

栄養摂取状況調査

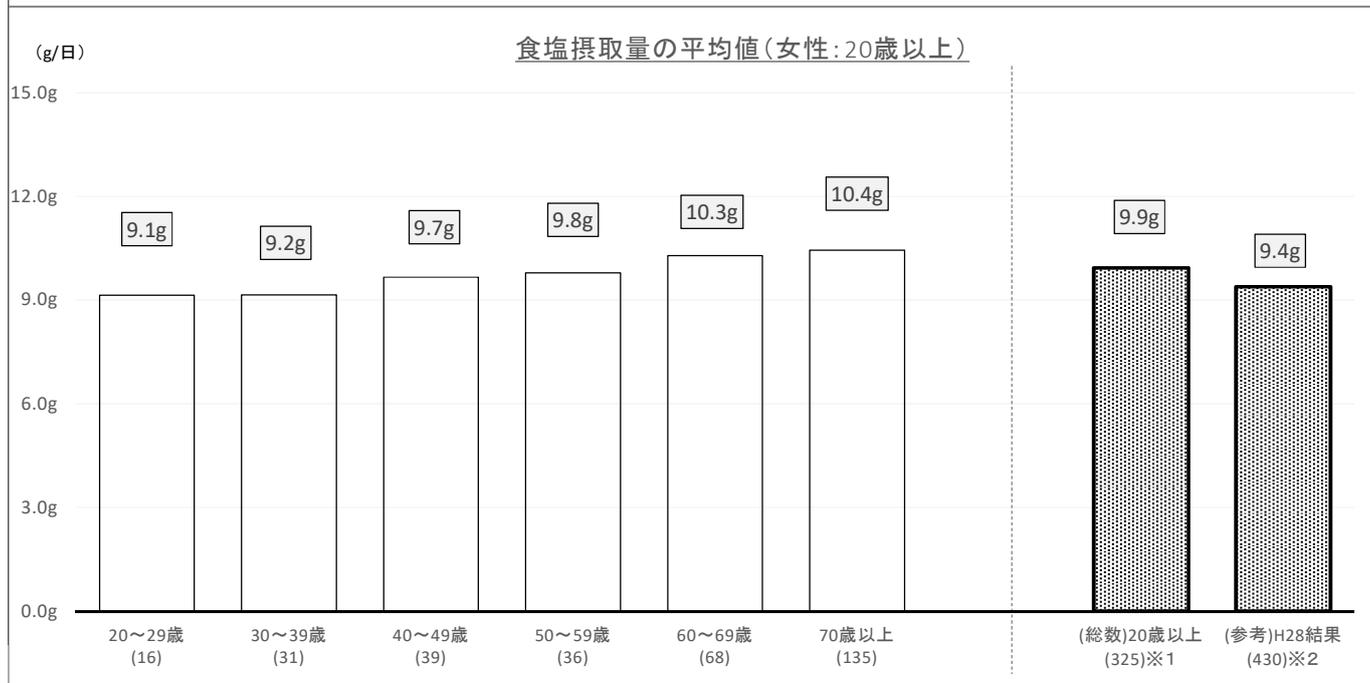
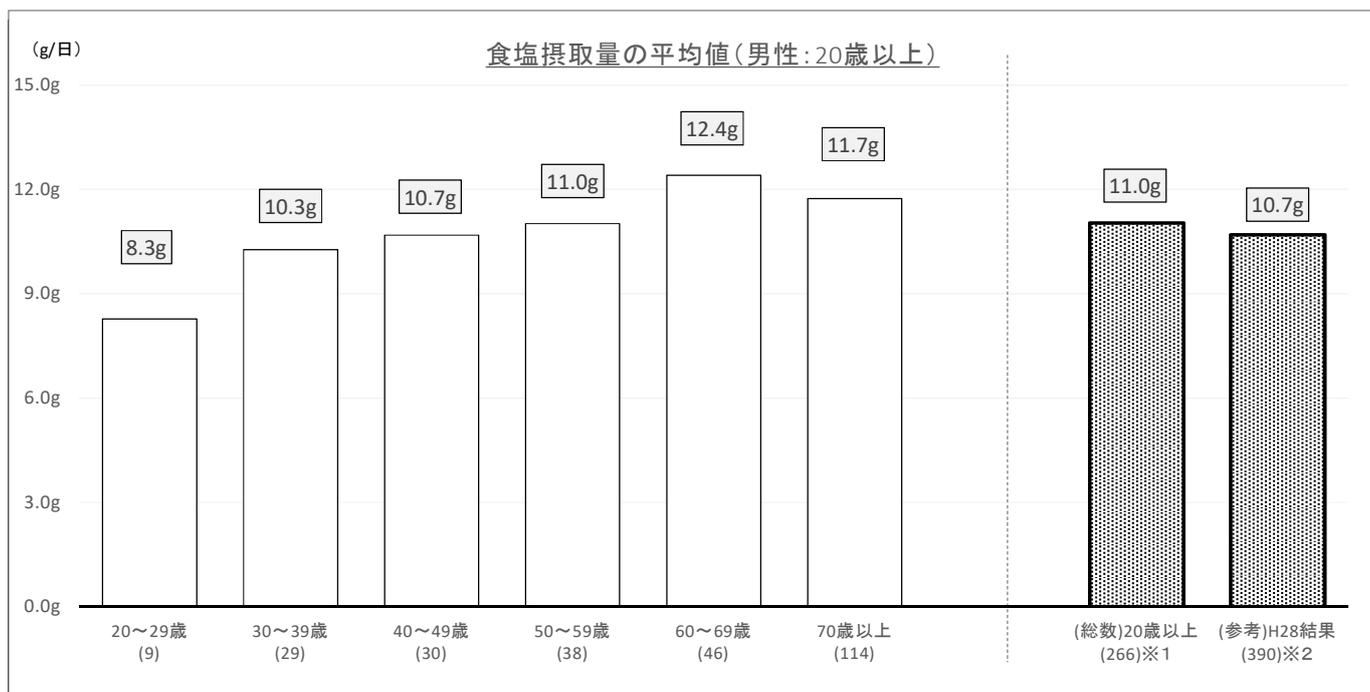
結果の概要

- 解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- 値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出した。
20歳以上「総数」の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の令和4年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した。（グラフ中の※1）
- 参考値の「平成28年度県民健康・栄養調査結果」は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付け及び県の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した総数（20歳以上）の値である。（グラフ中の※2）
- 統計学的な検定は、国立保健医療科学院「地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集」に掲載されている「健康増進計画等の数値目標の評価に役立つツール集—数値目標の評価用計算シート（簡易版）」を使用した。（片側有意水準5%）

1 栄養・食生活に関する状況

(1)食塩摂取量の状況

1日の食塩摂取量の平均値は、全体では男性11.0g、女性9.9g、男女計10.5gであり、県の目標量である8gを上回っている。
年齢階級別にみると、男性の60歳代で12.4g、女性の70歳以上で10.4gである。
前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

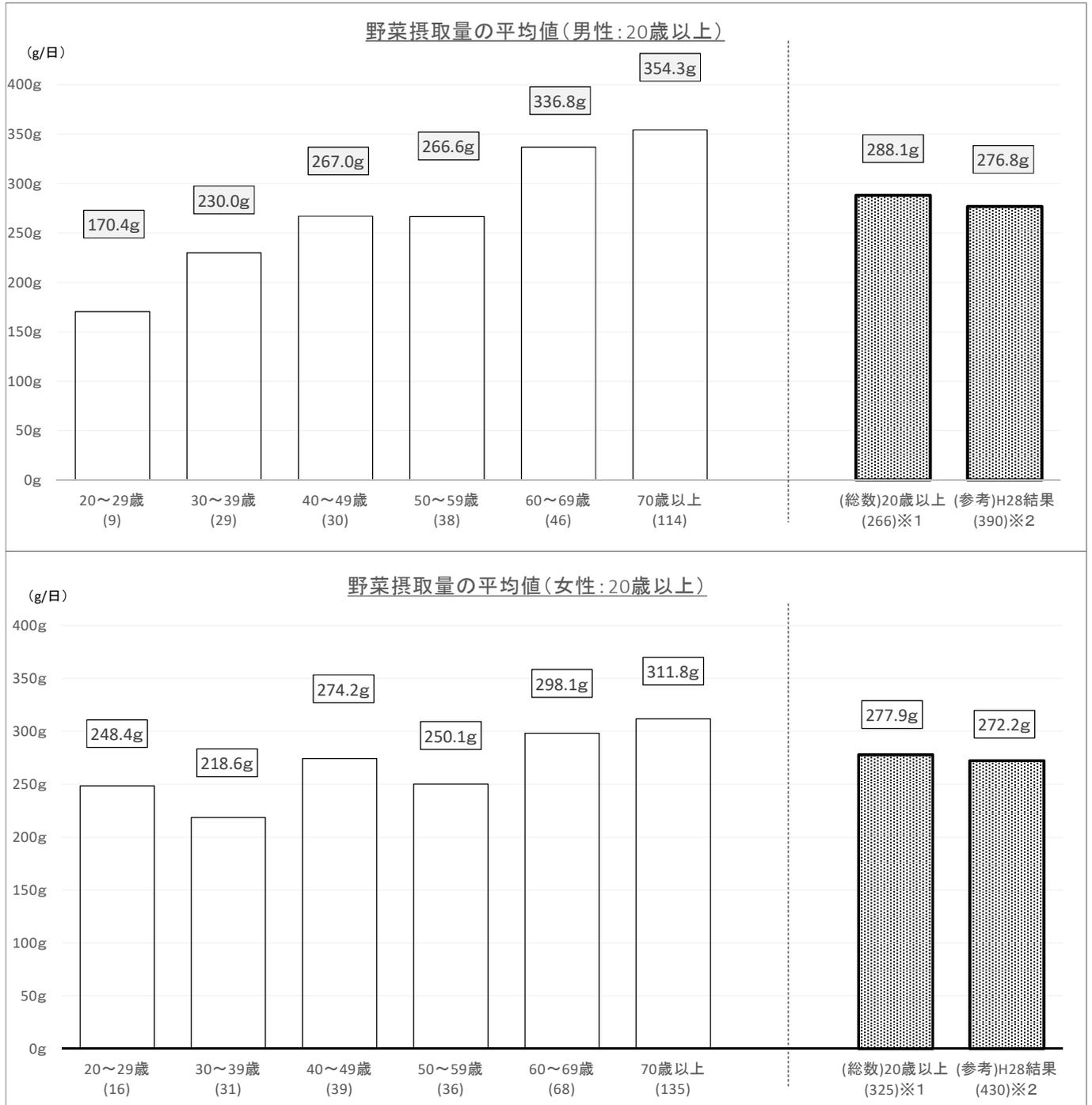


注)食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54/1,000で算出

(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
食塩摂取量の減少
目標値: 食塩摂取量の平均値 8g

(2) 野菜摂取量の状況

1日の野菜の摂取量の平均値は、全体では男性288.1g、女性277.9g、男女計282.8gであり、県の目標量である350gを下回っている。
 年齢階級別で見ると、男性の20歳代で170.4g、女性の30歳代で218.6gである。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 野菜摂取量の増加
 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

