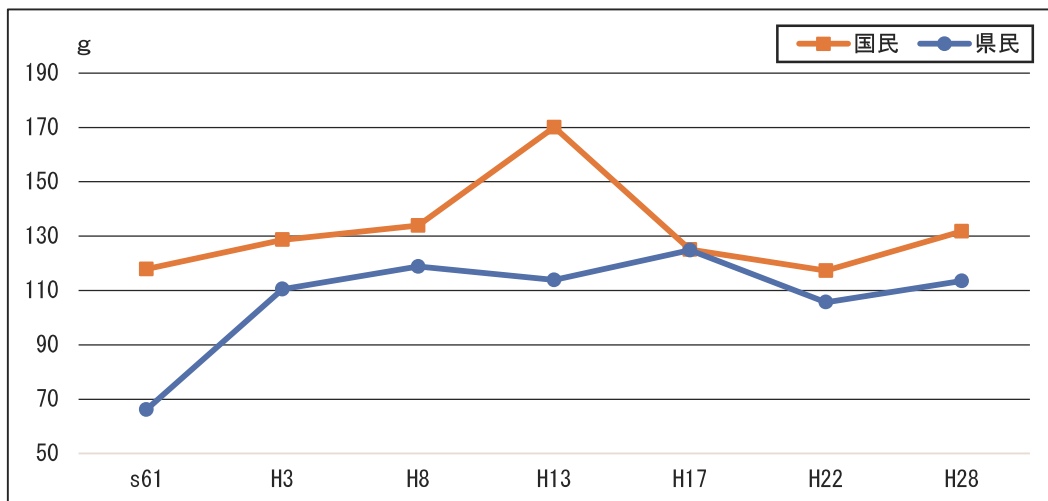


図 4 - 4 野菜類の摂取量

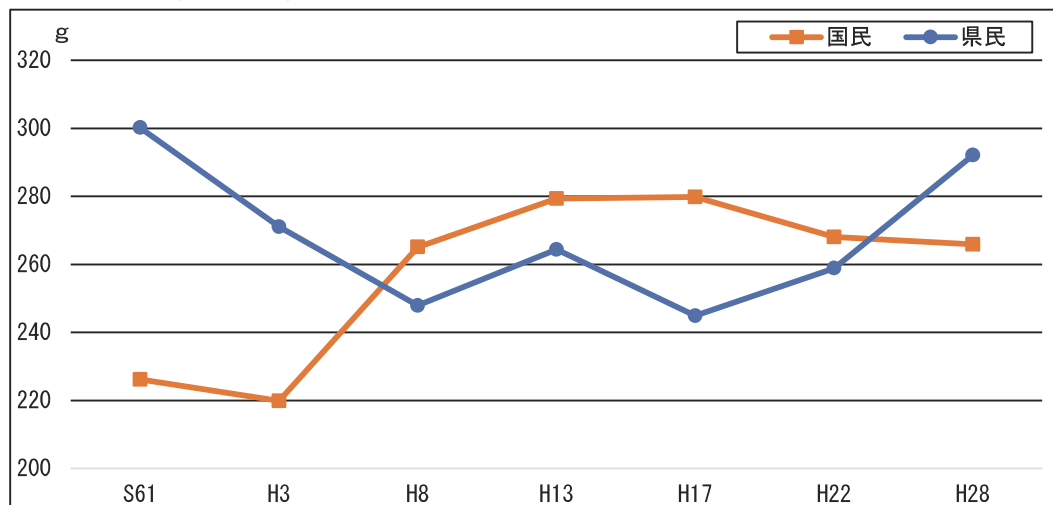


図 4 - 5 果物類の摂取量

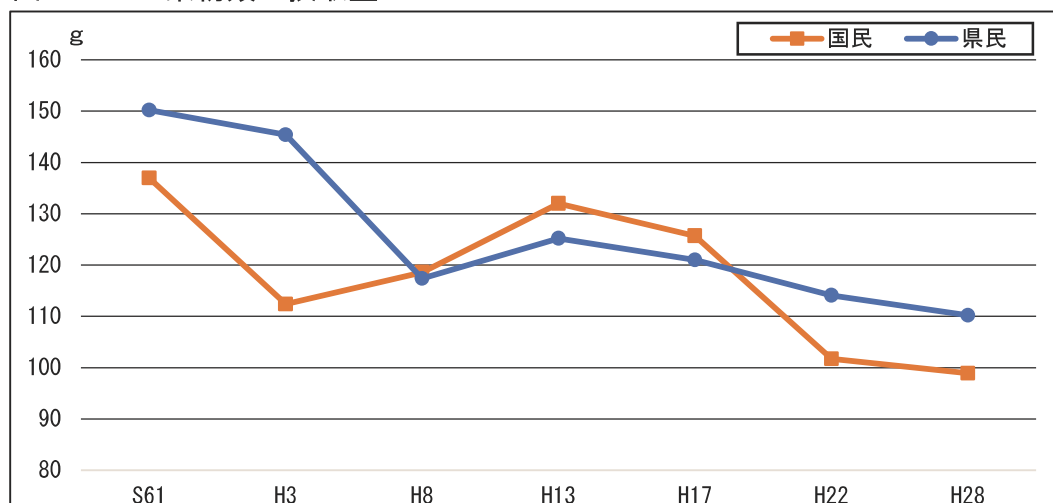


図5 野菜類の摂取量分布

図5-1 H28年度野菜類の摂取量の分布（1-6歳）

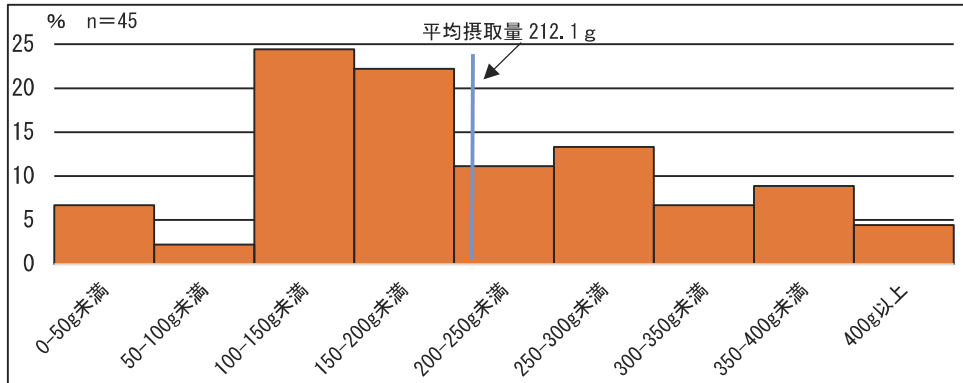


図5-2 H28年度野菜類の摂取量の分布（7-14歳）

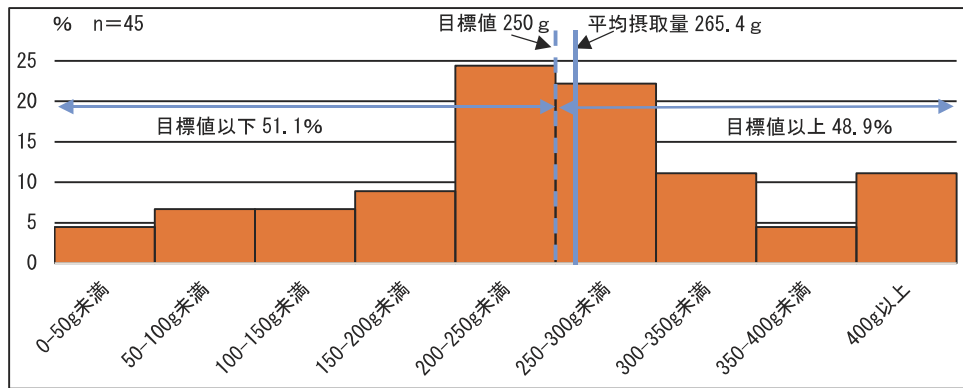


図5-3 H28年度野菜類の摂取量の分布（15-19歳）

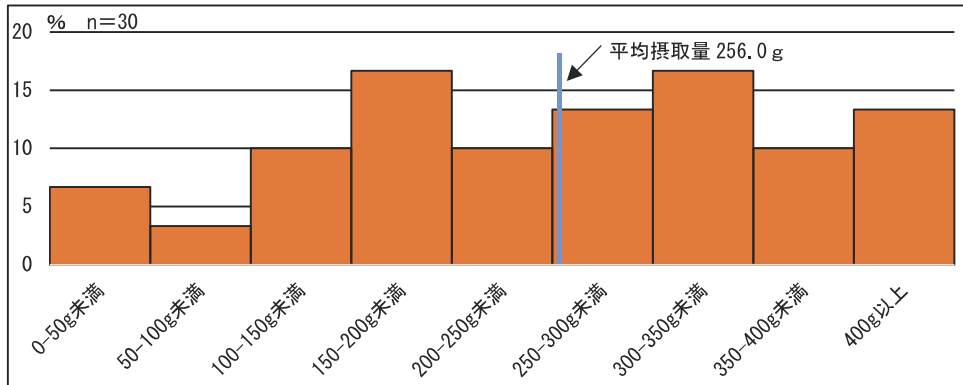
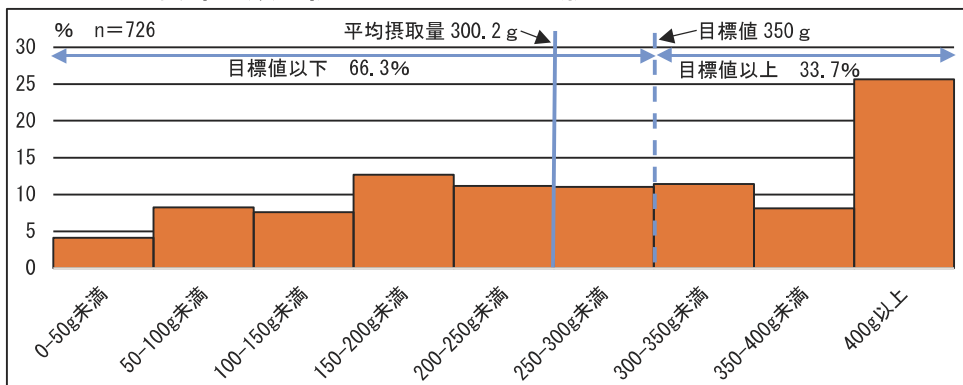


図5-4 H28年度野菜類の摂取量の分布（20歳以上）



(3) 食塩摂取状況

食塩摂取量の平均値は、10.1gであり、平成22年度の10.2gより0.1g減少した。(表3、4)

