

群馬県民の健康・栄養の現状

平成22年度群馬県民健康・栄養調査結果より

◇ 県民健康・栄養調査とは

県民の皆さまの御協力をいただき、県民の食生活や身体状況、ふだんの生活習慣などの実態を把握し、その結果を今後の県民の健康づくりに役立てるために実施したものです。

◇ 調査内容と実施時期

1日の食事状況などを調べる「栄養摂取状況調査」と身体計測や血液検査、問診等を行う「身体状況調査」、健康に関する意識や運動、喫煙、飲酒状況などの「生活習慣調査」を平成22年11月に実施しました。

◇ 調査対象

平成22年国民生活基礎調査において設定された調査地区内の世帯で、平成22年11月1日現在で満1歳以上の方を対象としました。県内から無作為に抽出した16地区、193世帯、456人(男性213人、女性243人)の皆さまから御協力をいただきました。

◇ 調査の結果

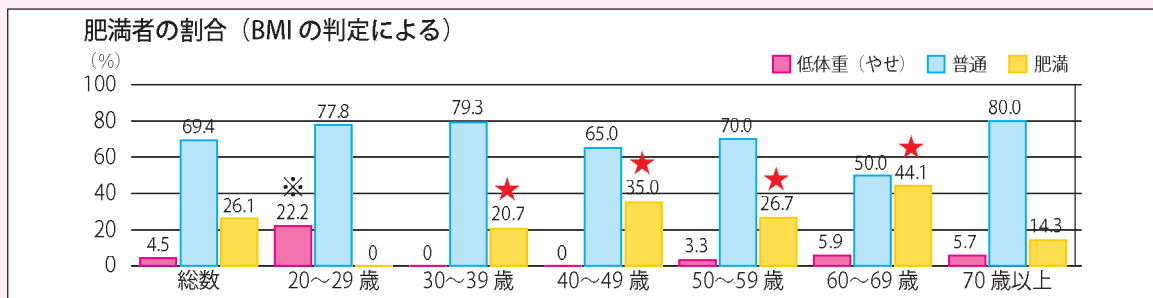
県民の皆さまが健康な生活を送る上で注意すべき点がみえてきました。県では、今回の調査結果を基に、今後一層、県民の皆さまの健康づくり運動を推進してまいります。

1. 成人男性は肥満、若い女性はやせの傾向
2. 朝食欠食は、男女とも、20代が最も多い
3. 野菜の摂取量は、男女とも、全世代にわたり、少ない
4. 食塩摂取量は、男女とも、全世代にわたり、非常に多い
5. あまり身体を動かしていない人は、男性が2割、女性が1割
6. 喫煙が最も多いのは、男性では20代、女性では30代
7. 睡眠薬やアルコール等の利用は、40代男性が特に多い

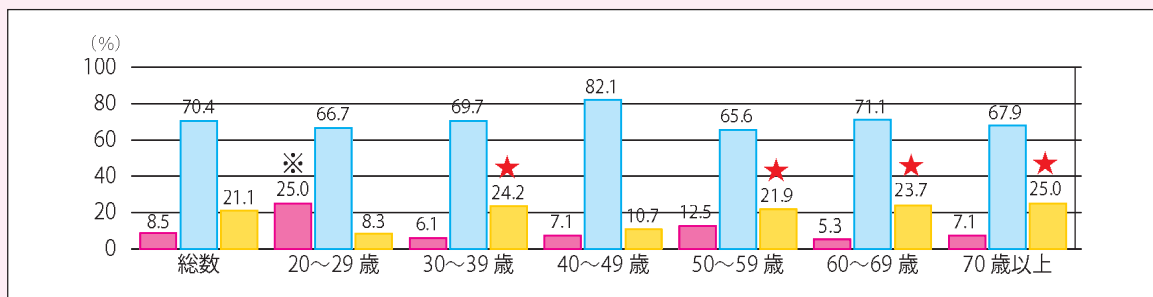


1. 成人男性は肥満、若い女性はやせの傾向

男性



女性



* 肥満度は、BMI(Body Mass Index)=体重[kg] / (身長[m])²により算出しました。

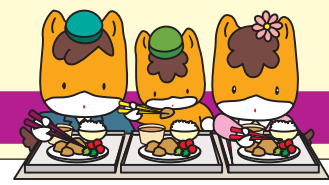
* 肥満度の判定：BMI < 18.5 低体重(やせ) 18.5 ≤ BMI < 25 普通体重(正常) BMI ≥ 25 肥満