身体状況調査

結果の概要

- 本結果は令和4年10月～11月に実施した身体状況調査の値である。
- 解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- 値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出した。
20歳以上「総数」の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の令和4年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した。（グラフ中の※1）
- 参考値の「平成28年度県民健康・栄養調査結果」は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付け及び県の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した総数（20歳以上）の値である。（グラフ中の※2）
- 統計学的な検定は、国立保健医療科学院「地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集」に掲載されている「健康増進計画等の数値目標の評価に役立つツール集—数値目標の評価用計算シート（簡易版）」を使用した。（片側有意水準5%）

1 身体状況に関する状況

(1) 肥満及びやせの状況

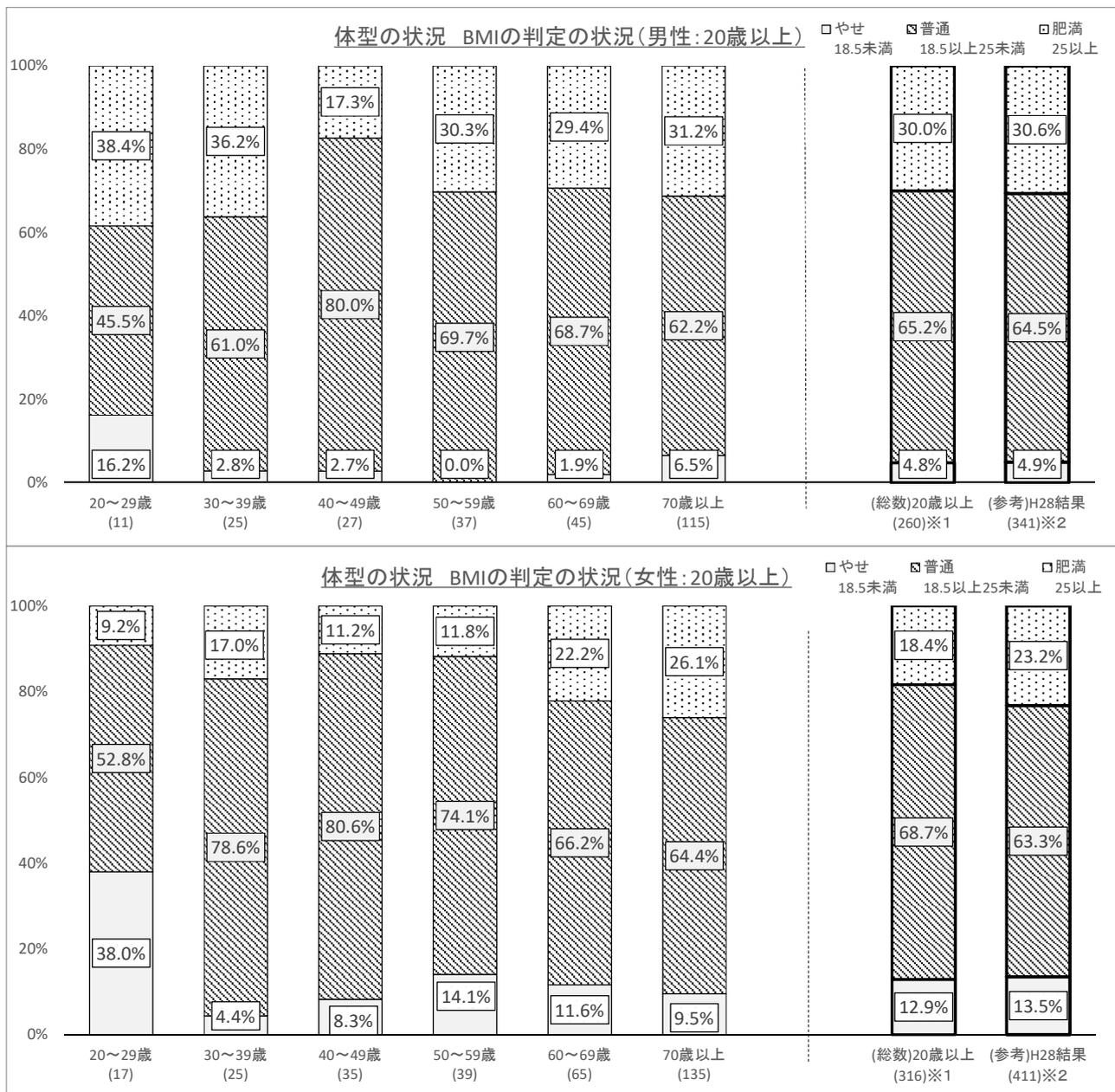
【肥満】

肥満者 (BMI \geq 25kg/m²) の割合は、全体では男性30.0%、女性18.4%である。
 年齢階級別にみると、男性の20歳代で38.4%、30歳代で36.2%、女性の70歳以上で26.1%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

【やせ】

やせの者 (BMI<18.5kg/m²) の割合は全体では、男性4.8%、女性12.9%である。
 年齢階級別にみると、男性の20歳代で16.2%、女性の20歳代で38.0%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

*身長と体重の測定を行った者。なお女性は妊婦を除外している。
 *BMIは(体重(kg))/(身長(m))²で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。
 BMIの判定は、低体重(やせ):18.5未満、普通:18.5以上25.0未満、肥満:25.0以上とした。



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標

適正体重を維持している者の増加(肥満(BMI25以上)、やせ(BMI18.5未満)の減少)

目標値: 20歳~60歳代の男性の肥満者の割合:26.5%、40歳~60歳代女性の肥満者の割合:16.6%
 20歳代女性のやせの者の割合:17.2%

(2) 糖尿病に関する状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は、全体では男性24.2%、女性4.7%である。
 年齢階級別にみると、男性の60歳代で35.8%、女性の70歳以上で7.9%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男性で有意に増加し、女性で有意に減少している。

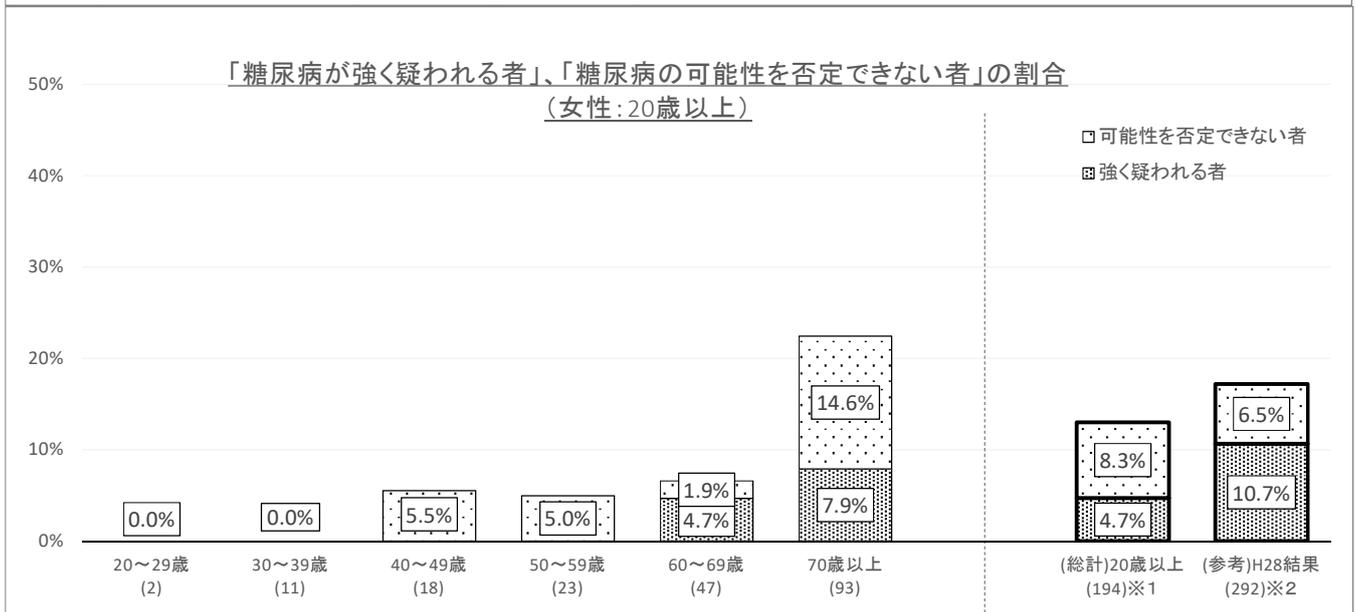
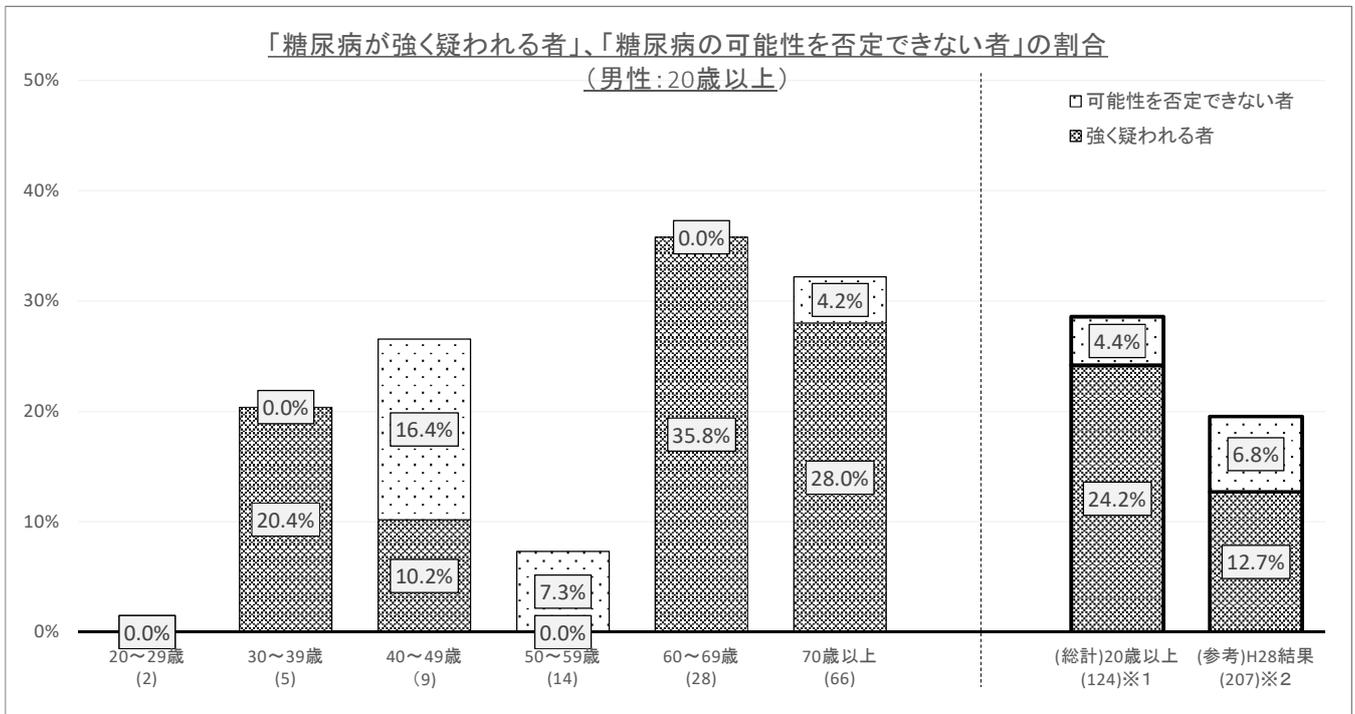
「糖尿病の可能性を否定できない者」の割合は全体では、男性4.4%、女性8.3%である。
 年齢階級別にみると、男性の40歳代で16.4%、女性の70歳以上14.6%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