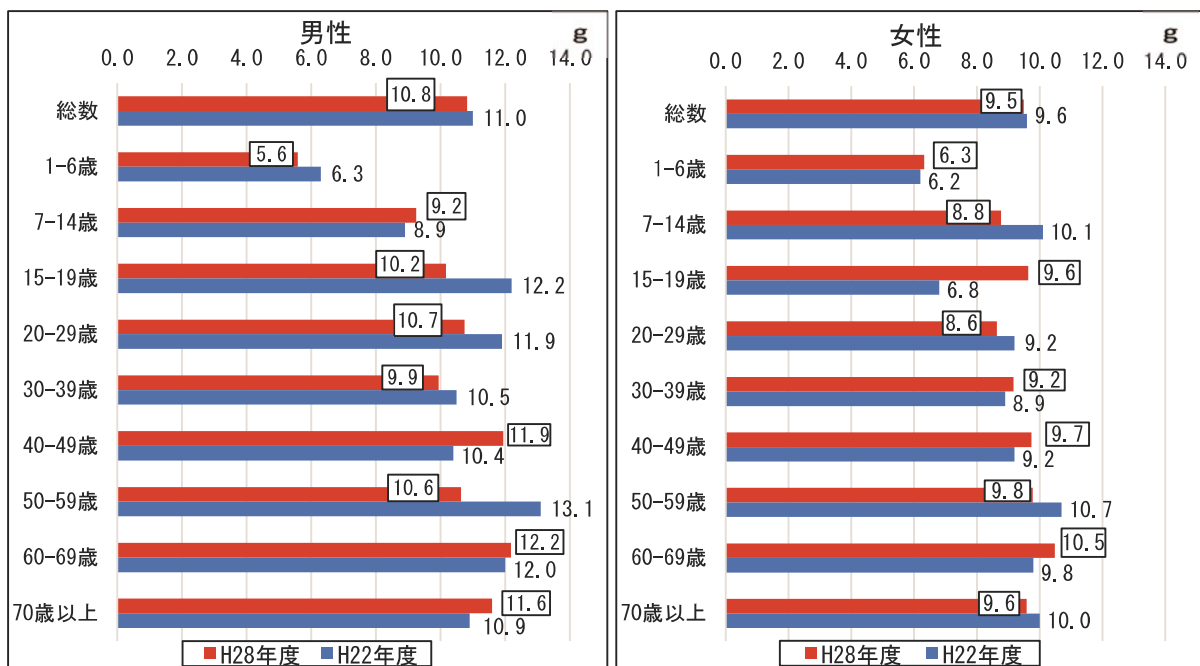
男性は10.8gで平成22年度より0.2g減少した。年代別では1～6歳、15～19歳、20・30・50歳代で平成22年度より減少した。

女性は9.5gで平成22年度より0.1g減少した。年代別では7～14歳、20・50歳代、70歳以上で平成22年度より減少した。

男性で最も摂取量が多いのは、男性では60歳代の12.2gで、女性では60歳代の10.5gであった。(図6)

男性は女性より多く摂取している傾向がみられた。

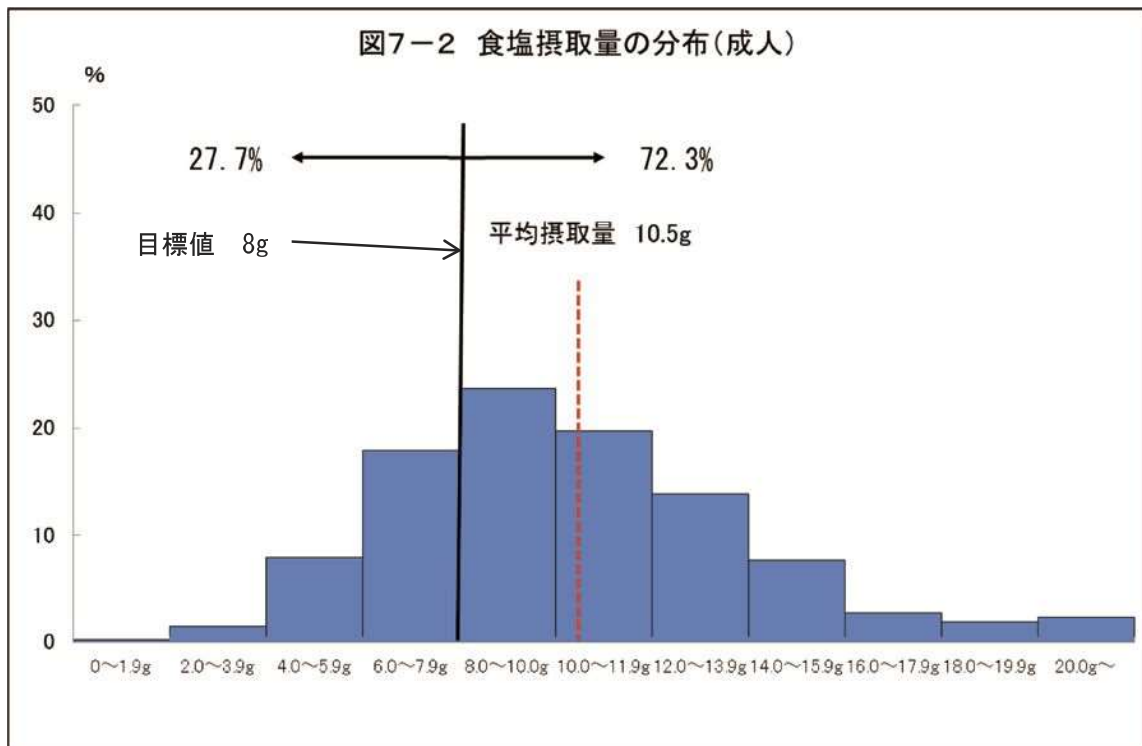
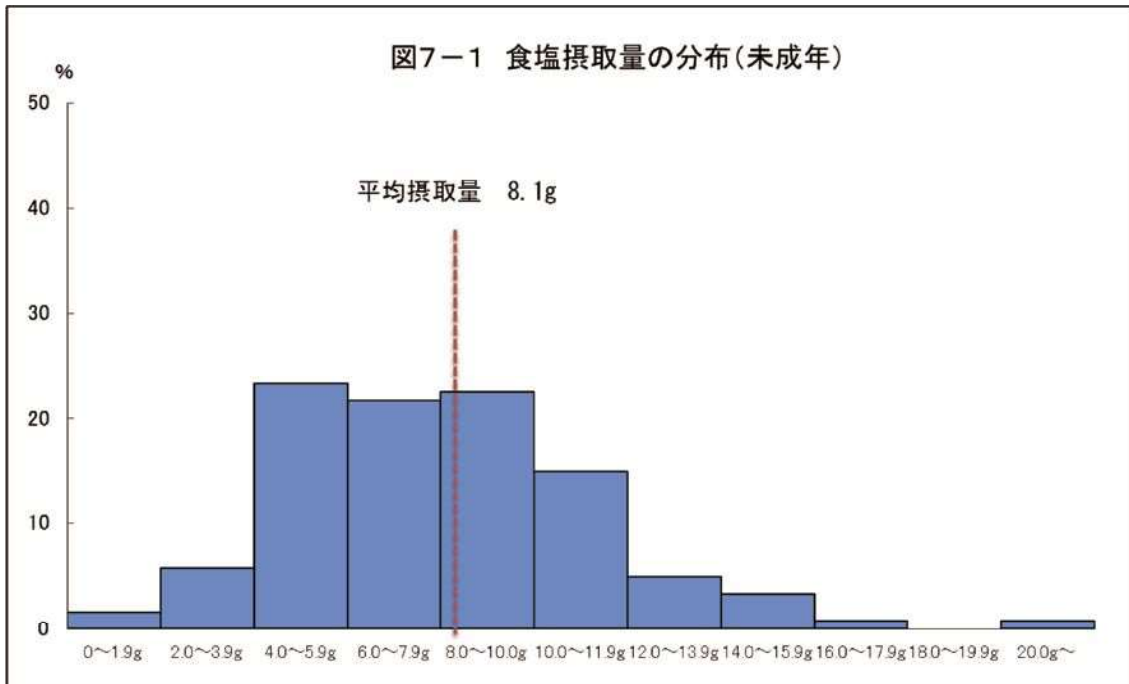
図6 性・年齢階級別 食塩摂取量 (g/日)



(人)

	n	人数									
		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歳以上
男	H28年度	398	22	24	18	18	49	54	60	73	80
	H22年度	387	19	33	16	15	36	58	54	57	99
女	H28年度	448	23	21	12	28	47	57	61	84	115
	H22年度	464	18	35	10	33	38	55	66	76	133

図7 食塩摂取量の分布



(4) 1日の食事の構成状況

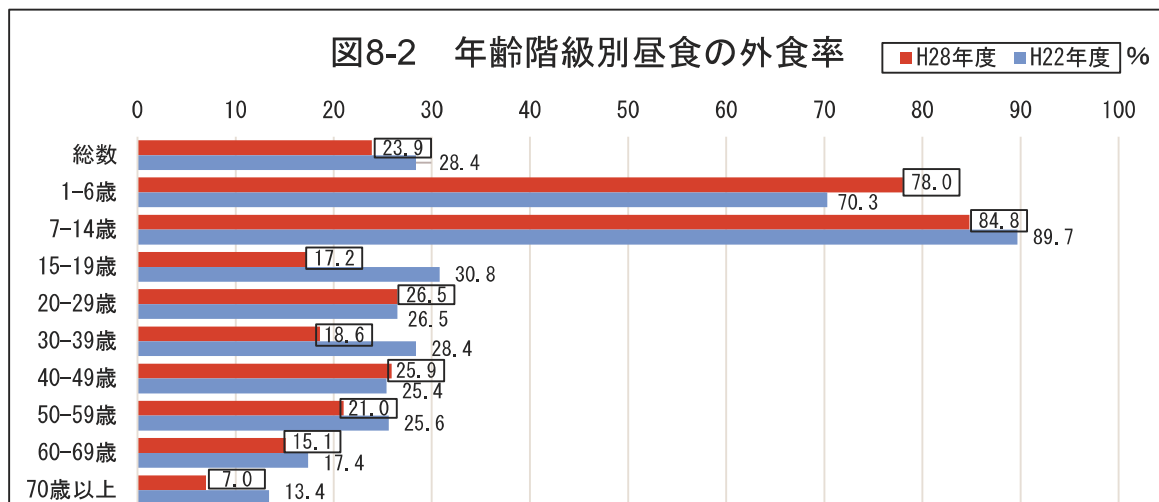
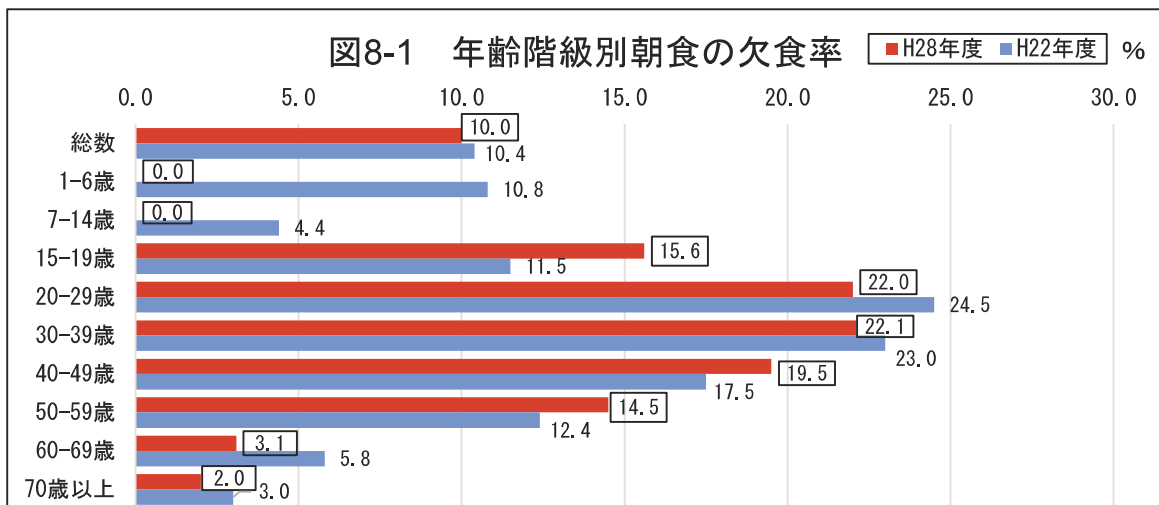
朝食の欠食率は10.0%であった。平成22年度より0.4ポイント減少したが、40・50歳代では平成22年度より増加した。(図8-1)

昼食の外出率は23.9%であった。平成22年度より4.5ポイント減少し、特に15～19歳、30歳代の外出の減少率が大きかった。(図8-2)

表7 年齢階級別朝昼夕別に見た1日の食事構成比(%)