わかったこと

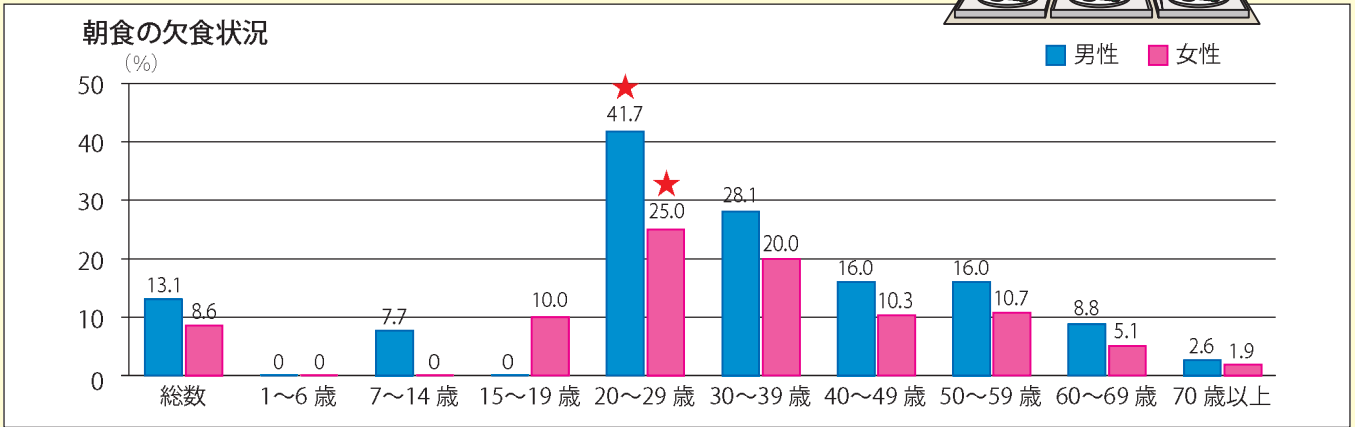
- ・男性は4人に1人、女性は5人に1人が肥満でした。
- ・一方、20代男性の5人に1人、女性の4人に1人が低体重でした。
- ・男性では、30代から急に肥満が増加していました。

心がけること

- ・“やせすぎ・太りすぎ” どちらも要注意！今から適正体重の維持を心がけましょう。
- ・20代の間に、しっかりとした体づくりをしましょう。10年後の健康を意識することが大切です。



2. 朝食欠食は、男女とも、20代が最も多い



※ここで示す「欠食」とは、①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合、②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合、③食事をしなかった場合です。

わかったこと

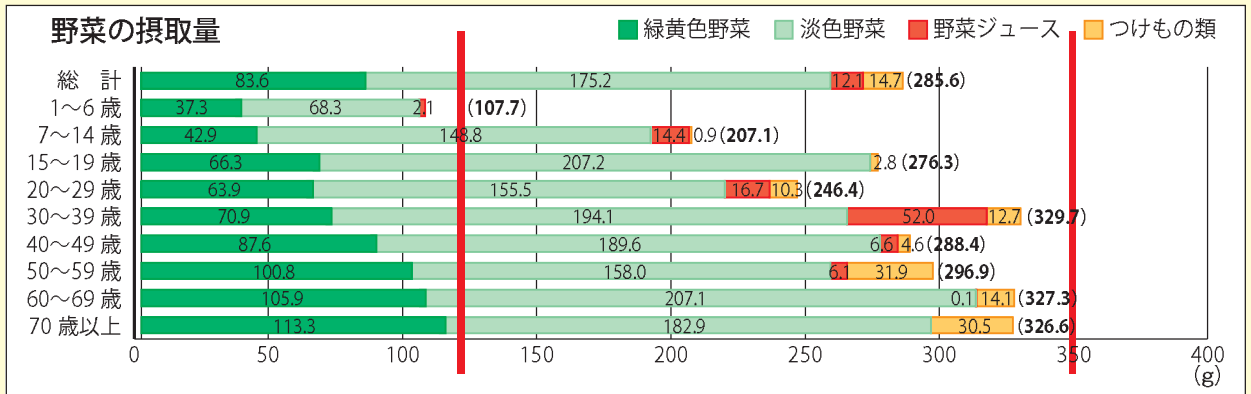
- 20代の朝食欠食は、男性 41.7% (5人に2人)、女性 25.0% (4人に1人) で、年齢とともに低下していました。