*「糖尿病が強く疑われる者」の判定

ヘモグロビンA1cの測定値があり、「インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答したものを集計対象とし、ヘモグロビンA1c(NGSP)の値が6.5%以上、又は「糖尿病の治療の有無」に「有」と回答した者。

*「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定

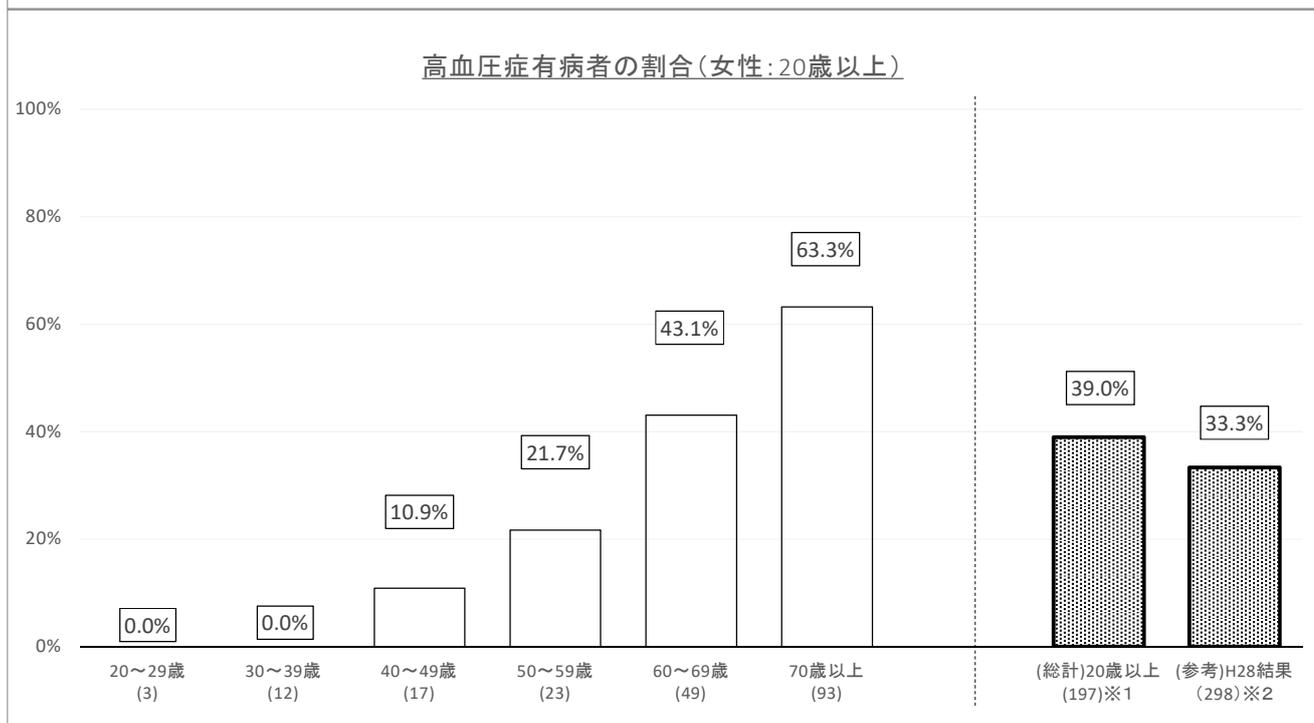
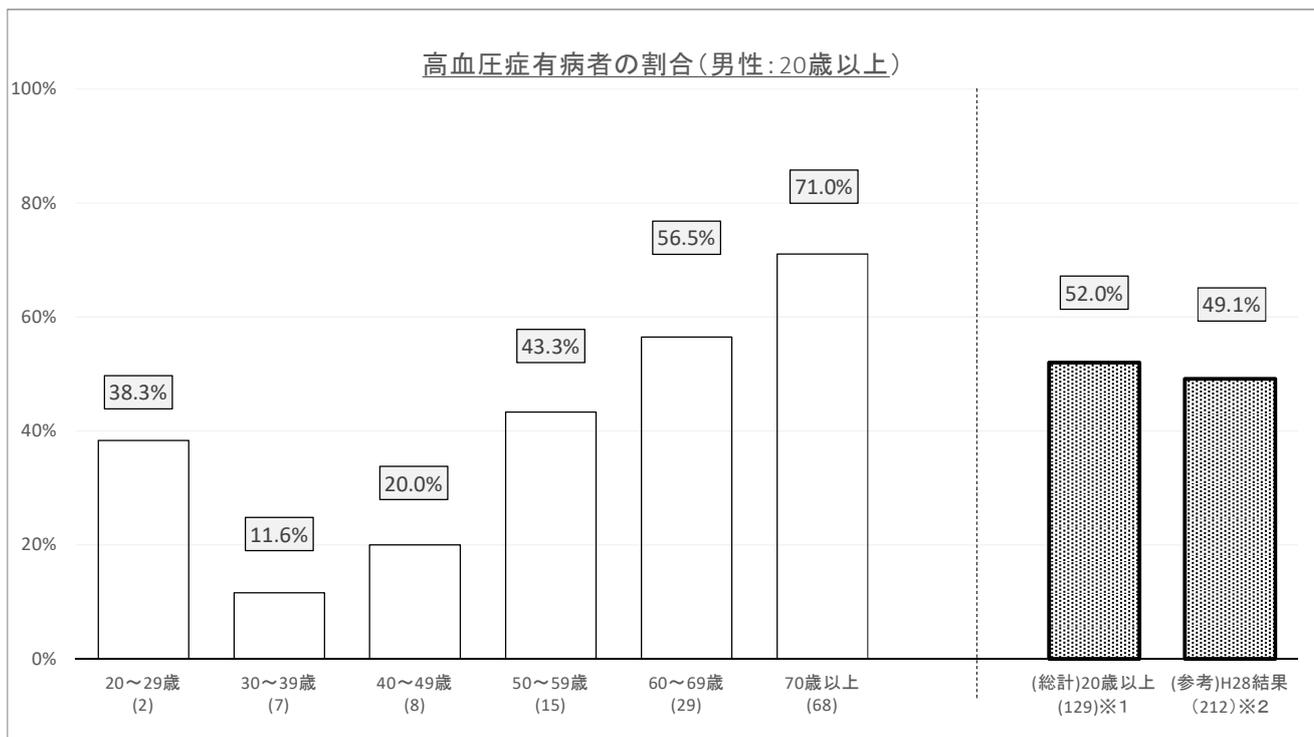
ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c(NGSP)の値が6.0%以上、6.5%未満で「糖尿病が強く疑われる者」以外の人



(3) 血圧の状況

「高血圧症有病者」の割合は、全体では男性52.0%、女性39.0%である。
 年齢階級別にみると、男性の70歳以上で71.0%、女性の70歳以上で63.3%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

* 血圧を測定し、服薬状況の問診に回答した者を集計対象とし、以下に基づき「高血圧症有病者」を判定した。
 「高血圧症有病者」の判定(国民健康・栄養調査に準ずる)
 収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者。

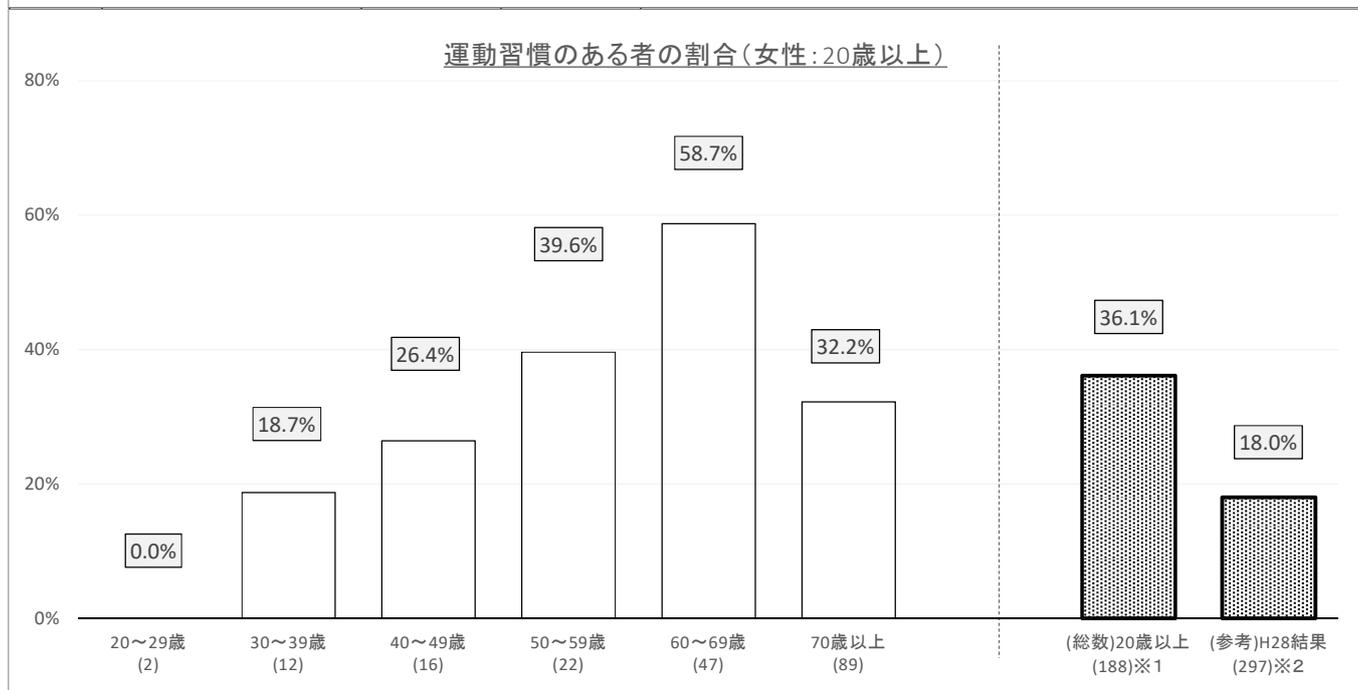
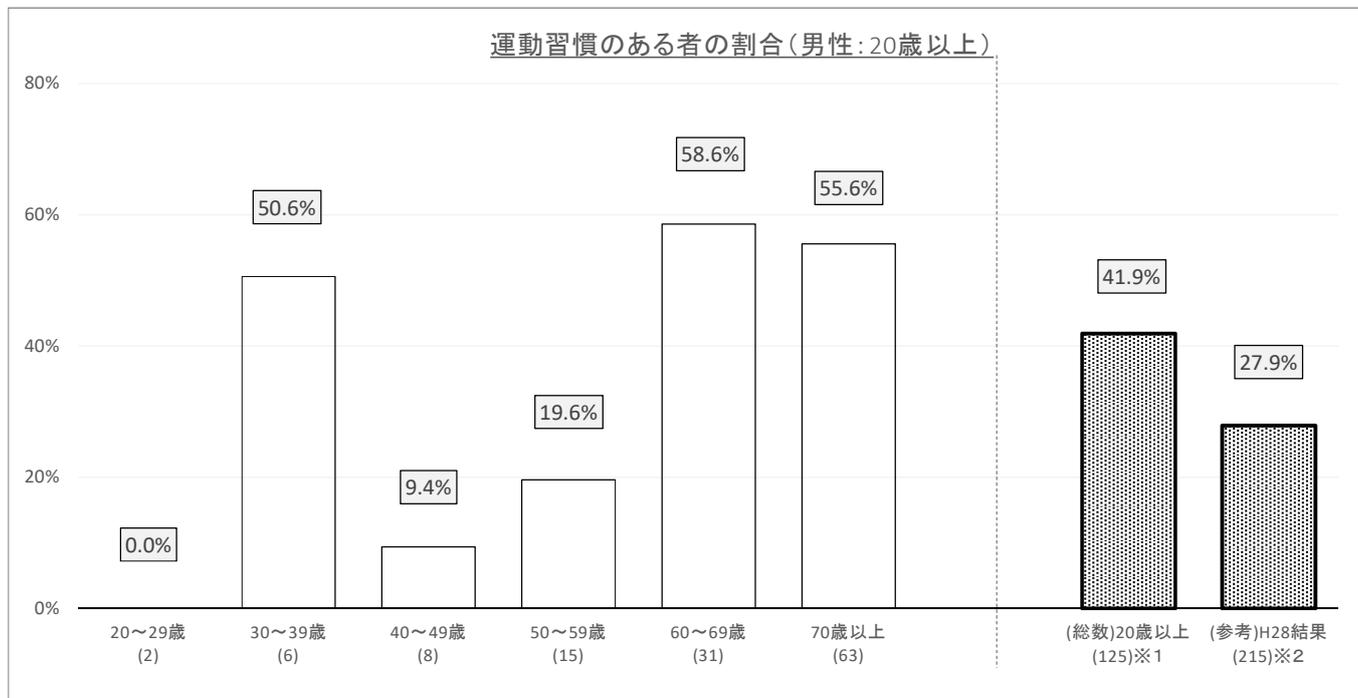