		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歳以上
朝	実数(人)	880	50	47	32	50	104	113	124	160	200
	家庭食	89.3	100.0	100.0	84.4	74.0	76.9	78.8	85.5	96.3	98.0
	外出	0.7	0.0	0.0	0.0	4.0	1.0	1.8	0.0	0.6	0.0
	欠食	10.0	0.0	0.0	15.6	22.0	22.1	19.5	14.5	3.1	2.0
昼	実数(人)	871	50	46	29	49	102	112	124	159	200
	家庭食	72.4	22.0	15.2	82.8	69.4	78.4	68.8	75.8	82.4	86.5
	外出	23.9	78.0	84.8	17.2	26.5	18.6	25.9	21.0	15.1	7.0
	欠食	3.7	0.0	0.0	0.0	4.1	2.9	5.4	3.2	2.5	6.5
夕	実数(人)	879	50	47	32	49	103	114	124	160	200
	家庭食	96.9	100.0	97.9	100.0	93.9	96.1	93.9	96.8	98.1	97.5
	外出	2.5	0.0	2.1	0.0	6.0	3.8	6.2	1.6	1.9	1.0
	欠食	0.6	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.6	0.0	1.5

※欠食とは、「何も口にしない」、「菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた」、「錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ」と回答した者の合計数である。



3 身体状況調査の結果

(1) BMI の状況

成人の肥満者の割合は、男性38.8%で平成22年度より1.9ポイント増加した。年代別では40・50・60歳代で平成22年度より増加した。女性は24.7%で平成22年度より0.2ポイント増加した。年代別では30・60歳代、70歳以上で平成22年度より減少した。(図9-1)

成人のやせの者の割合は、男性2.8%で平成22年度より2.8ポイント減少した。年代別では20・30・40歳代、70歳以上で減少した。女性は8.0%で平成22年度より0.4ポイント減少した。年代別では20・50・60歳代、70歳以上で平成22年度より減少した。(図9-2)

図9-1 性・年齢階級別 肥満者の割合 (BMI=25以上)

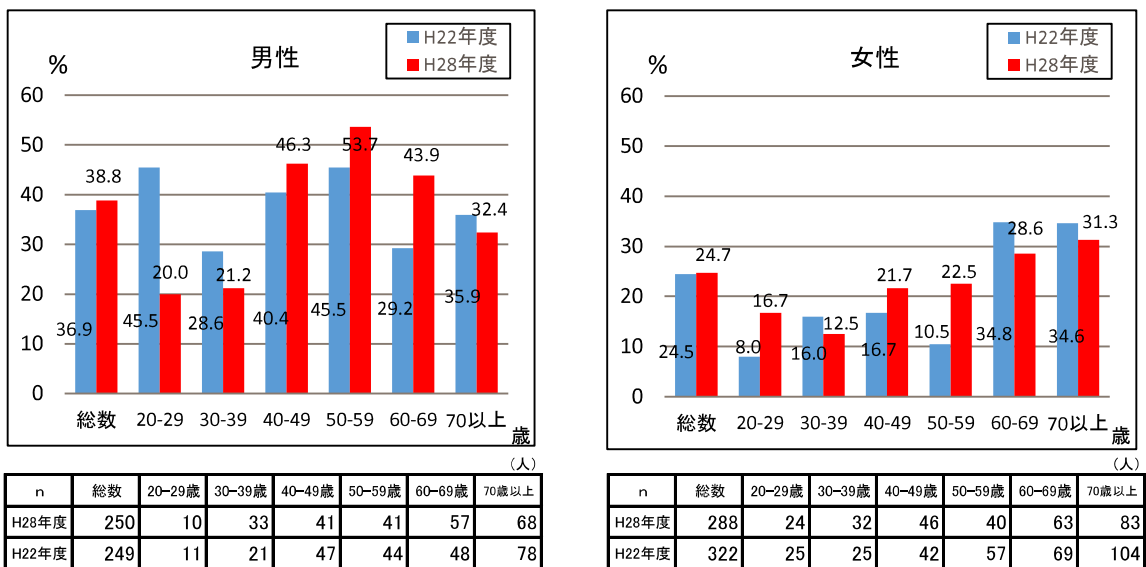
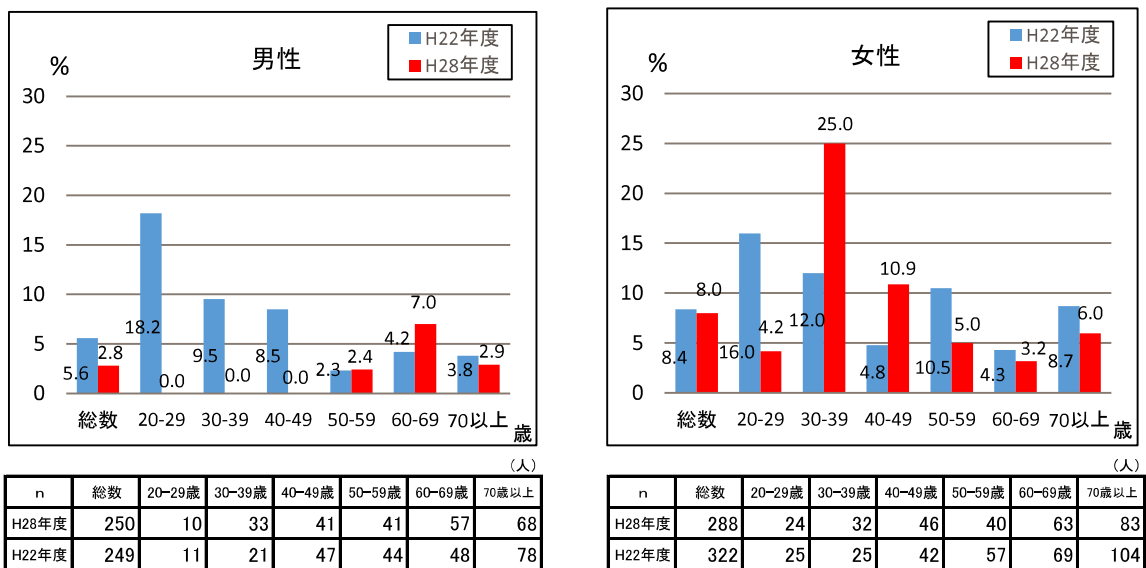


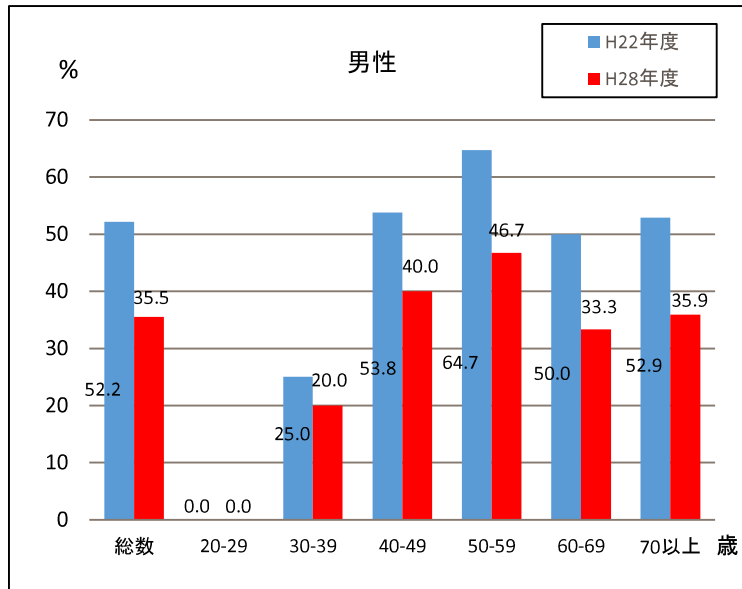
図9-2 性・年齢階級別 やせの者の割合 (BMI=18.5未満)



(2) 血圧の状況

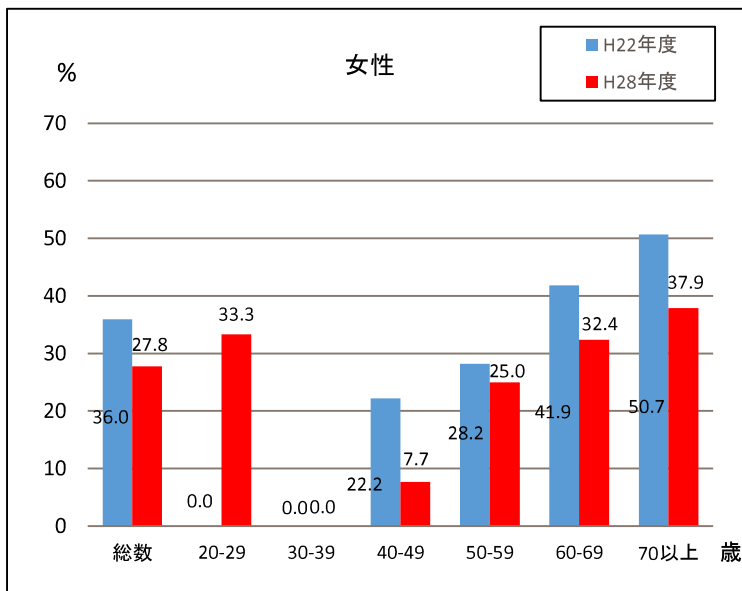
収縮期血圧(最高)血圧が140mmHg以上かつ/または拡張期(最低)血圧が90mmHgの者の割合は、男性35.5%、女性28.0%であった。平成22年度より男性は17.6ポイント、女性は8.0ポイント減少した。(図10)

図10 性・年齢階級別 収縮期血圧(最高)血圧が140mmHg以上かつ/または拡張期(最低)血圧が90mmHgの者の割合
(服薬の有無にかかわらず)



(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	107	1	10	15	15	27	39
H22年度	115	2	4	13	17	28	51



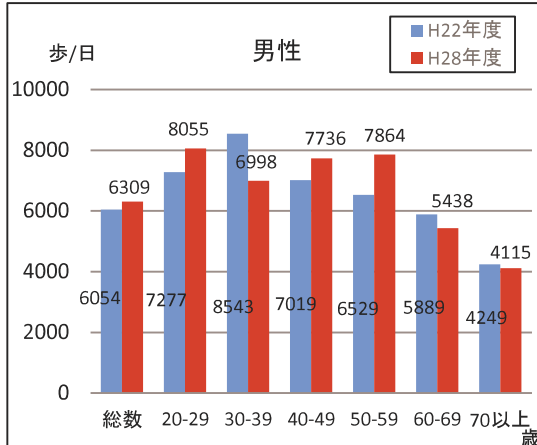
(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	144	6	17	13	16	34	58
H22年度	186	8	11	18	39	43	67

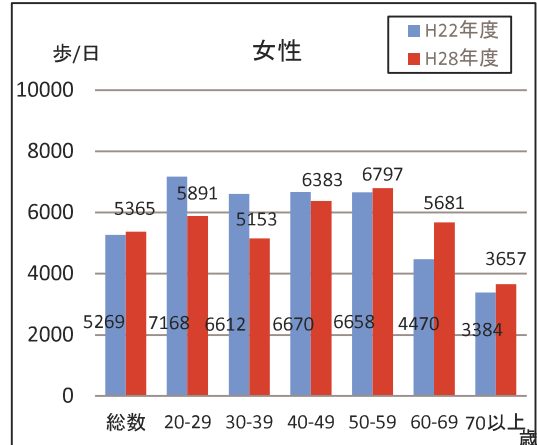
(3) 歩行数の状況

平均歩行数は、男性6,309歩、女性5,365歩であった。平成22年度より男性は255歩、女性は96歩増加した。(図11)

図11 性・年齢階級別 平均歩行数(歩/日)



n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	315	20	49	49	55	66	76
H22年度	296	13	33	53	51	55	91