心がけること

- 朝食は、1日のエネルギーのもとです。朝食から、主食・主菜・副菜に、牛乳・果物をそえてバランスよく食べましょう。
- 食事は、1日3回、規則正しく食べましょう。

3. 野菜の摂取量は、男女とも、全世代にわたり、少ない

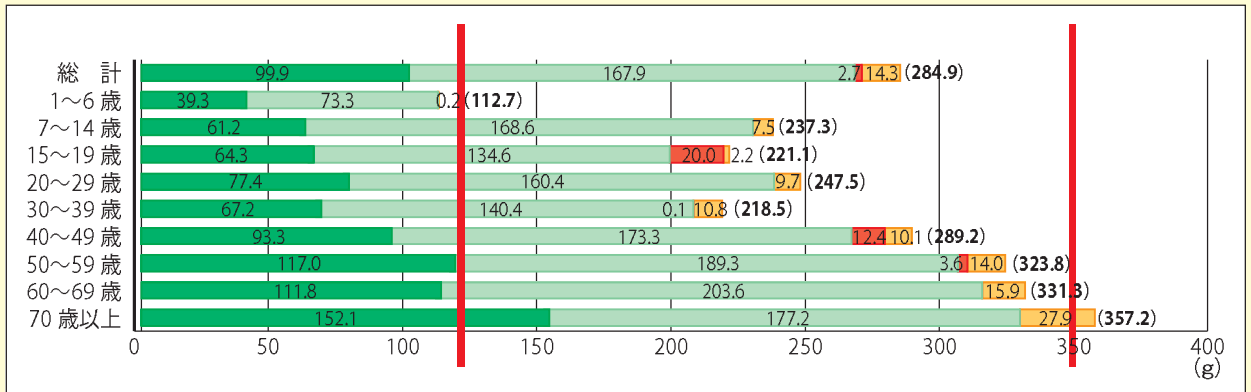
男性



緑黄色野菜 120g

野菜 350g

女性



* 「健康日本2」 緑黄色野菜 120g、淡色野菜 230g、野菜の合計 350g を推奨

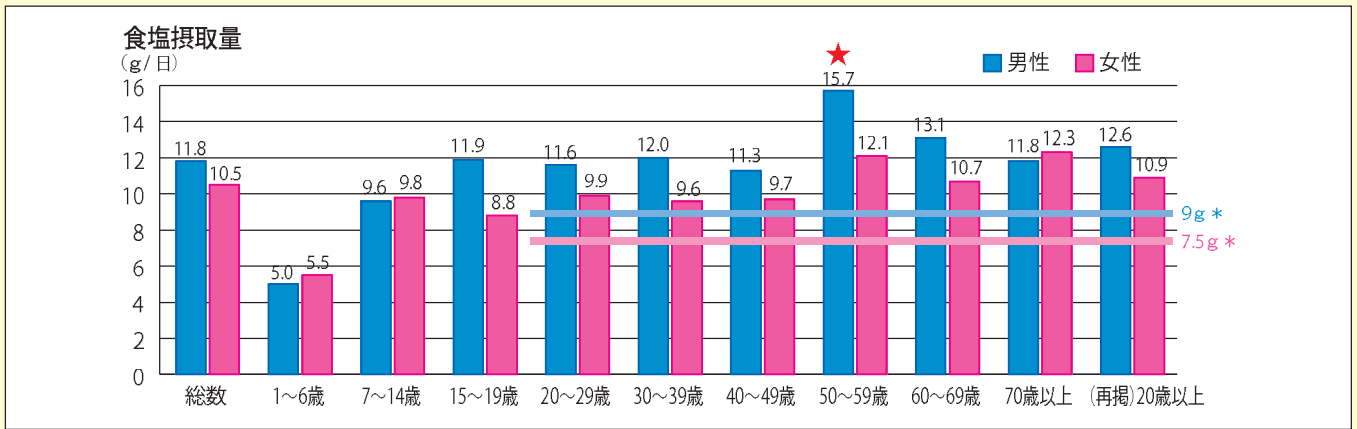
わかったこと

- 野菜の平均摂取量は、男性 285.6g、女性 284.9g でした。
- 男性は、30代、60代と70歳以上が多く、女性は30代から年齢とともに増加していました。

心がけること

- 野菜には、食物繊維やビタミン・ミネラル類が豊富に含まれています。