2 身体活動・運動に関する状況

(1) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、全体では男性41.9%、女性36.1%である。
 年齢階級別にみると、男性の60歳代で58.6%、女性の60歳代で58.7%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では女性が有意に増加している。

*「運動の習慣がある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者。

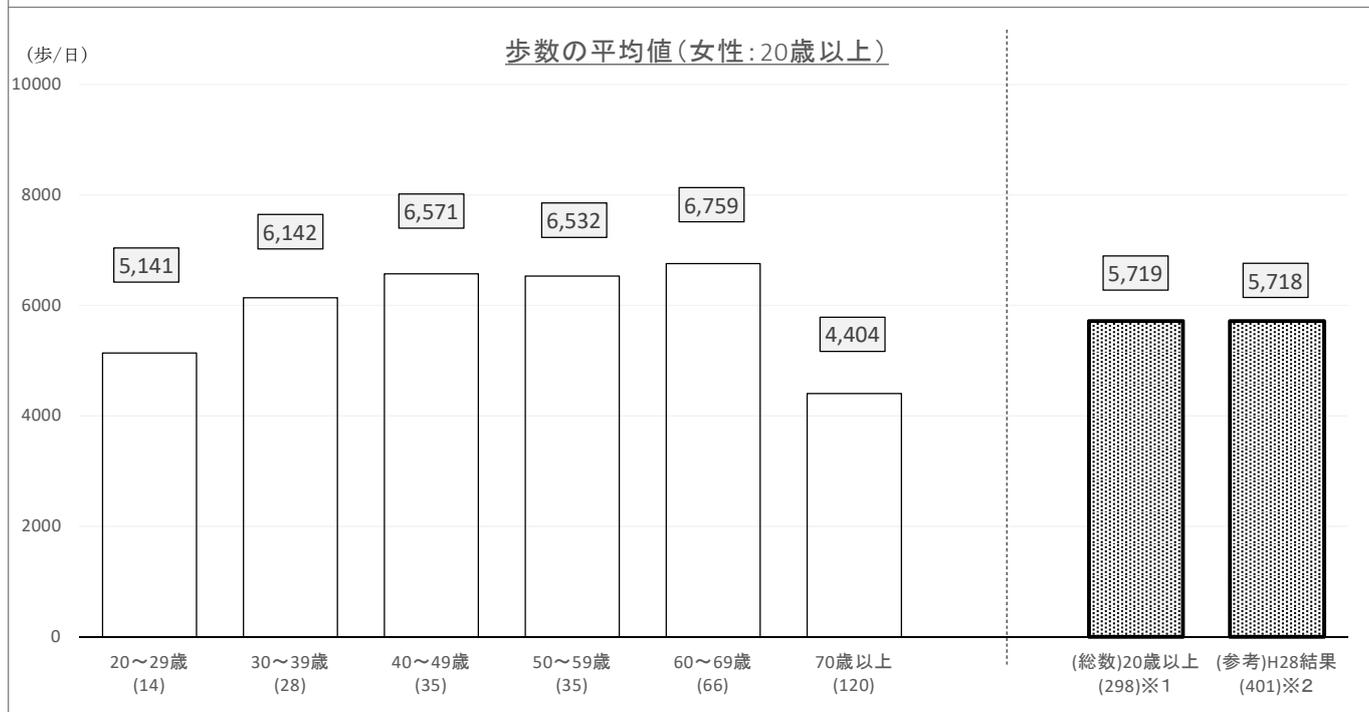
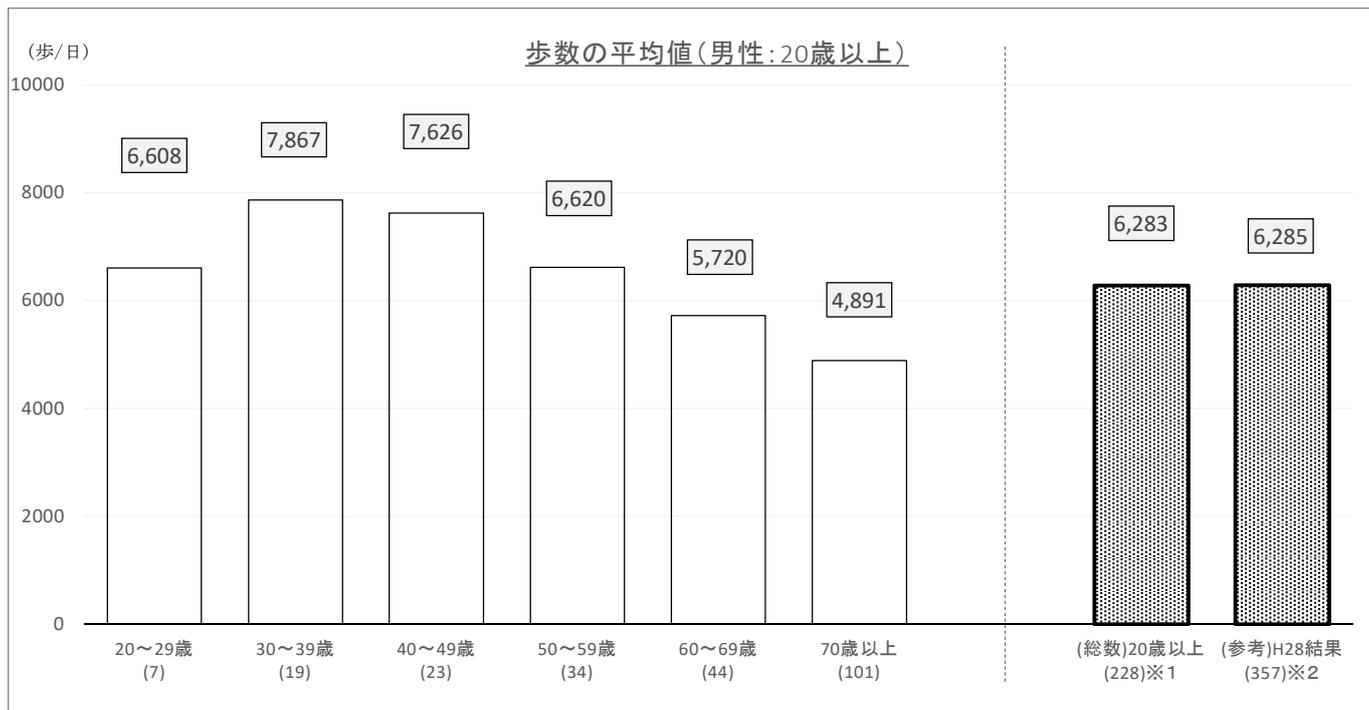


(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 運動習慣のある者の割合の増加
 目標値: 20歳~64歳 男性 38.0%、女性 34.0%
 65歳以上 男性 60.0%、女性 46.0%

(2) 歩数の状況

1日の歩数の平均値は、全体では男性6,283歩、女性5,719歩である。
 年齢階級別にみると、男性の70歳以上で4,891歩、女性の70歳以上で4,404歩である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

* 1日の歩数が100歩未満、50,000歩以上の者は除く。



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値: 20歳～64歳 男性 9,500歩、女性 8,000歩
 65歳以上 男性 6,000歩、女性 6,500歩