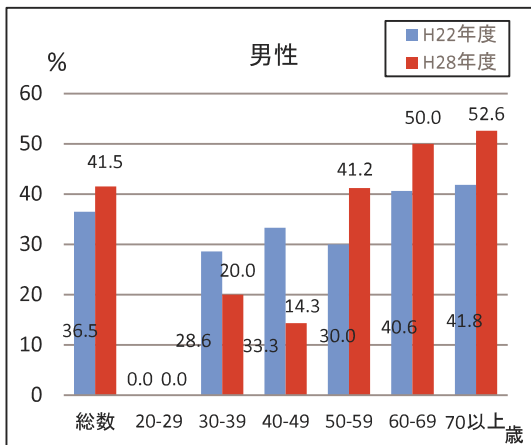


n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	360	27	47	56	54	80	96
H22年度	359	31	35	52	60	73	108

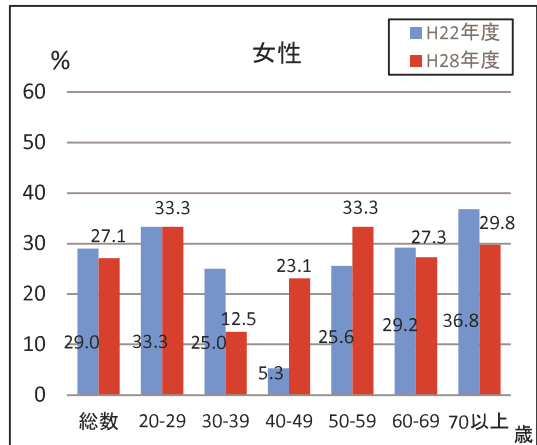
(4) 運動習慣の状況

運動習慣のある人の割合は、男性41.5%、女性27.1%であった。平成22年度より男性は5.0ポイント増加したが、女性は1.9ポイント減少した。(図12)

図12 性・年齢階級別 運動習慣のある人の割合



n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	106	1	10	14	17	26	38
H22年度	137	5	7	18	20	32	55



n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	140	6	16	13	15	33	57
H22年度	210	12	12	19	43	48	76

(5) 糖尿病に関する状況

ヘモグロビンA1c値

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、男性が16.3%、女性が8.6%である。
 (図13-1)
 年齢階級別に見ると、年齢が高い層でその割合が高い。(図13-2)

図13-1 「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(20歳以上)

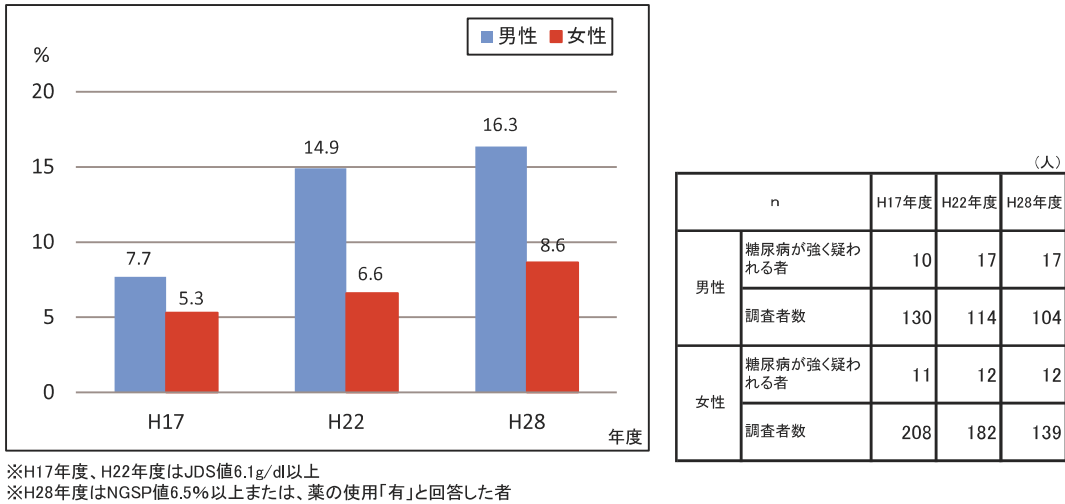
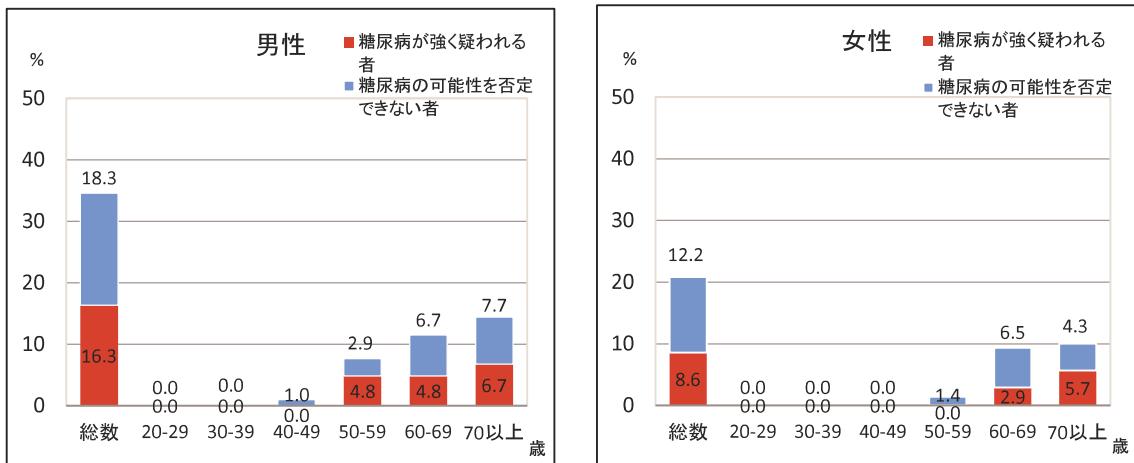


図13-2 「糖尿病の可能性を否定できない者」「糖尿病が強く疑われる者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



※「糖尿病が強く疑われる者」とはヘモグロビンA1c(NGSP)値6.5%以上、または薬の使用「有」と回答した者
 ※「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、ヘモグロビンA1c(NGSP)値6.0%以上、6.5%未満で「糖尿病が強く疑われる者」以外の者

(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
対象者数	104	1	10	15	15	26	37
糖尿病の可能性を否定できない者	19	0	0	1	3	7	8
糖尿病が強く疑われる者	17	0	0	0	5	5	7

(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
対象者数	139	6	17	13	16	34	53
糖尿病の可能性を否定できない者	17	0	0	0	2	9	6
糖尿病が強く疑われる者	12	0	0	0	0	4	8

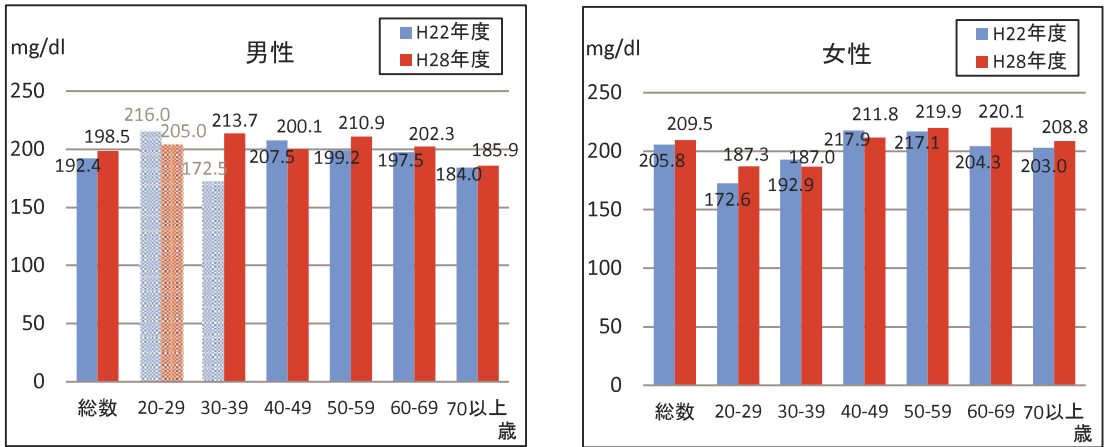
(6) 血液検査の状況

①総コレステロール値

総コレステロールの平均値は、男性が198.5mg/dl、女性が209.5mg/dlで、平成22年度と比べて男女とも横ばいとなっている。(図14-1)

総コレステロールが220mg/dl以上の者の割合は、男性が23.1%、女性が33.1%であった。(図14-2)

図14-1 性・年齢別総コレステロール値の平均値



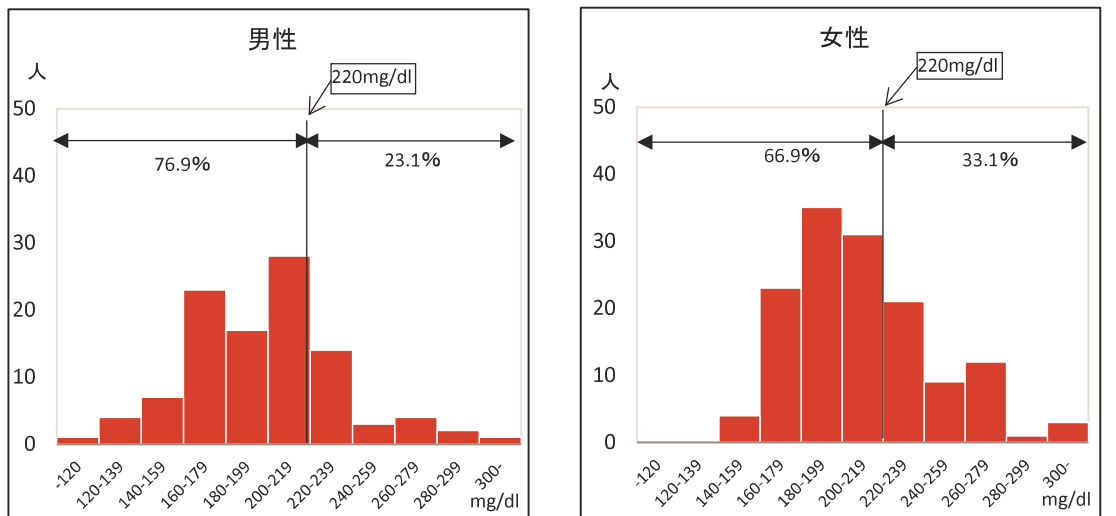
(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	104	1	10	15	15	26	37
H22年度	114	2	4	13	17	28	50

(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	139	6	17	13	16	34	53
H22年度	182	8	11	17	39	43	64