- いつもの食卓に、野菜料理を一品増やしましょう。

4. 食塩摂取量は、男女とも、全世代にわたり、非常に多い



* 「日本人の食事摂取基準」(2010年版)による目標量は、成人男性9g未満、成人女性7.5g未満
 * 食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 × 1,000

わかったこと

- ・20歳以上の食塩摂取量の平均は、男性 12.6g、女性 10.9g でした。
- ・男性では 50 代の値が最も高く 15.7g、女性では 70 歳以上の 12.3g でした。
- ・1 ~ 19 歳の若年層の食塩摂取量も大変多い結果でした。

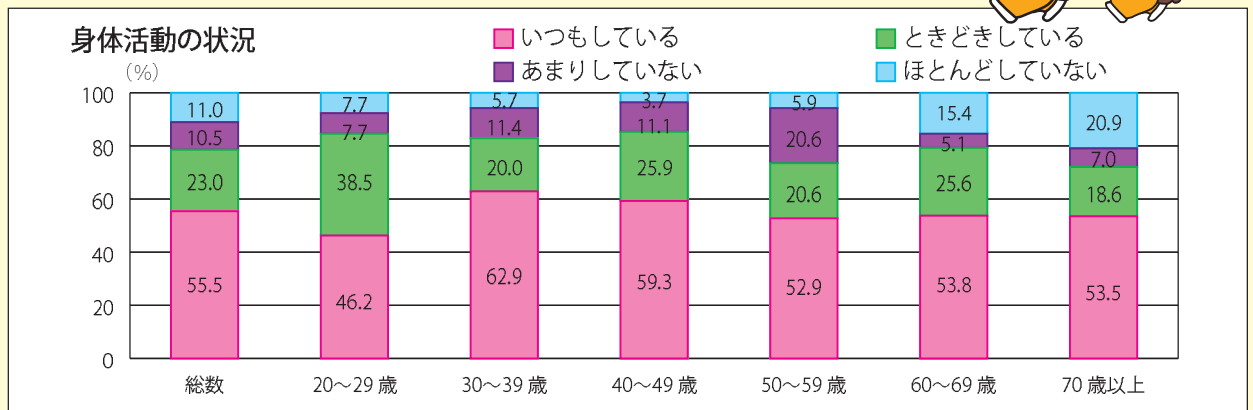
心がけること

- ・塩分の摂り過ぎは、血圧を上げるなど、体に悪影響を及ぼします。
- ・群馬でとれる新鮮な旬の食材を生かして、小児期から、「塩分控えめ・うす味」を心がけましょう。