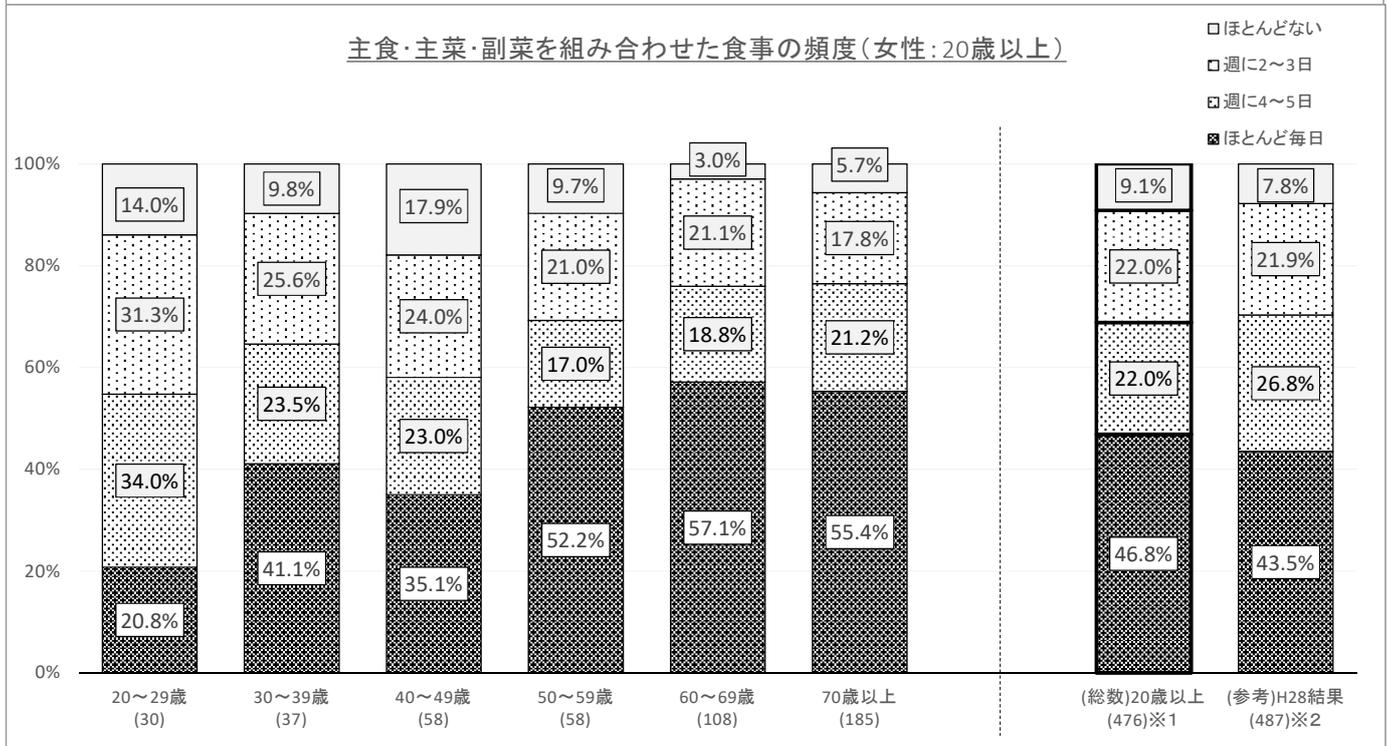
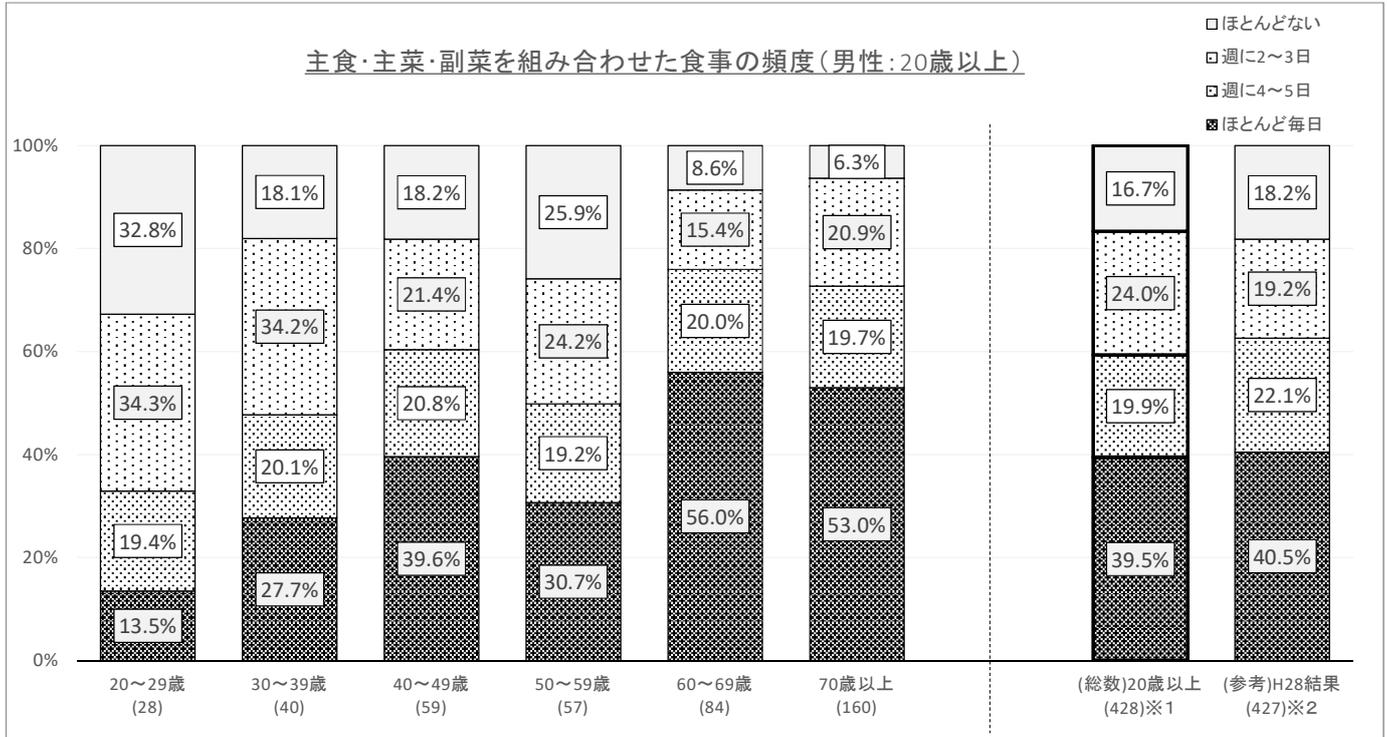
生活習慣調査 結果の概要

- 解析対象者数は、図表中（ ）内に併記した。
- 値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出した。
20歳以上「総数」の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の令和3年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した。（グラフ中の※1）
- 参考値の「平成28年度県民健康・栄養調査結果」は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付け及び県の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した総数（20歳以上）の値である。（グラフ中の※2）
- 統計学的な検定は、国立保健医療科学院「地方自治体における生活習慣病関連の健康課題把握のための参考データ・ツール集」に掲載されている「健康増進計画等の数値目標の評価に役立つツール集—数値目標の評価用計算シート（簡易版）」を使用した。（片側有意水準5%）

1 栄養・食生活に関する状況

(1) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の割合は、全体では男性39.5%、女性46.8%である。
 年齢階級別にみると、男性の20歳代で13.5%、女性の20歳代で20.8%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

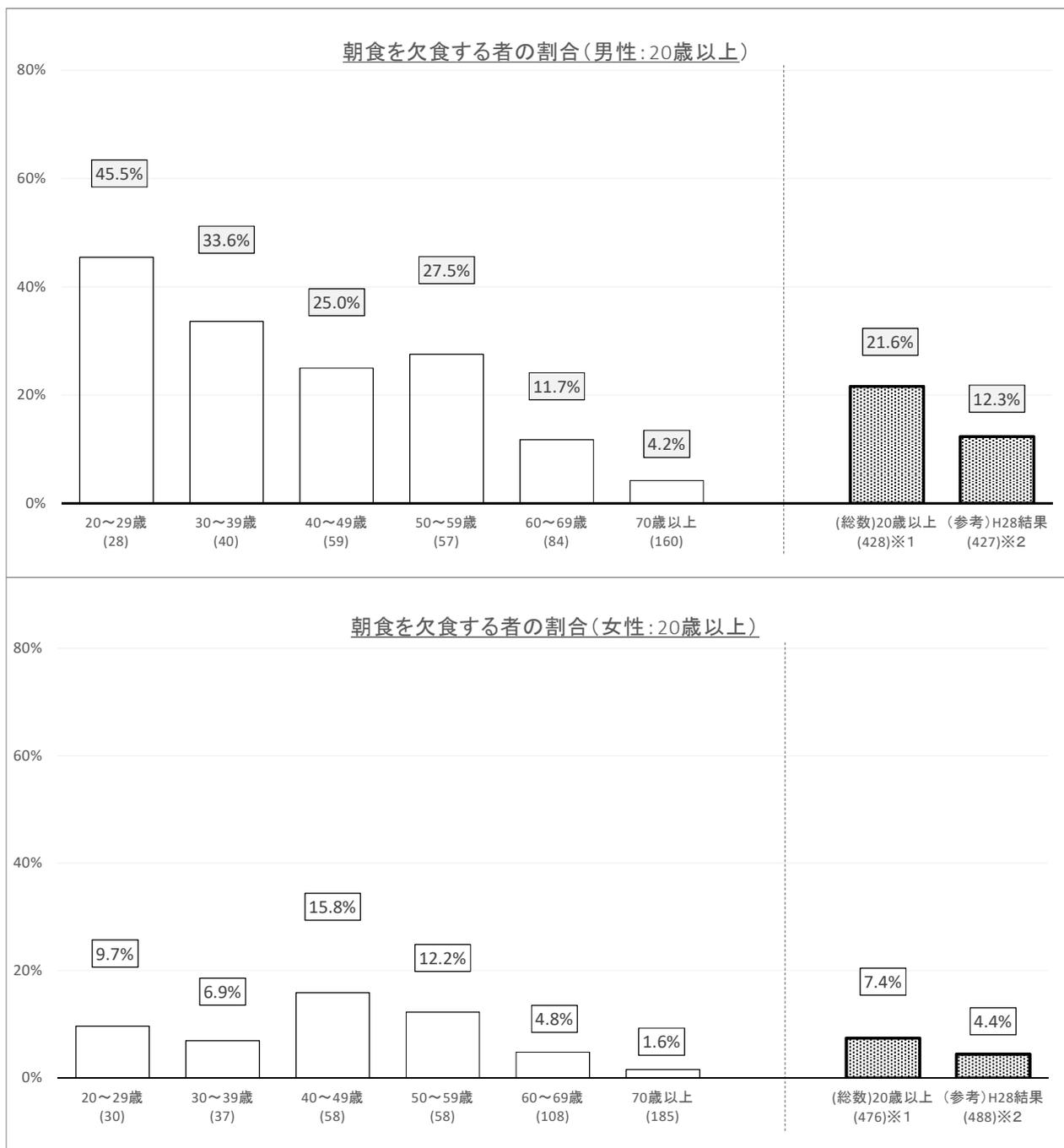


(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合の増加
 目標値: 80%

(2) 朝食の欠食の状況

朝食を欠食する者(「ほとんど食べない」、「週4~5日食べない」のみ)の割合は、全体では男性21.6%、女性7.4%である。
 年齢階級別にみると、男性の20歳代で45.5%、女性の40歳代で15.8%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男性で有意に増加している。