図14-2 性別総コレステロール値の分布

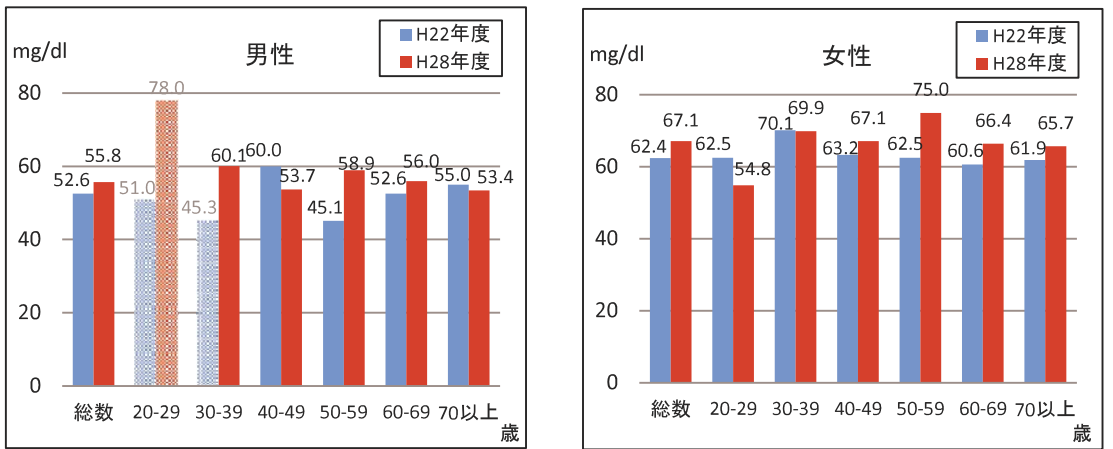


②HDL-コレステロール値

HDL-コレステロールの平均値は男性が55.8mg/dl、女性が67.1mg/dlで、平成22年度と比べて男女とも男女とも横ばいとなっている。（図15-1）

HDL-コレステロールが40mg/dlより低い者の割合は、男性11.5%、女性4.3%であった。（図15-2）

図15-1 性・年齢別総HDL-コレステロール値の平均値



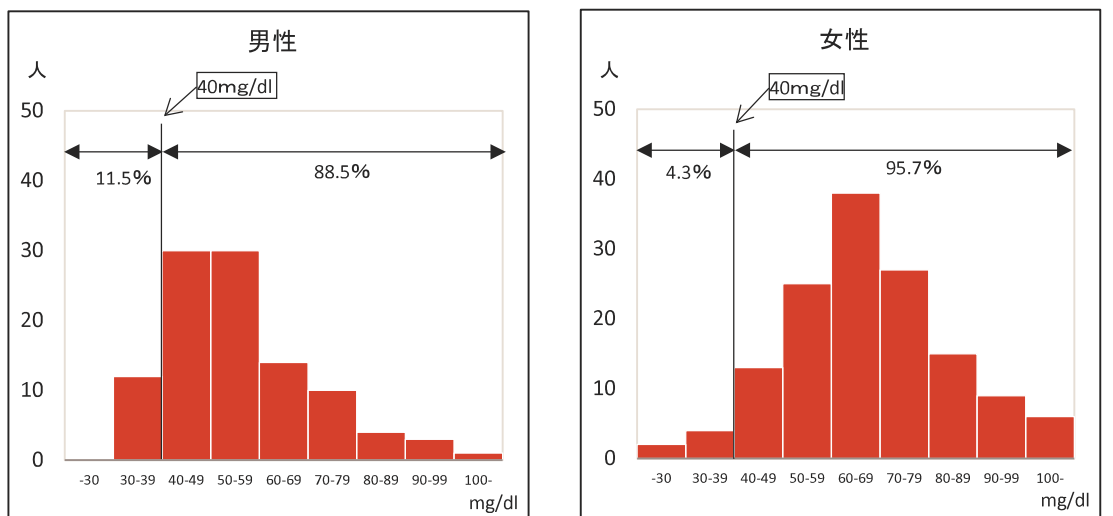
(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	104	1	10	15	15	26	37
H22年度	114	2	4	13	17	28	50

(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	139	6	17	13	16	34	53
H22年度	182	8	11	17	39	43	64

図15-2 性別HDL-コレステロール値の分布

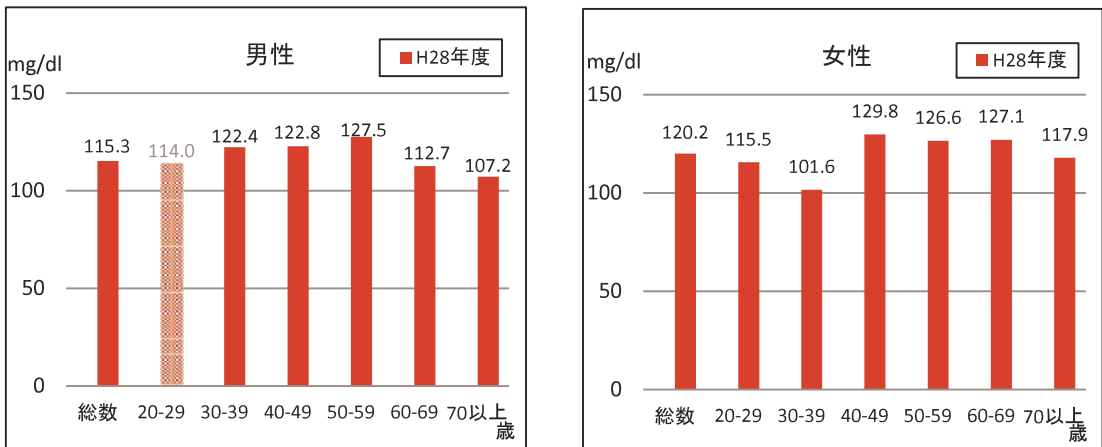


③LDL-コレステロール値

LDL-コレステロールの平均値は男性が115.3mg/dl、女性が120.2mg/dlであった。(図16-1)

LDL-コレステロールが120mg/dlより高い者の割合は、男性が42.3%、女性が44.6%であった。(図16-2)

図16-1 性・年齢別LDL-コレステロール値の平均値

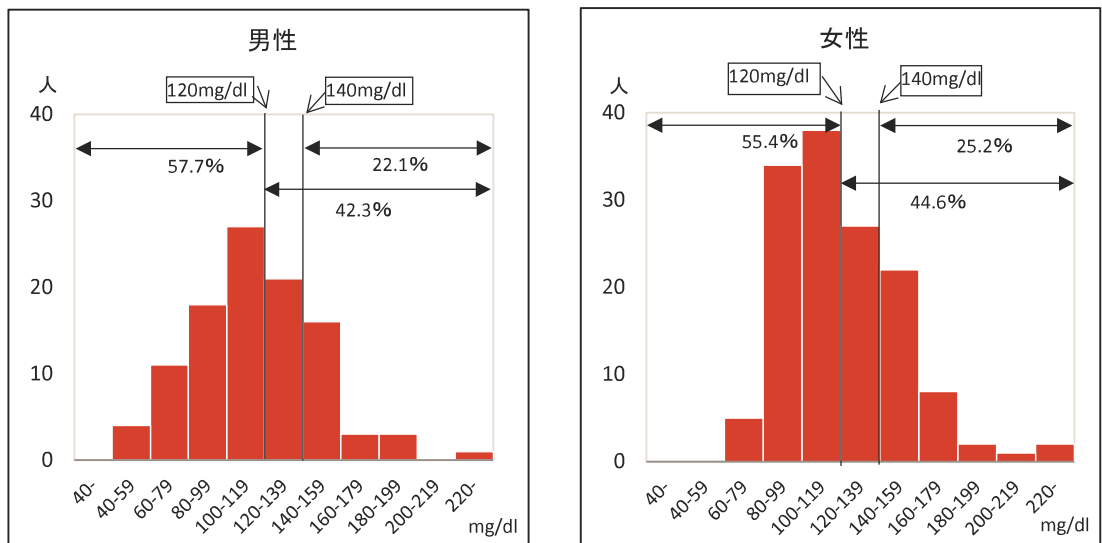


※平成22年度は検査項目になし

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	104	1	10	15	15	26	37

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	139	6	17	13	16	34	53

図16-2 性別LDL-コレステロール値の分布



4 生活習慣調査の結果

(1) 20歳未満

① 栄養・食生活

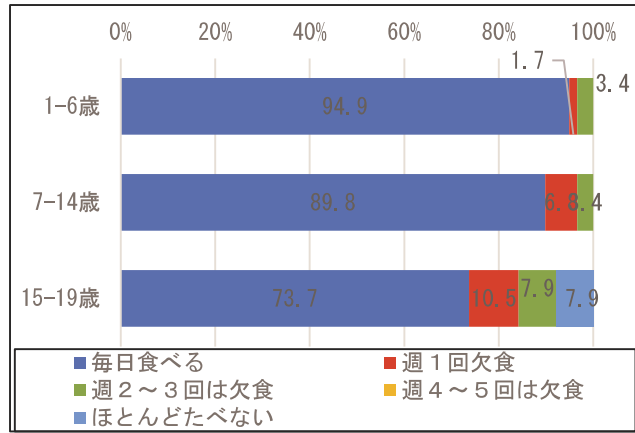
朝食の欠食状況

問 あなたは、朝食を食べないことが1週間に何回くらいありますか。

全年齢で「毎食きちんと食べる」と回答した割合が高かったが、年齢が上がるに従い低くなった。

15～19歳で「ほとんど食べない」と回答した割合が7.9%であった。(図17)

図17 年齢階級別 朝食欠食割合



n	総数	1-6歳	7-14歳	15-18歳	(人)
H28年度	156	59	59	38	

② 身体活動・運動

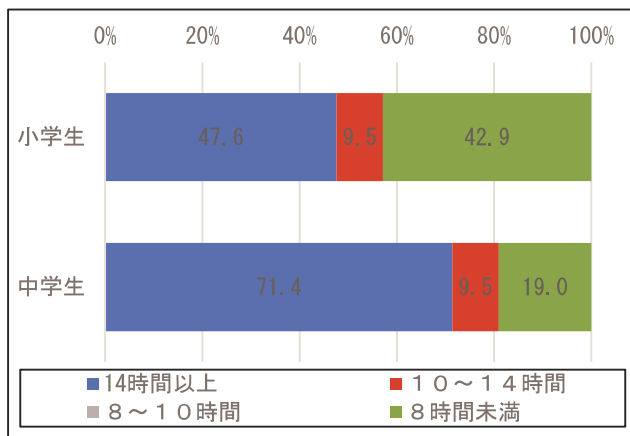
問 学校の体育の時間以外に、遊びやスポーツで1週間にどの位体を動かしていますか。クラブ活動をしている時間も含まれます。

ア 小・中学生の体を動かす時間

小学生では「8時間未満」と「14時間以上」と回答した割合がほぼ同じく、それぞれ42.9%、47.6%であった。

中学生では「14時間以上」との回答が最も高く71.4%であった。(図18)

図18 小学生・中学生別身体活動時間



n	総数	小学生	中学生	(人)
H28年度	63	42	21	

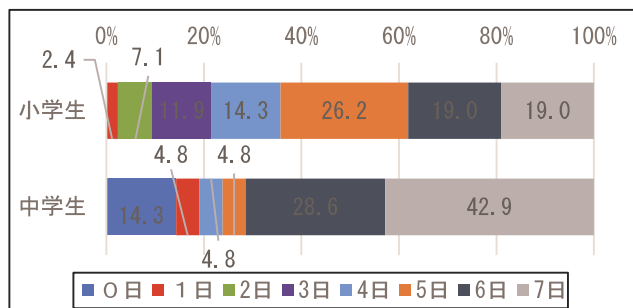
イ 小・中学生の1週間の運動日数

小学生では「5日」との回答した割合が高く26.2%であった。

中学生では「7日」との回答が最も高く42.9%であった。

中学生では、「0日」と回答した割合が14.3%であった。(図19)

図19 小学生・中学生別1週間の運動日数



n	総数	小学生	中学生	(人)
H28年度	63	42	21	

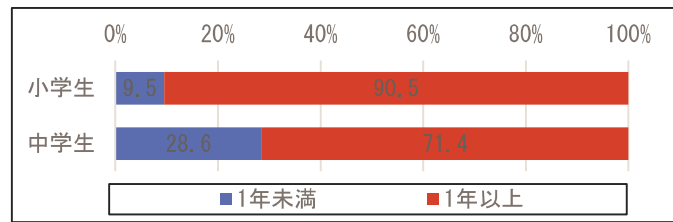
※小学生、中学生の別は、栄養摂取状況調査票に記入している仕事の種類から判断

ウ 小・中学生の運動継続年数

小・中学生ともに「1年以上」との回答が最も多く、小学生90.5%、中学生71.4%であった。(図20)

※小学生、中学生の別は、栄養摂取状況調査票に記入している仕事の種類から判断

図20 小学生・中学生別運動継続年数



n	総数	小学生	中学生
H28年度	63	42	21

(人)