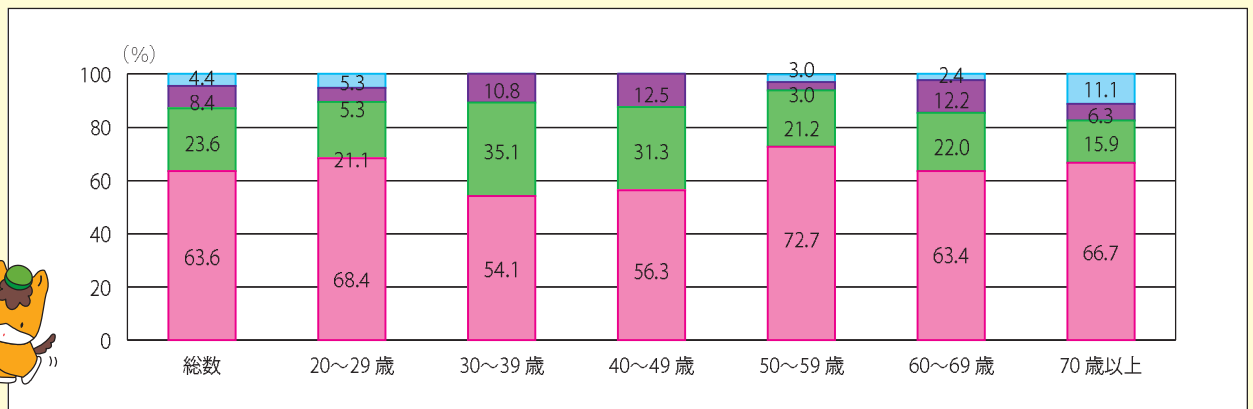
5. あまり身体を動かしていない人は、男性が2割、女性が1割



男性



女性



わかったこと

- ・ふだんの生活でいつも身体を動かしている人の割合は、男性 55.5%、女性 63.6% でした。
- ・一方、ほとんど身体を動かしていない人の割合は、男性 11.0%、女性 4.4% でした。

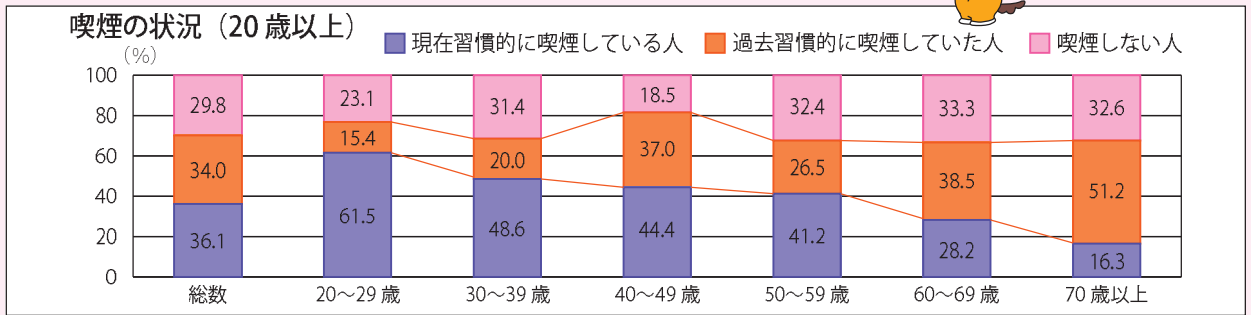
心がけること

- ・食べることで身体を動かすことでエネルギーのバランスをとることは、生活習慣病の予防・治療のために、とても重要です。
- ・ふだんの生活の中で、意識して身体を動かすことを心がけましょう。

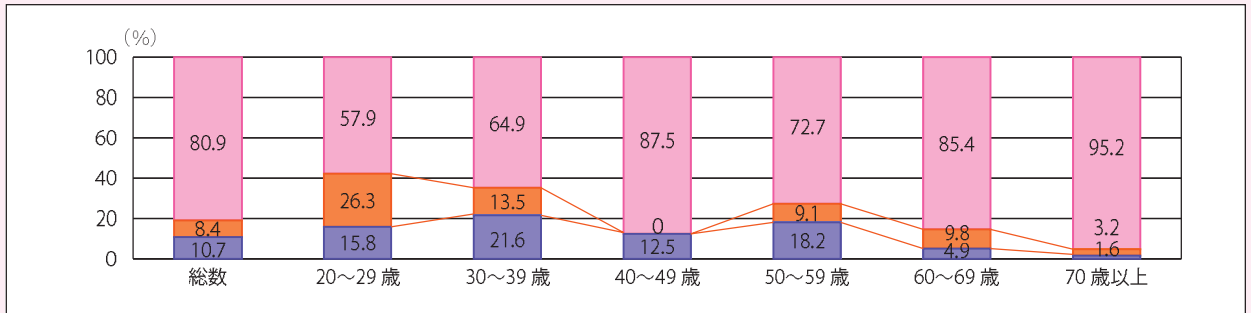
6. 喫煙が最も多いのは、男性では20代、女性では30代



男性



女性



- * 現在習慣的に喫煙している人：これまでに合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）人のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した人
- * 過去習慣的に喫煙していた人：これまでに合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）人のうち、「今は（この1ヶ月間）吸っていない」と回答した人
- * 喫煙しない人：「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月以上未満である」と回答した人