* 朝食を欠食する者とは、朝食を「ほとんど食べない」又は「週4~5日食べない」と回答した者。



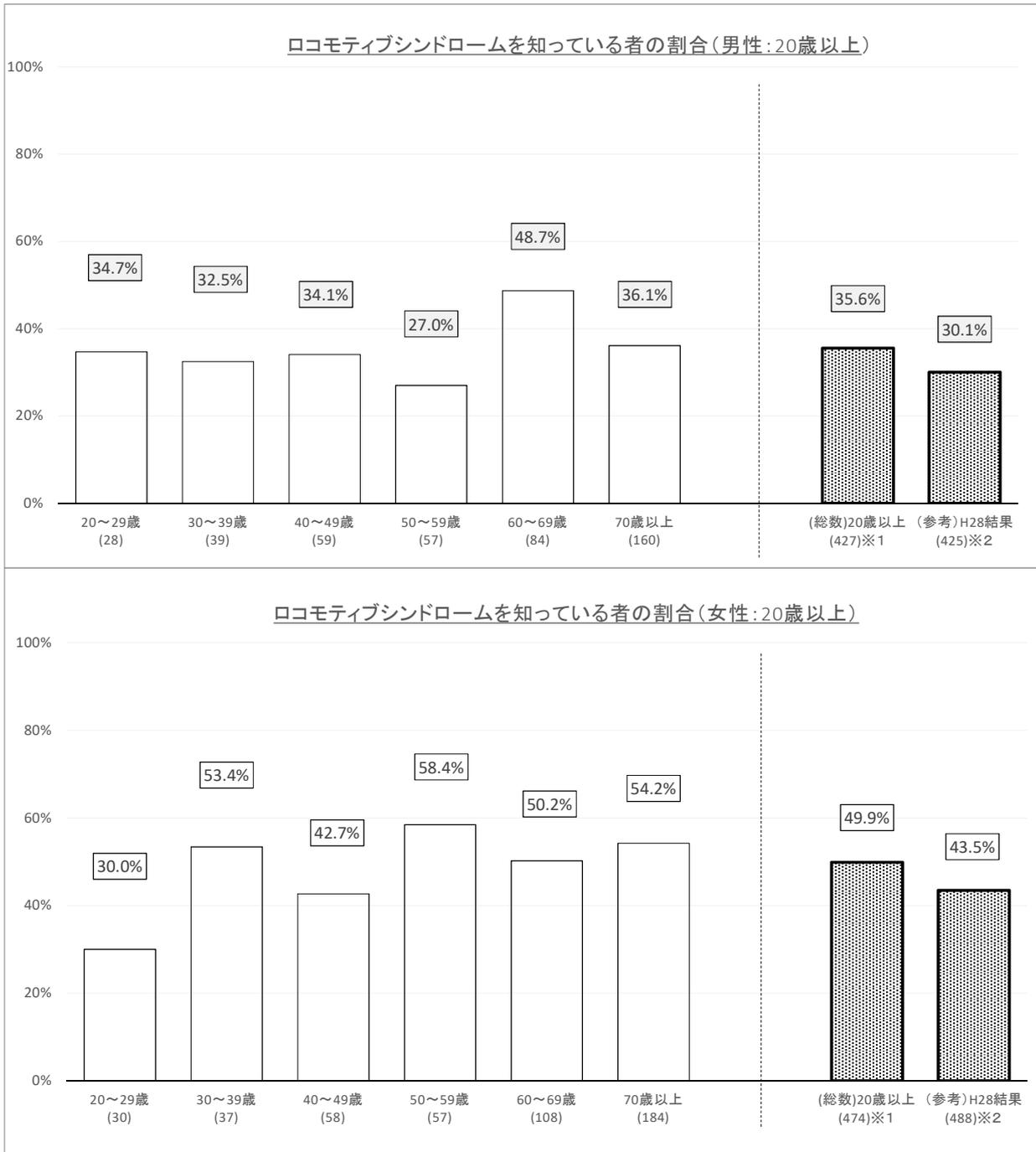
(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 朝食欠食者の減少
 目標値: 男性 9%、女性 7%

2 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

(1) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知の状況

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉を知っている者の割合は、全体では男性35.6%、女性49.9%である。
年齢階級別にみると、男性の50歳代で27.0%、女性の20歳代で30.0%であった。
前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男性で有意に増加している。

* ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉を知っている者とは、「言葉も意味もよく知っていた」、「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」、「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」、「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」と回答した者。

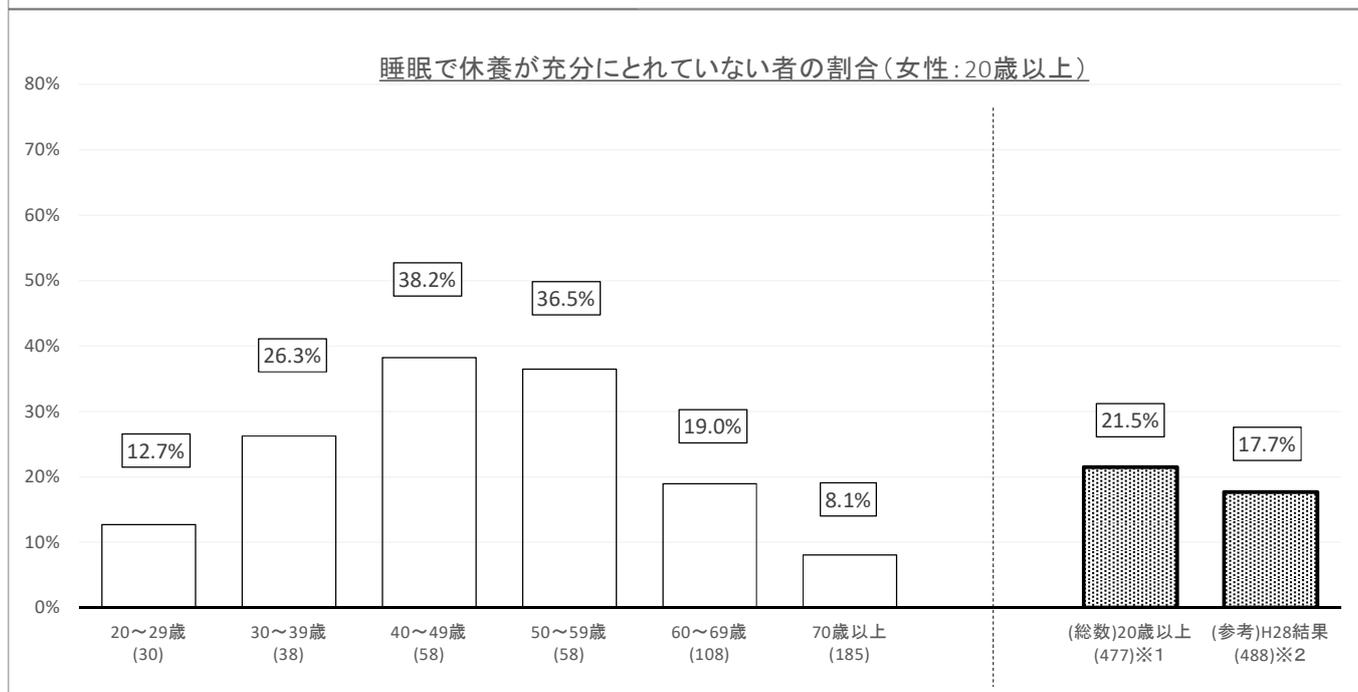
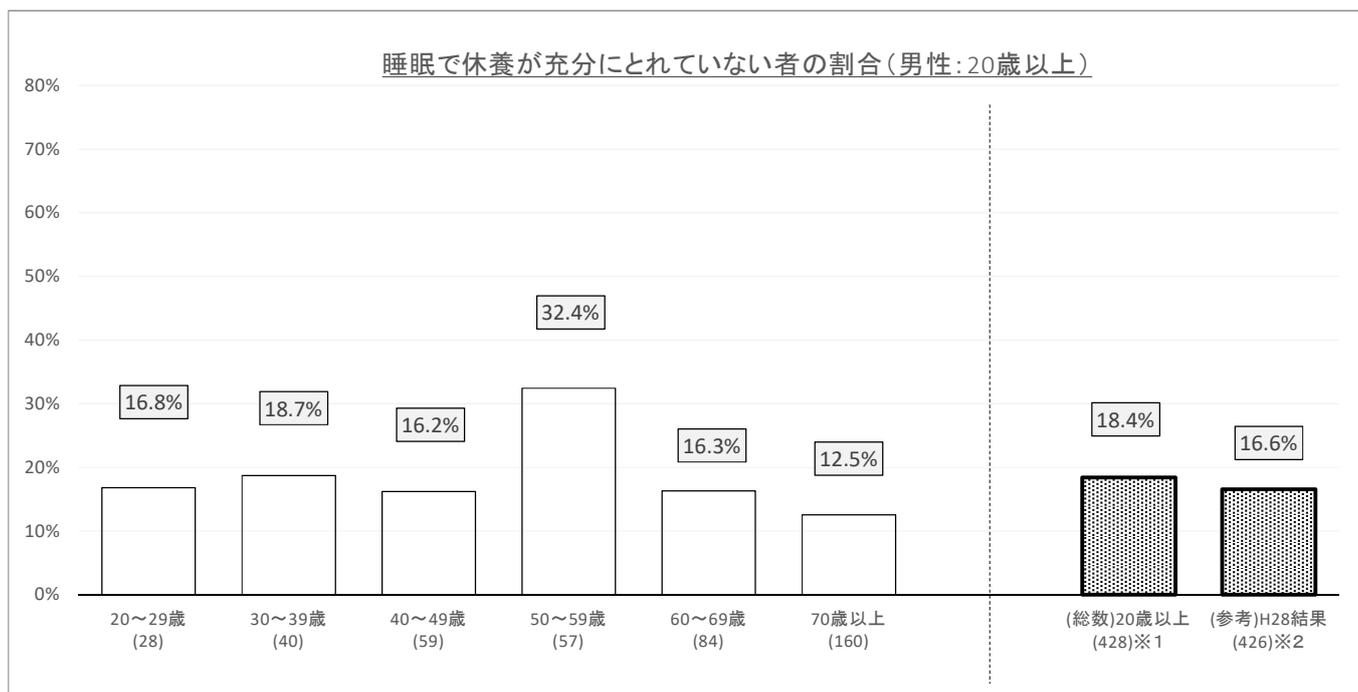


(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を認知している県民の割合の増加
目標値: 80%

(2) 睡眠による休養の状況

睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は、全体では男性18.4%、女性21.5%である。年齢階級別にみると、男性の50歳代で32.4%、女性の40歳代で38.2%である。前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

* 睡眠で休養が充分にとれていない者とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者。



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
睡眠による休養を十分にとれていない者の割合の減少
目標値: 15.6%

3 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、全体では男性9.2%、女性8.7%である。
 年齢階級別にみると、男性の50歳代で21.8%、女性の40歳代で20.0%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

* 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

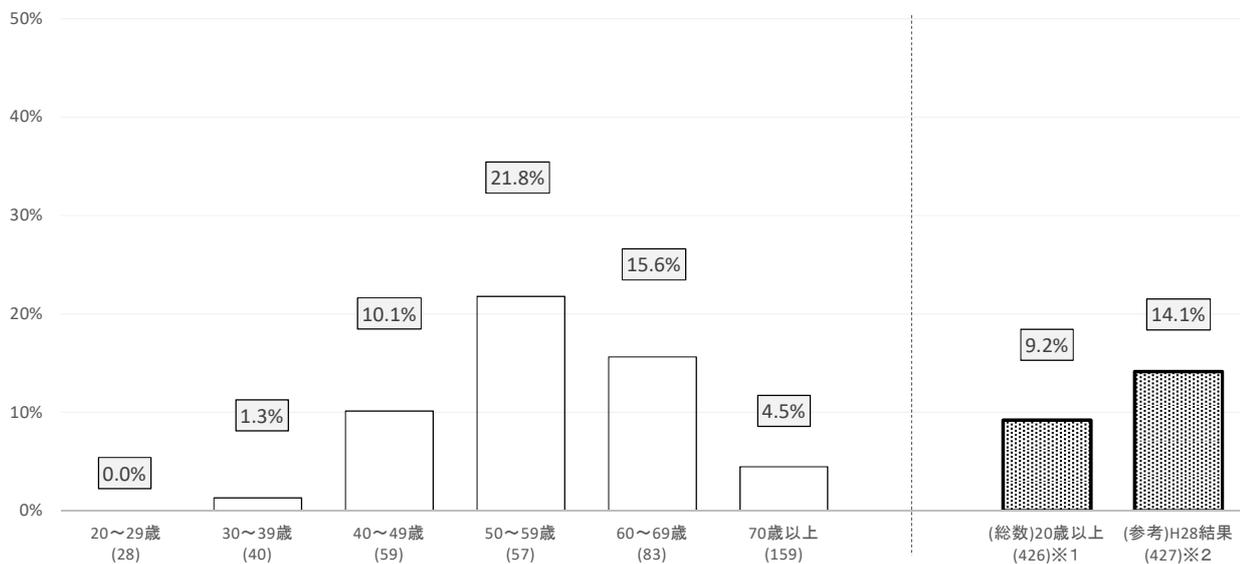
①男性:「毎日×2合以上」+「週5~6日×2合以上」+「週3~4日×3合以上」+「週1~2日×5合以上」+「月1~3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5~6日×1合以上」+「週3~4日×1合以上」+「週1~2日×3合以上」+「月1~3日×5合以上」