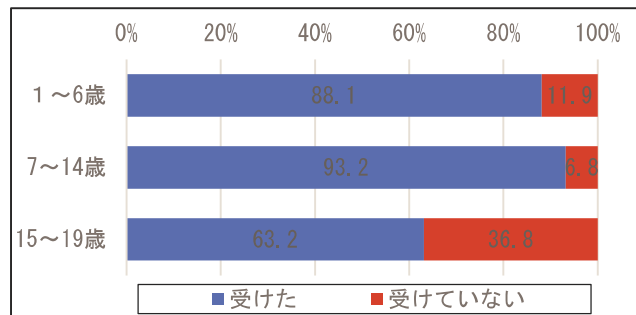
③歯の健康

ア 過去1年間に歯科健診を受けた割合

問 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。

過去1年間に歯科健診を「受けた」と回答した者は7～14歳が他の年代に比べ最も高く93.2%。15～19歳では、最も低く63.2%であった。(図21)

図21 年齢階級別 過去1年間の歯科健診受診割合



n	総数	小学生	中学生
H28年度	63	42	21

(人)

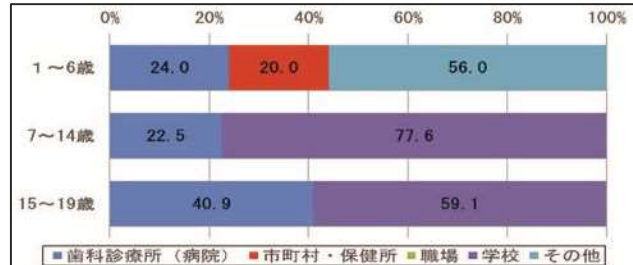
イ 歯科健診受診場所の割合

問 どこで受けましたか。

歯科健診を受けた場所では、7～14歳、15～19歳では「学校」と回答した者が最も多く、それぞれ77.6%、59.1%であった。

1～6歳では、「その他」と回答した者が最も多く、56.0%であった。(図22)

図22 年齢階級別 歯科健診受診場所の割合



n	総数	1-6歳	7-14歳	15-18歳
H28年度	121	50	49	22

(人)

ウ 歯茎や歯の状態

(15歳～19歳)

問 あなたの歯ぐきや歯の状態について、あてはまる項目全てに○を付けてください。

歯茎や歯の状態について、歯茎が腫れているなどの項目はないと回答した者は、36人であった。(表8)

表8 歯茎や歯の状態 (人)

	あり	なし
歯茎が腫れている	1	37
歯を磨いたときに血が出る	2	36
歯茎が下がって歯の根が出ている	0	38
歯茎を押すと膿が出る	0	38
歯がぐらぐらする	0	38
歯科医師に歯周病と言われ、治療している	0	38
過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある	0	38
上記項目はない	36	2

(2) 20 歳以上

① 栄養・食生活

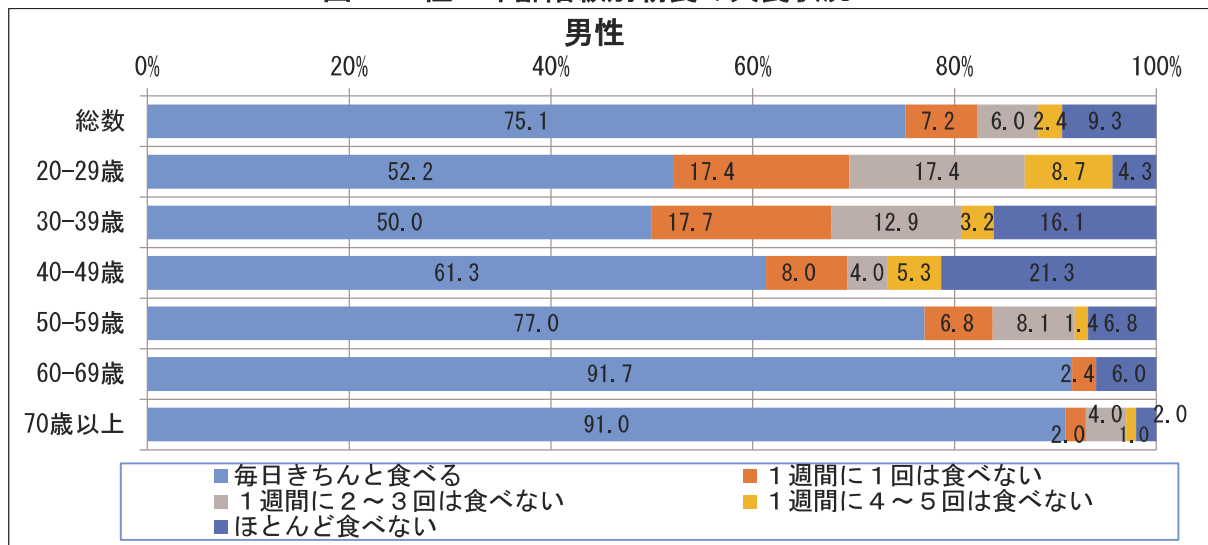
朝食の欠食状況

問 あなたは、朝食を食べないことが1週間に何回くらいありますか。

朝食を「ほとんど食べない」と回答した者は、男性は 9.3%、女性は 9.0%であった。年代別では、男性の 40 歳代が 21.3%、女性の 30 歳代が 21.3%と高かった。「毎日きちんと食べる」と回答した者は、男女とも 60 歳代、70 歳以上が高かった。

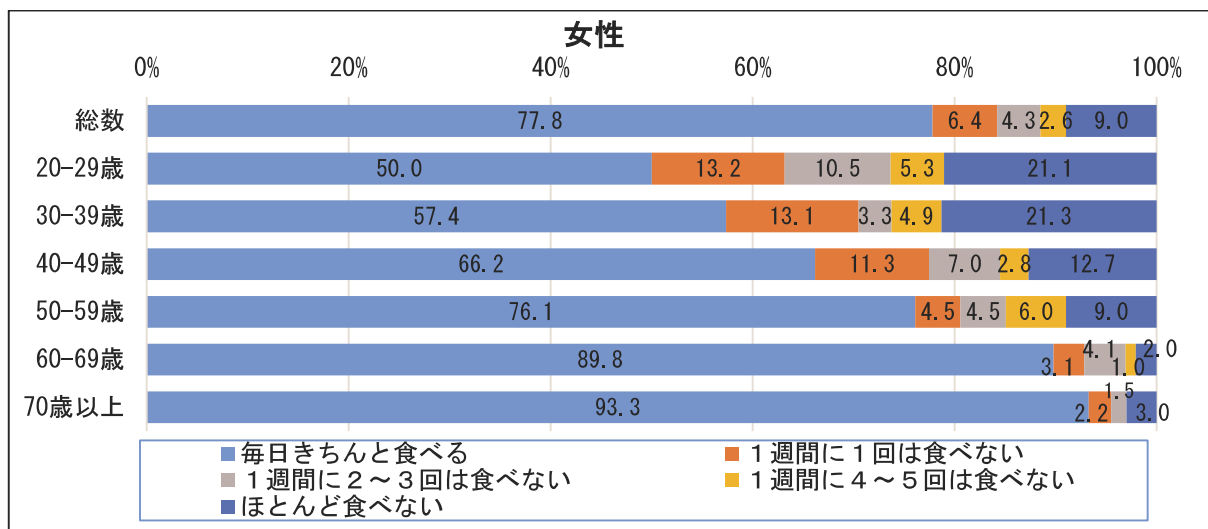
(図 23)

図 23 性・年齢階級別朝食の欠食状況



(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	418	23	62	75	74	84	100



(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	469	38	61	71	67	98	134

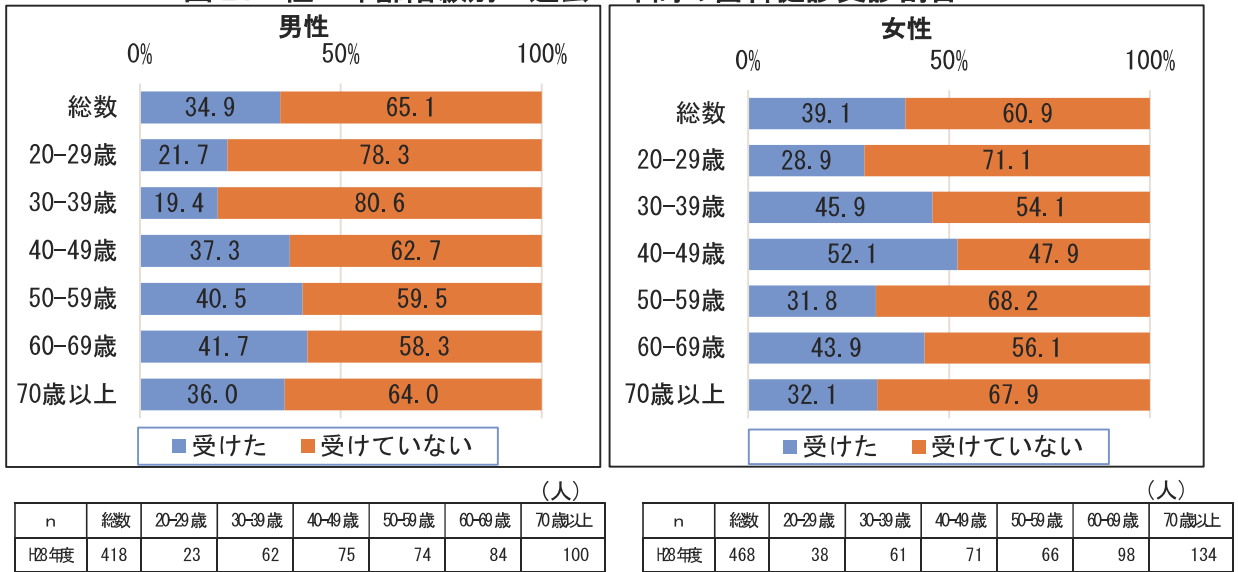
②歯の健康

ア 過去1年間の歯科健診受診割合

問 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。

過去1年間に歯科健診を受診した者は、男女とも4割以下であった。歯科健診を受診した者の割合が最も高かったのは、男性は60歳代で41.7%、女性は40歳代で52.1%であった。また、最も低かったのは30歳代の男性で19.4%であった。
(図24)

図24 性・年齢階級別 過去1年間の歯科健診受診割合

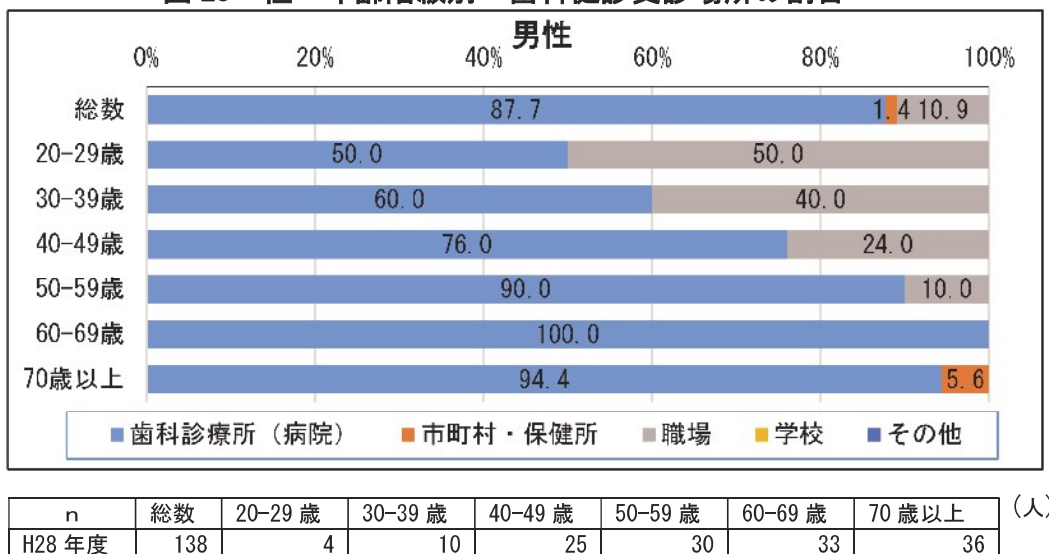


イ 歯科健診受診場所の割合

問 歯科健診はどこで受けましたか。

歯科健診を受けた場所では、男性はすべての年代で「歯科診療所（病院）」が最も多かった。50歳代までは、「歯科診療所（病院）」以外に、「職場」で受診していた。
(図25) 女性は、回答者全員が「歯科診療所（病院）」で受診していた。