わかったこと

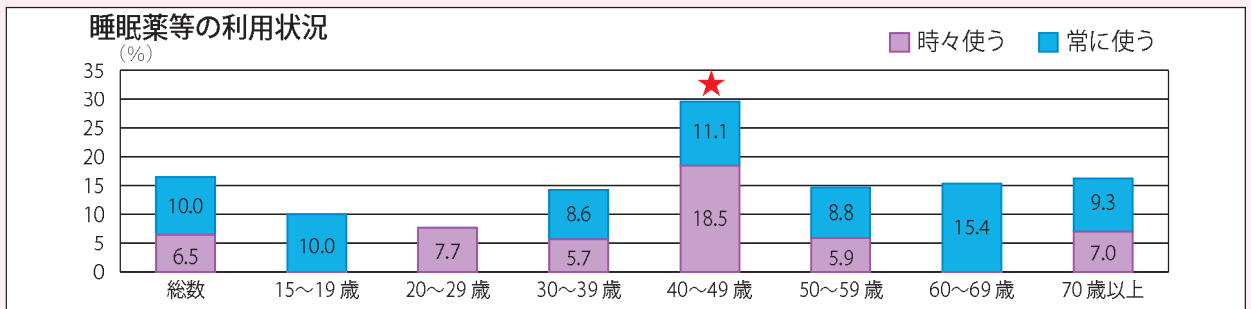
- ・現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性36.1%、女性10.7%でした。
- ・喫煙が最も多いのは、男性では20代の61.5%、女性では30代の21.6%でした。

心がけること

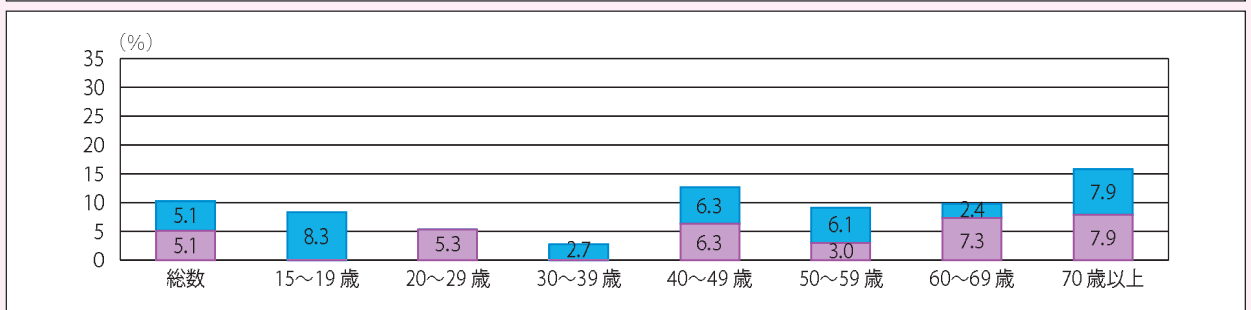
- ・喫煙（副流煙）は、家族や周りの人にも影響を与えています。禁煙に心がけましょう。
- ・とくに、妊娠・授乳中の女性は、禁煙することが大切です。

7. 睡眠薬やアルコール等の利用は、40代男性が特に多い

男性



女性



わかったこと

- ・眠りを助けるための睡眠薬や安定剤などの薬やアルコール飲料を「常に使う」「時々使う」人の割合は、男性で16.5%、女性で10.2%でした。
- ・男性では40歳代の29.6%、女性では70歳以上の15.8%が最も高くなっていました。

心がけること

- ・散歩をして身体を動かしたり、入浴や趣味等をして、リラックスすることも大切です。
- ・ストレスをためないように、気分転換を図りましょう。