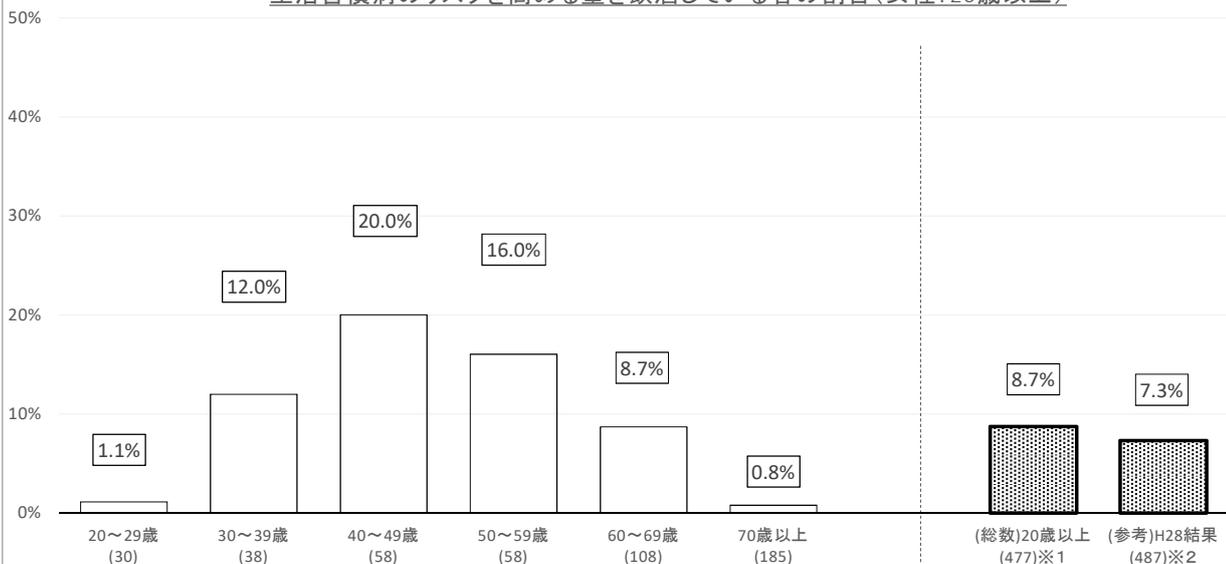
(参考)清酒1合(アルコール度数15度・180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール中瓶1本(アルコール度数5度・500ml)、焼酎0.6合(アルコール度数25度・約110ml)、ワイン1/4本(アルコール度数14度・約180ml)、ウイスキーダブル1杯(アルコール度数43度・60ml)、缶チューハイ1.5缶(アルコール度数5度・約520ml)、缶チューハイ1缶(アルコール度数7度・約350ml)

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(男性:20歳以上)



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(女性:20歳以上)



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標

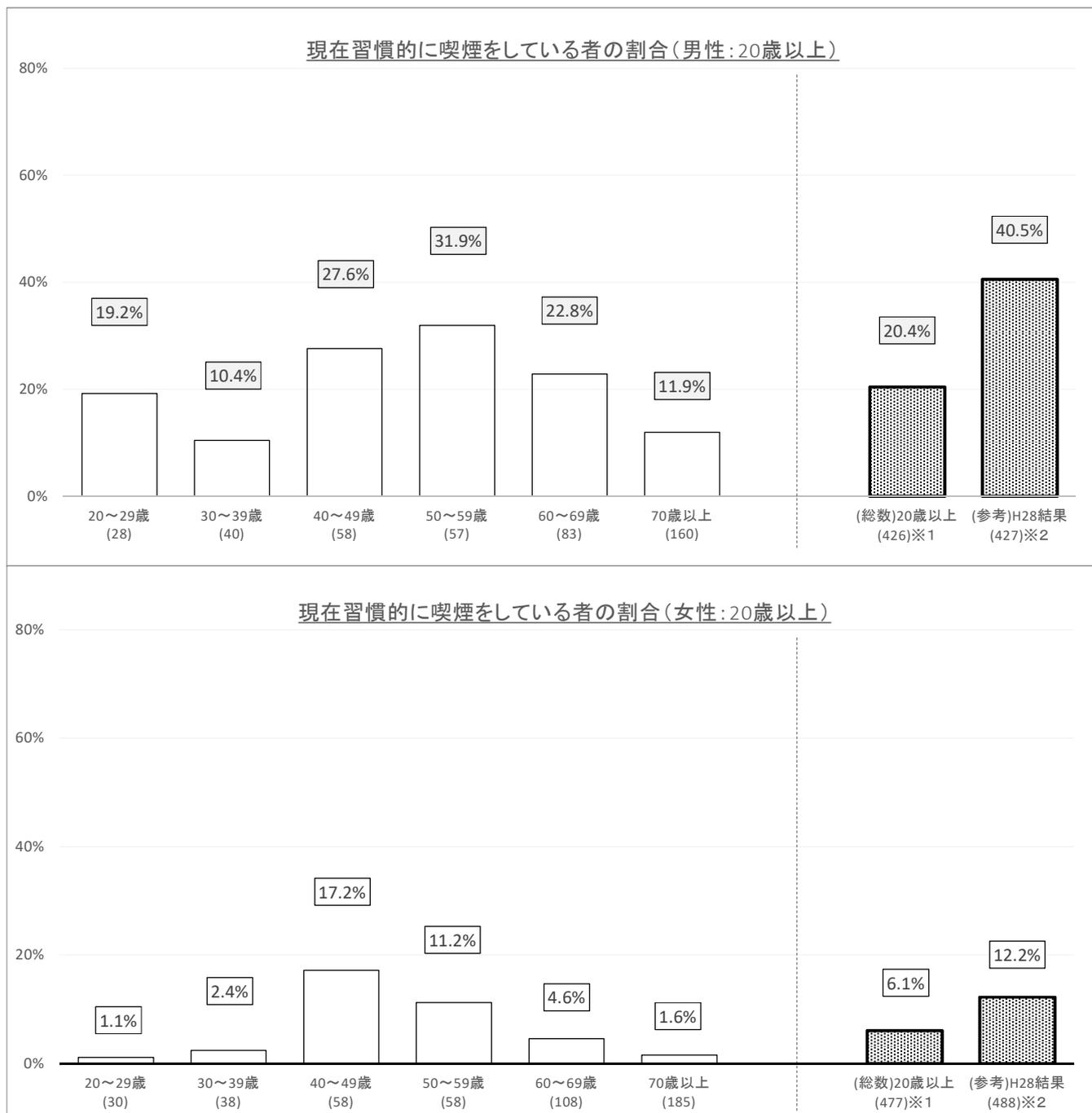
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(1日当たりのアルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少

目標値: 男性 13.8%、女性 6.0%

(2) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、全体では男性20.4%、女性6.1%である。
 年齢階級別にみると、男性の50歳代で31.9%、女性の40歳代で17.2%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女ともに有意に減少している。

* 現在習慣的に喫煙している者とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。



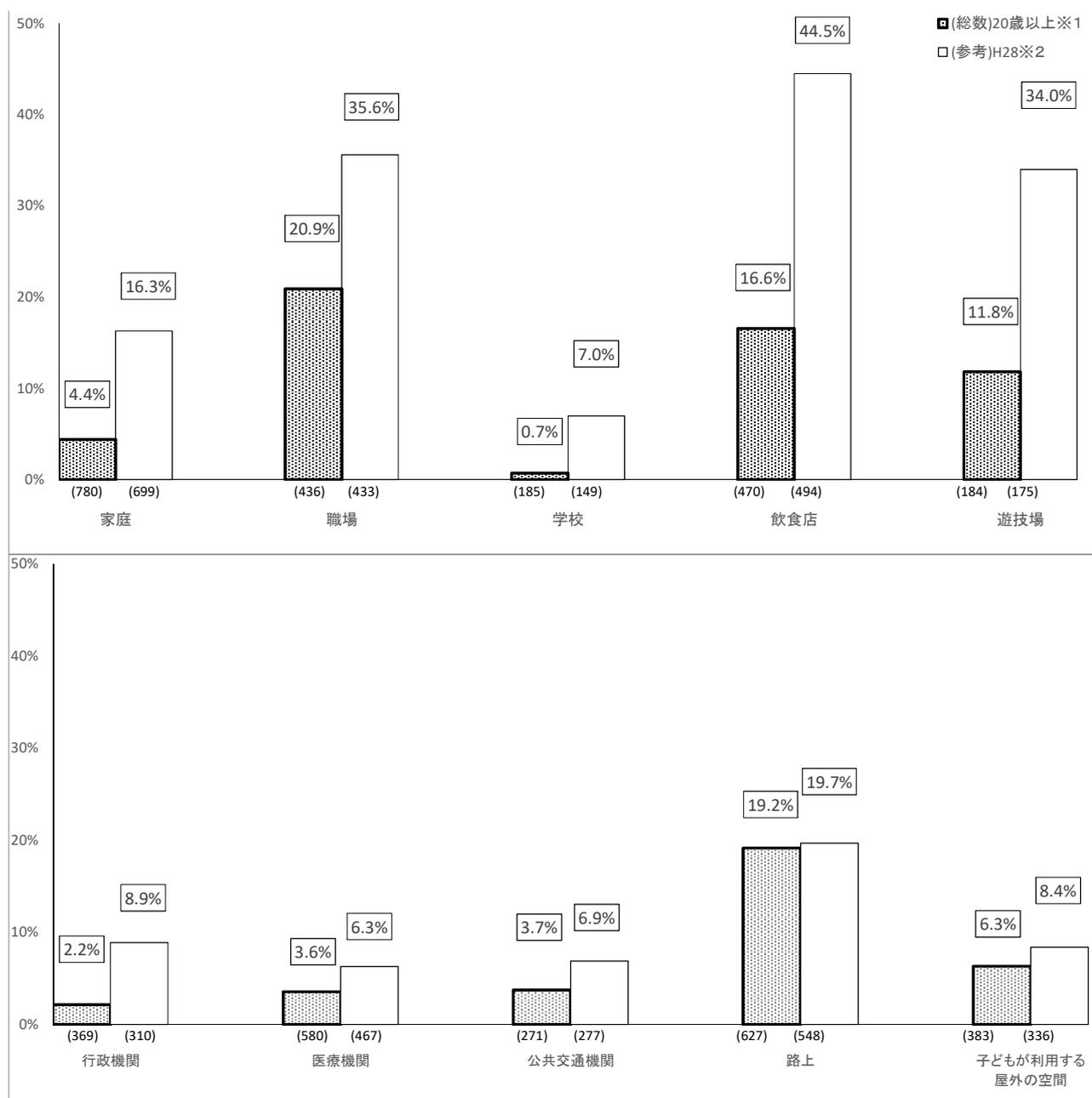
(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 喫煙率の減少
 目標値: 12.0%

