

平成28年度県民健康・栄養調査結果概要

栃木県

■ 「県民健康・栄養調査」とは

昭和61年度から数年に1度、県民の生活習慣の実態・健康状態等について経年的変化を含めて把握し、今後の健康づくり及び生活習慣病対策の基礎資料とするために実施するもので、今回は7回目の調査。(前回は平成21年度)

■ 主な調査内容と実施時期

◇ 調査内容

- (1) 身体状況調査(身長、体重、腹囲、血圧、血液検査、1日の歩行数、治療・服薬等)
- (2) 栄養摂取状況調査(満1歳以上)
 - ・世帯状況、氏名、性別、年齢、仕事の種類
 - ・食事状況及び食物摂取状況(1日)朝・昼・夕食の区分、料理名、食品名、使用量等
- (3) 生活習慣調査(満20歳以上)
 - ・食生活・運動・休養・飲酒・たばこ等の生活習慣、健康意識、健診等受診の状況等

◇ 調査実施期間 平成28年10月～11月の日曜・祝日を除く1日

■ 今回の調査対象となった皆様

県内の平成22年国勢調査の一般調査区から無作為抽出された13地区において協力を得られた571世帯、1,524名(平成28年11月1日現在満1歳以上)

今回の調査からわかった主なことから

- △ 肥満者の割合は、男性は前回調査時より減少、女性は増加、いずれも全国値より高値
(男性37.8%→34.5% [全国31.3%] 女性23.8%→24.3% [全国20.6%])
- 食塩摂取量は、男女とも前回調査時より減少
(男性12.4g→10.7g 女性10.2g→9.1g)
- ▲ 野菜摂取量は、男女とも前回調査時より減少
(男性318.5g→277.6g 女性305.6g→274.8g)
- ▲ 運動習慣者の割合は、男女とも前回調査時より減少したが、平均歩数は横ばい
(男性31.3%→24.6% 女性24.7%→23.3% 男性6,881歩→6,700歩 女性5,821歩→5,771歩)
- ▲ 睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は、男女とも20～50歳代で20%以上
- △ 喫煙習慣者の割合は、男女とも前回調査時より減少したが、依然全国値より高値
(男性42.3%→36.9% [全国30.2%] 女性10.2%→9.6% [全国8.2%])
- 80歳で20本以上自分の歯を有する人の割合は、男女とも前回調査時より増加
(男性28.1%→32.8% 女性20.9%→36.4%)
- がん検診の受診率は、男女ともに年々増加し40%以上、女性は全国値より高い
- ▲ 年に1度も血圧測定をしていない人の割合は、前回調査時より増加
(男性14.6%→22.0% 女性13.4%→25.6%)
- ▲ 脂質異常症の割合は、男女とも前回調査時より増加、特に総コレステロール高値者は大幅に増加
(総コレステロール高値者：男性6.6%→13.0% 女性13.7%→19.6%)
(LDLコレステロール高値者：男性5.2%→6.5% 女性8.2%→10.6%)