図25 性・年齢階級別 歯科健診受診場所の割合



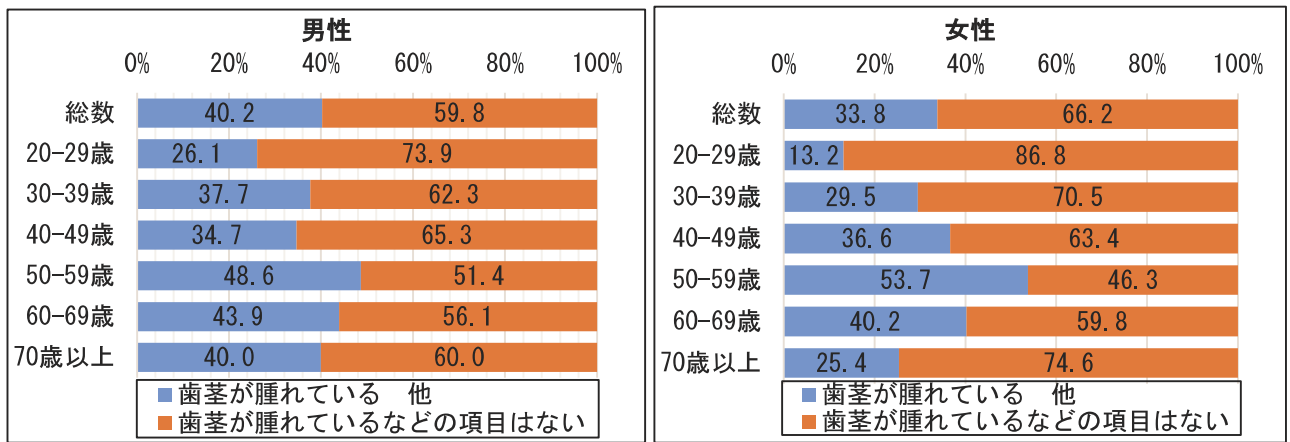
ウ 歯茎や歯の状態

問 あなたの歯茎や歯の状態について、あてはまる項目全てに○を付けてください。（複数回答）

歯茎や歯の状態について、「歯茎が腫れているなどの項目がない」と回答した者の割合が最も高かったのは、20歳代の女性で86.8%であった。また、「歯茎が腫れているなど」と回答した者の割合が最も高かったのは、50歳代の女性で53.7%であった。（図26）

「歯茎が腫れているなど」に回答した者のうち、最も回答数が多かったものは、男女とも「過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある」であった。（図27）

図26 性・年齢階級別 歯茎や歯の状態



(人)

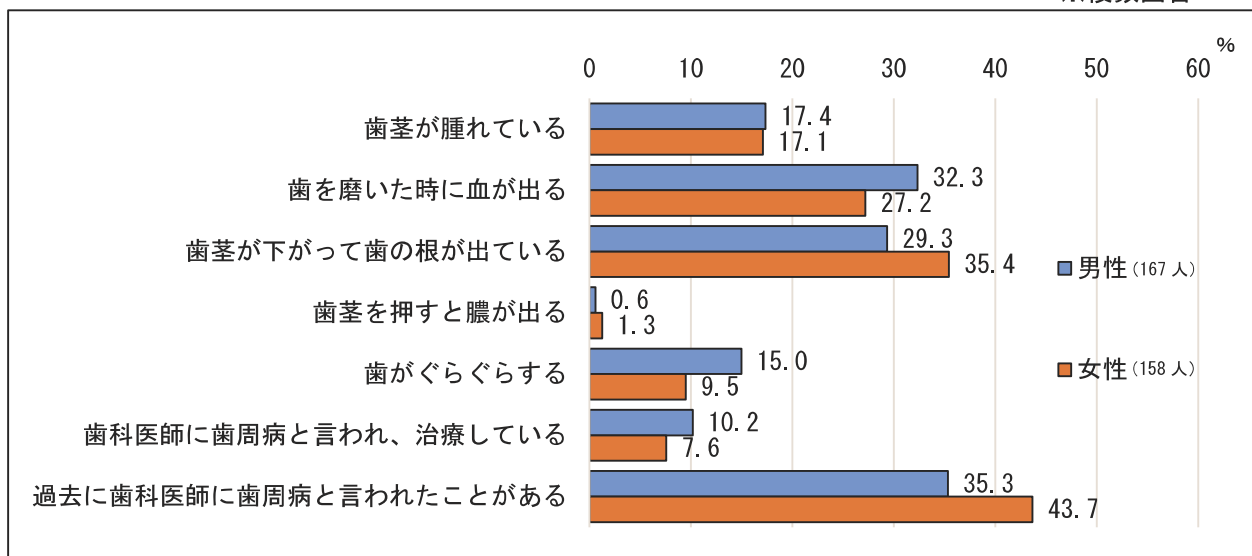
n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	415	23	61	75	74	82	100

(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	468	38	61	71	67	97	134

図27 性・項目別 歯茎や歯の状態

※複数回答



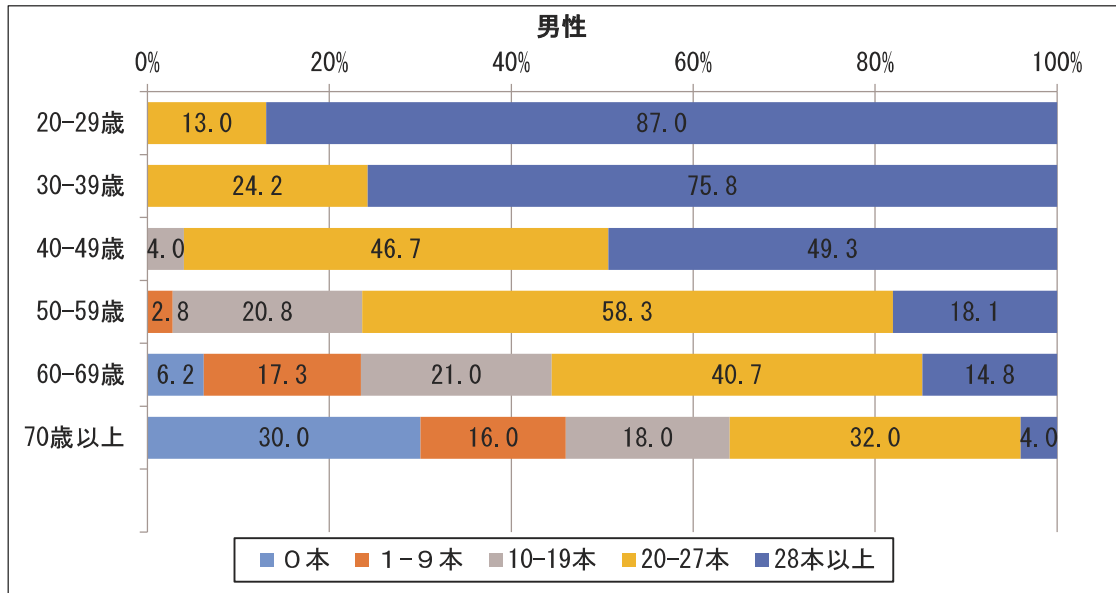
※複数回答のため、内訳合計が100%にならない。

エ 歯の本数

問 自分の歯は、何本ありますか。

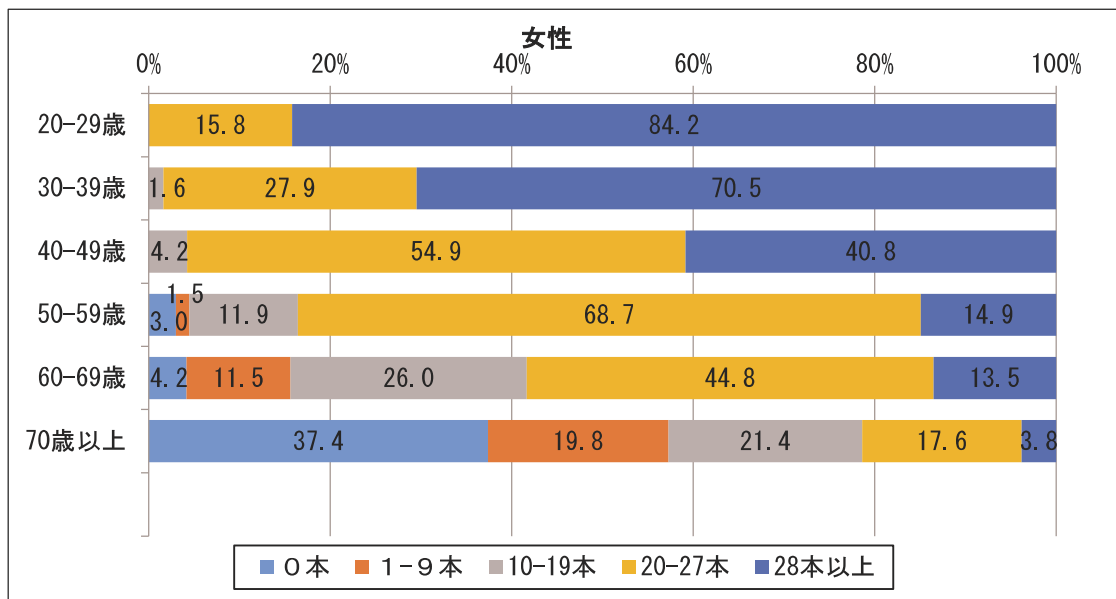
自分の歯が28本以上あると回答した者の割合が最も高かったのは、男女とも20歳代であった。年齢が上がるにつれてその割合は減っているが、40歳代、50歳代にかけて減少幅が大きかった。(図28)

図28 性・年齢階級別 歯の本数



(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	413	23	62	75	72	81	100



(人)

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
H28年度	464	38	61	71	67	96	131

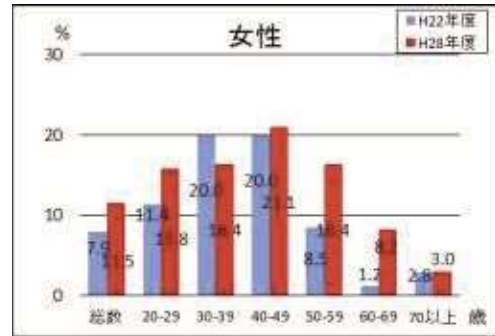
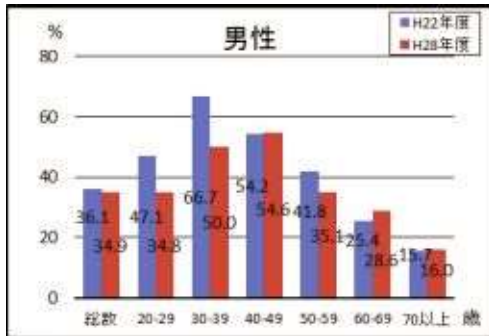
③たばこ

喫煙の状況

問 あなたの喫煙状況についてお尋ねします。

喫煙習慣がある者の割合は、男性 34.9%、女性 11.5%であった。平成 22 年度と比べて、男性は 1.2 ポイント減少し、女性は 3.6 ポイント増加した。(図 29)

図 29 性・年齢階級別 喫煙習慣がある人の割合 (20 歳以上)



(人)

n	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
H28 年度	418	23	62	75	74	83	100
H22 年度	335	17	39	59	55	63	102

(人)

n	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
H28 年度	469	38	61	71	67	98	134
H22 年度	419	35	35	55	71	82	141