(3) 受動喫煙に関する状況

過去1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合を場所別にみると、「職場」では20.9%、「路上」が19.2%、「飲食店」が16.6%である。「家庭」において受動喫煙を有する者は4.4%である。前回調査(平成28年度)と比較すると、「家庭」、「職場」、「学校」、「飲食店」、「遊技場」、「行政機関」で有意に減少している。

- * 受動喫煙を有する者とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。
- * 受動喫煙者は現在習慣的に喫煙している者を除く。

自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合
(20歳以上、男女計、現在喫煙者を除く)

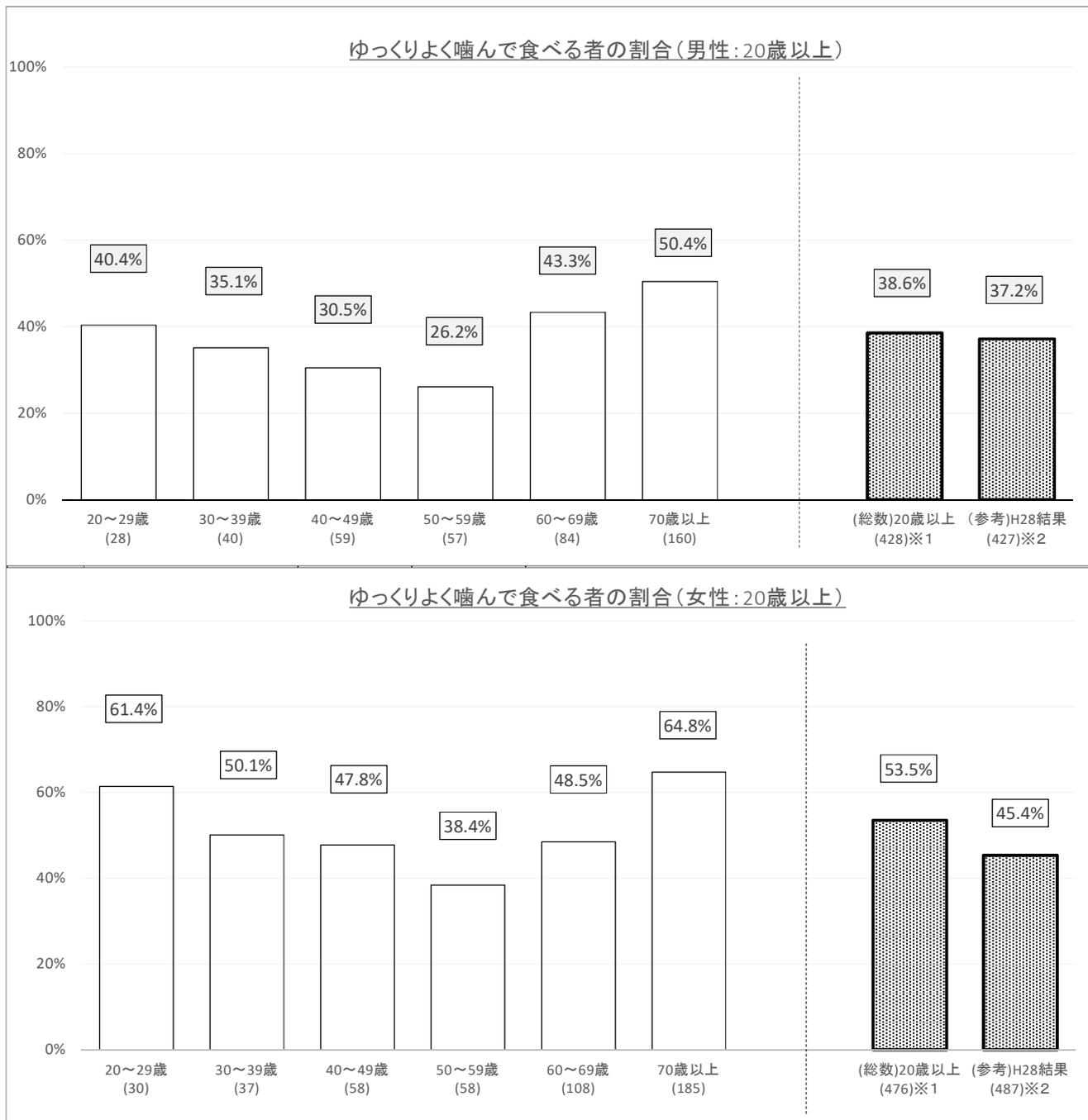


4 歯・口腔の健康に関する状況

(1) ゆっくりよく噛んで食べる者の状況

ゆっくりよく噛んで食べる者の割合は、全体では男性38.6%、女性53.5%である。
 年齢階級別にみると、男性の50歳代で26.2%、女性の50歳代で38.4%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では女性で有意に増加している。

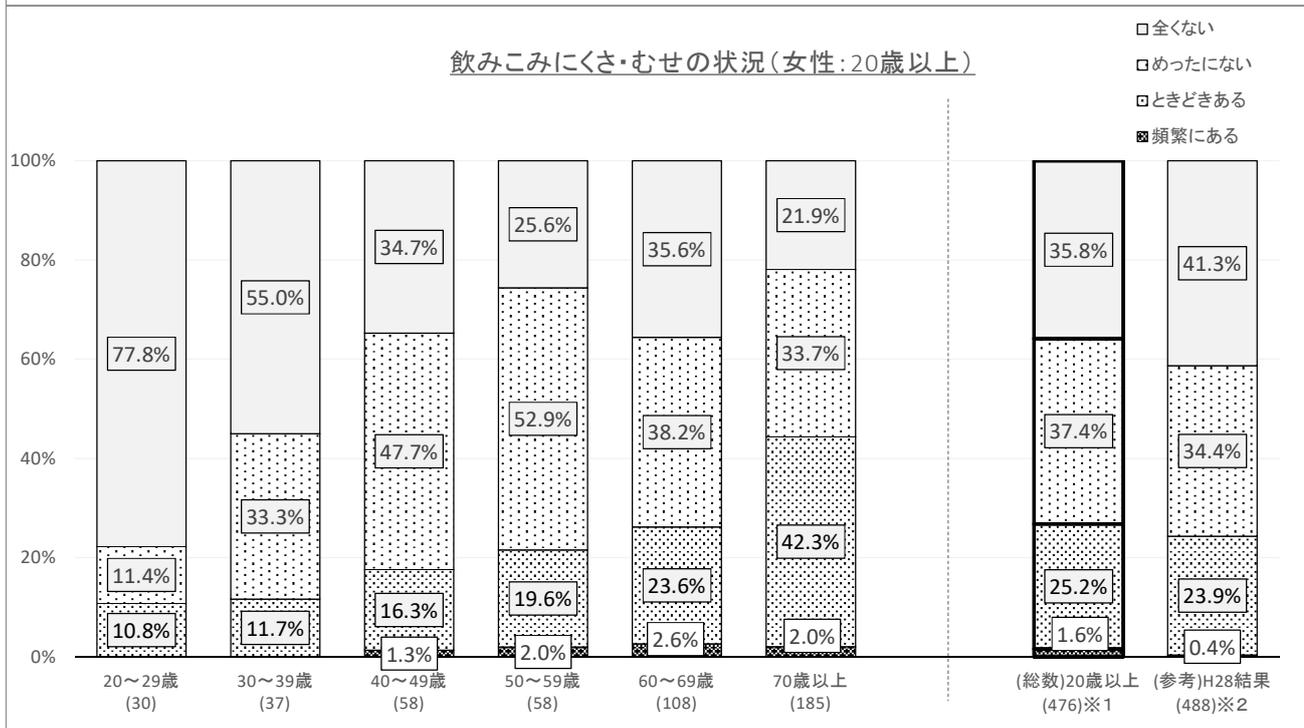
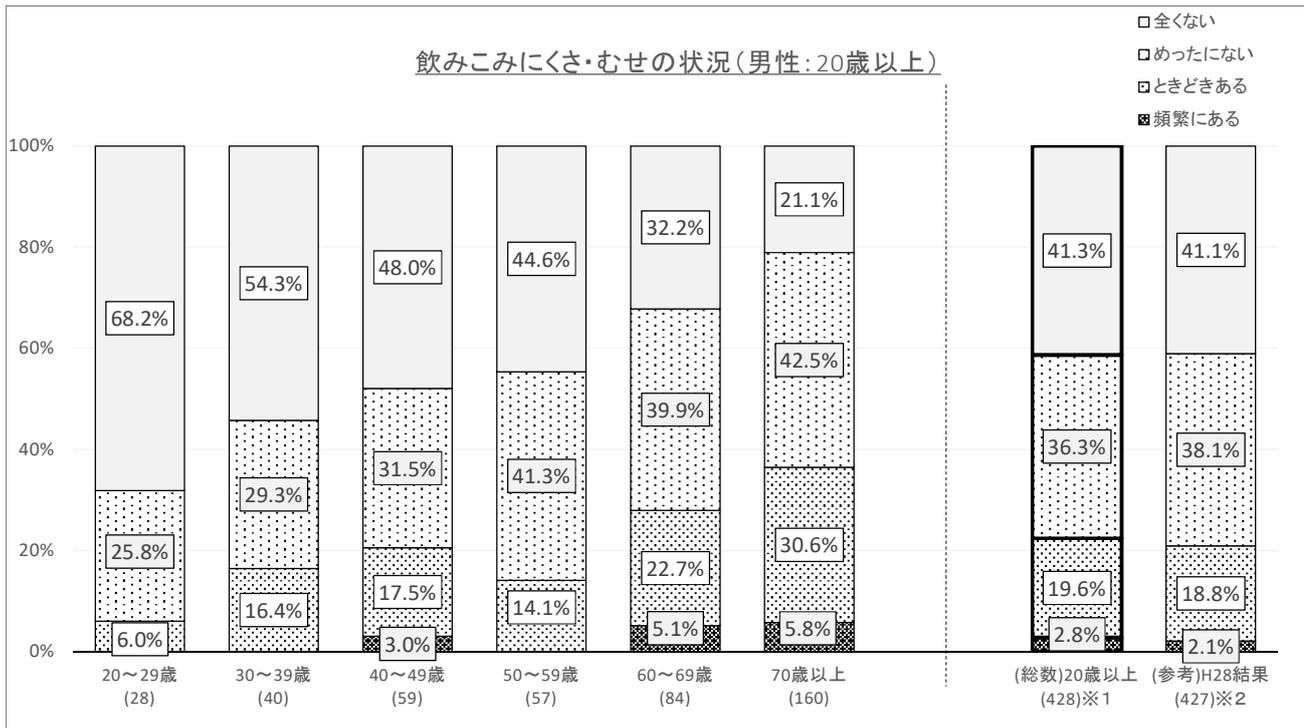
* ゆっくりよく噛んで食べる者とは、ふだん「ゆっくりよく噛んで食べている」、「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答した者。



(2) 飲みこみにくさ・むせの状況

食べ物や飲み物の飲みこみにくさ・むせがない者の割合は、全体では男性77.6%、女性73.2%である。
 年齢階級別にみると、男性の70歳以上で63.6%、女性の70歳以上で55.6%である。
 前回調査(平成28年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

* 食べ物や飲み物の飲みこみにくさ・むせがない者とは、食べ物や飲み物が飲みにく感じたり、食事中にむせたりすることが「全くない」又は「めったにない」と回答した者。



(参考)「元気県ぐんま21(第2次)」の目標
 60歳代で食事中にムセたりすることがない者の割合の増加
 目標値: 85%