※「喫煙習慣のある者」とは、現在喫煙していると回答した者。(問 6 で 3 と回答した者)

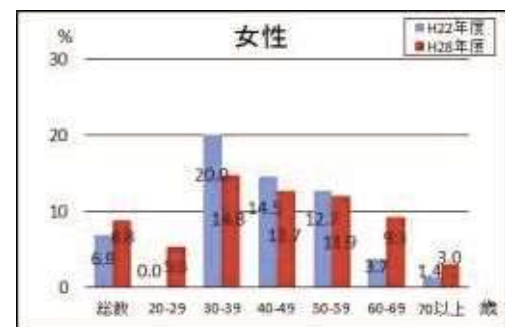
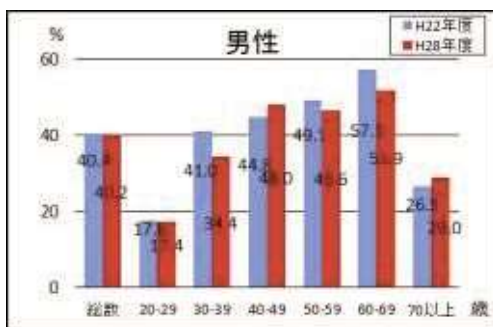
④アルコール

飲酒習慣の状況

問 あなたは週に何日くらいお酒(清酒、焼酎、ビール、洋酒など)を飲みますか。

飲酒習慣がある者の割合は、男性 40.2%、女性 8.8%であった。平成 22 年度と比べて、男性は変化がなく、女性は 1.9 ポイント増加した。(図 30)

図 30 性・年齢階級別 飲酒習慣がある人の割合 (20 歳以上)



(人)

n	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
H28 年度	413	23	61	75	73	81	100
H22 年度	334	17	39	58	55	63	102

(人)

n	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
H28 年度	468	38	61	71	67	97	134
H22 年度	418	34	35	55	71	81	142

※「飲酒習慣のある者」とは、週に 3 回以上飲酒し、飲酒日 1 日当たり 1 合以上を飲酒すると回答した者。(問 7 で 1, 2, 3 を回答し、かつ 2, 3, 4, 5, 6 と回答した者)

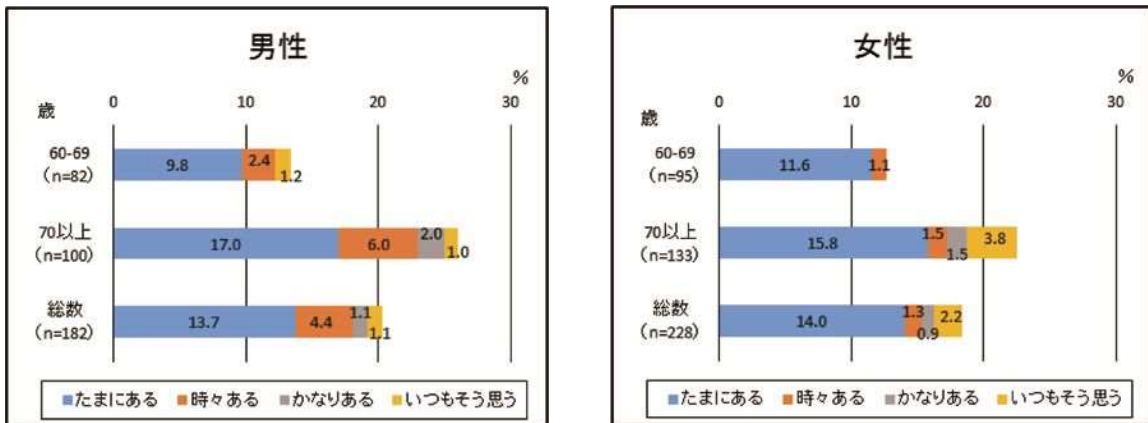
⑤こころの健康づくり

ア 自殺を考える傾向にある者の状況（60歳以上）

問 自分がいない方が他人に迷惑をかけなくてよいと思うことがありますか。

「たまにある」、「時々ある」、「かなりある」と回答した人の割合が、男女とも年代が上がると高くなる。（図 31）

図 31 性・年齢階級別 自殺を考える傾向にある者の割合（60歳以上）

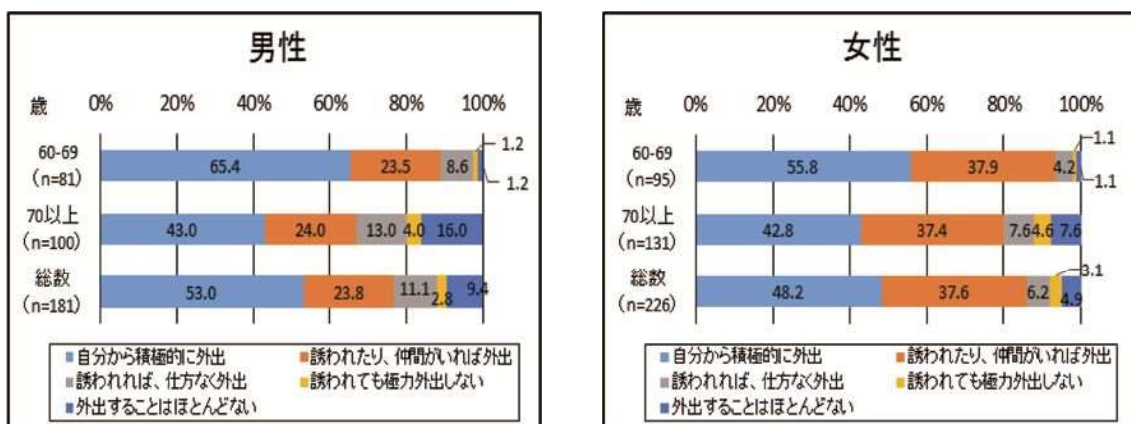


イ 外出の状況（60歳以上）

問 あなたは、日常生活の中で、外出の状況についてどれにあてはまると思いますか。

「外出することがほとんどない」と回答した人の割合は、男女とも年代が上がると高くなる。（図 32）

図 32 性・年齢階級別 外出の状況の割合（60歳以上）

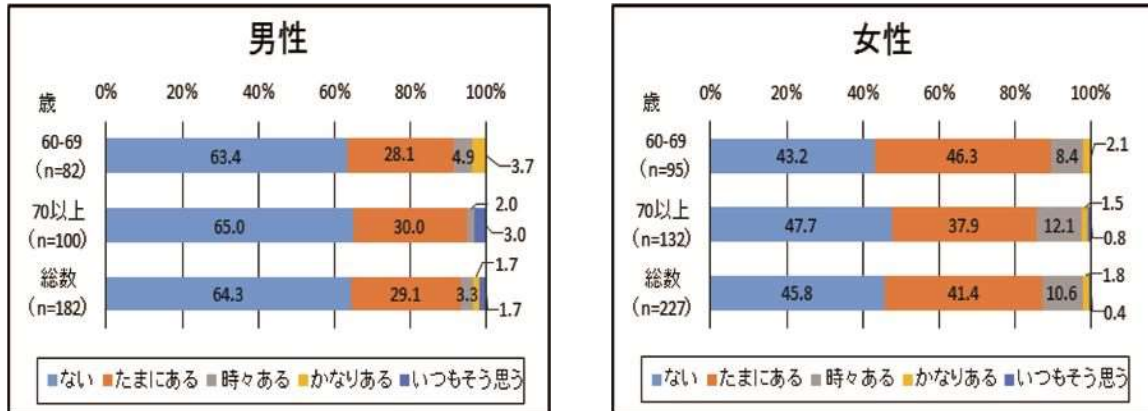


ウ ゆううつ度の状況（60歳以上）

問 あなたは、気が沈んでゆううつになることはありますか。

「ない」と回答した人の割合は、女性よりも男性が高い。（図 33）

図 33 性・年齢階級別 ゆううつ度の状況の割合（60歳以上）



5 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別（200万円未満、200万円以上～600万円未満、600万円以上）に、世帯員の生活習慣等（食生活、歩数、たばこ、飲酒、肥満者の割合、歯の本数）の状況を比較した結果は、以下のとおり。

（1）所得と食生活に関する状況

- ①穀物摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では、有意な差はみられず、女性では200万円未満と、200～600万円未満の世帯員で有意に多かった。
- ②肉類摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では、200万円未満と、200～600万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では有意な差はみられなかった。
- ③野菜摂取量は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では、有意な差はみられず、女性では200～600万円未満の世帯員で有意に多かった。
- ④果物摂取量100g未満のものの割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、女性では、200万円未満の世帯員で有意に少なく、男性では有意な差はみられなかった。
- ⑤魚介類摂取量と、果実類摂取量は、男女とも有意な差は見られなかった。

（2）所得と生活習慣等に関する状況

- ①歩数の平均値は、男女とも有意な差は見られなかった。
- ②現在習慣的に喫煙している者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男性では、200万円未満の世帯員で有意に高く、女性では有意な差はみられなかった。
- ③飲酒は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合、飲酒習慣者の割合ともに、男女とも有意な差は見られなかった。
- ④肥満者の割合は、男女とも有意な差は見られなかった。
- ⑤歯の本数が20歯未満の者の割合は、世帯の所得が600万円以上の世帯員に比較して、男女とも、200万円未満の世帯員で有意に高かった。

表 所得と生活習慣等に関する状況（20歳以上）

		世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上 600万円未満		世帯所得 600万円以上		200万円 未満**	200万円以上 600万円 未満**		
		人数	割合または平均*	人数	割合または平均*	人数	割合または平均*				
食生活	穀類摂取量（g/日）	（男性）	64	523.7	174	526.6	71	500.3			
		（女性）	88	391.6	193	394.7	77	340.7	★	★	
	肉類摂取量（g/日）	（男性）	64	85.2	174	95.8	71	118.9	★	★	
		（女性）	88	68.8	193	72.1	77	74.7			
	魚介類摂取量（g/日）	（男性）	64	120.3	174	107.4	71	103.6			
		（女性）	88	86.9	193	86.3	77	83.3			
	野菜類摂取量（g/日）	（男性）	64	278.1	174	324.5	71	301.2			
		（女性）	88	280.0	193	316.5	77	268.9		★	
	果実類摂取量（g/日）	（男性）	64	75.6	174	103.3	71	110.6			
		（女性）	88	108.9	193	126.2	77	114.2			
	果物摂取量100g未満 の者の割合	（男性）	64	64.1%	174	65.5%	71	64.8%			
		（女性）	88	46.6%	193	53.9%	77	64.9%	★		
	運動	歩数（歩/日）	（男性）	48	5,960	149	6,141	61	6,874		
			（女性）	64	5,001	165	5,933	65	5,424		
たばこ	習慣的に喫煙している者の割合	（男性）	81	43.2%	225	35.1%	83	30.1%	★		
		（女性）	109	12.8%	233	10.3%	83	9.6%			
飲酒	生活習慣病のリスクを 高める量を飲酒している	（男性）	81	37.0%	226	32.3%	83	39.8%			
		（女性）	109	14.7%	233	20.6%	83	18.1%			
	飲酒習慣者の割合	（男性）	80	41.3%	223	38.1%	83	48.2%			
		（女性）	108	9.3%	233	7.3%	83	10.8%			
体型	肥満者の割合	（男性）	53	43.4%	143	37.8%	45	40.0%			
		（女性）	69	27.5%	153	20.3%	52	23.1%			
歯の本数	20歯未満の者の割合	（男性）	79	54.4%	225	25.3%	82	11.0%	★		
		（女性）	105	55.2%	232	30.2%	83	16.9%	★		

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は 600万円以上の世帯の世帯員と比較して、差のあった項目

*年齢と世帯員数で調整した値

**世帯の所得について600万円以上を基準とする多変量解析（割合に関する項目はロジスティック回帰、平均値に関する項目は線型回帰）を実施