※()は前回平成21年度調査と今回調査の値

平成30年2月

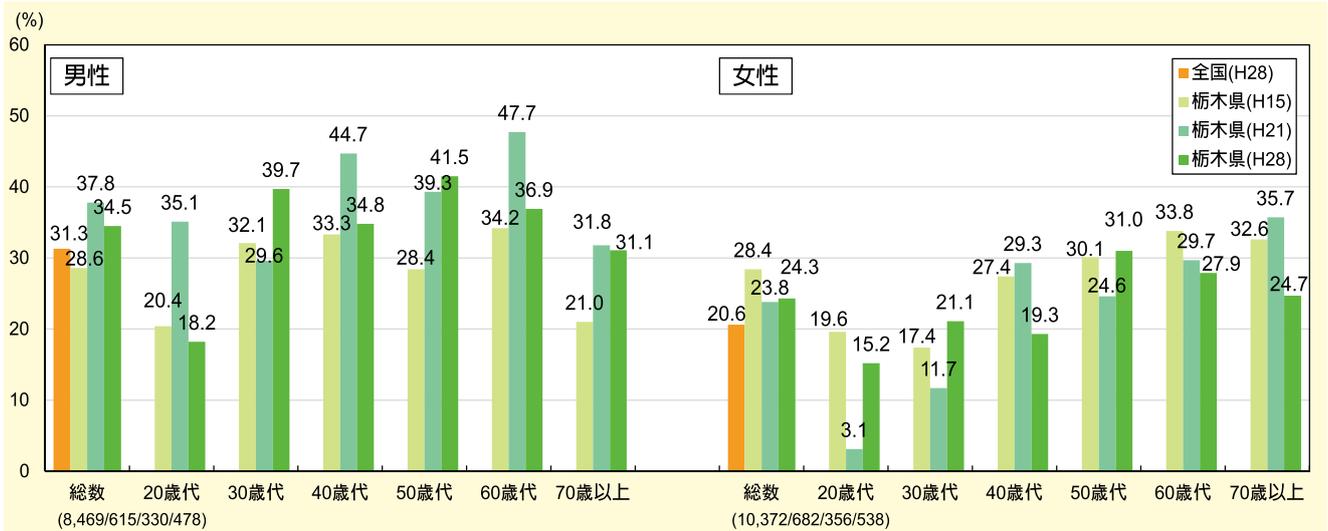
栃木県保健福祉部健康増進課

1. 栄養・食生活

**男性の3人に1人、女性の4人に1人が肥満者！
全国値より肥満者の割合が高い！**

肥満者の割合(図1)は、男性では一部に改善の傾向が認められますが、30歳以上で3割以上と高い水準です。女性では20歳代と30歳代で肥満者が増加し、男女ともに依然として全国値より高い状況です。肥満は壮年期になって急に現れるのではなく、若い時からの生活習慣の積み重ねが影響します。**日頃から体重の増減を把握し、食事や運動などの生活習慣に気をつけることが大切です。**

図1 肥満者(BMI≥25)の割合 (20歳以上、妊婦を除く)

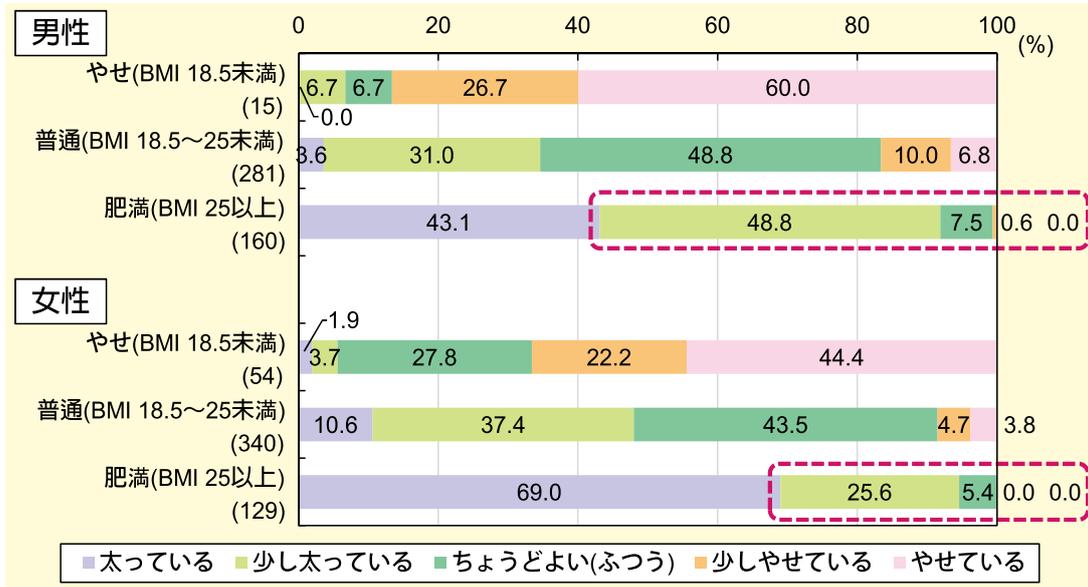


*グラフに掲載している数は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがある (以下同様)
*グラフ下段の数値は各年の調査実施人数 (以下同様)

肥満男性6割、肥満女性3割が「太っている」と自覚せず！

「肥満」に分類される男性の6割、女性の3割が「太っている」と認識していませんでした。「やせ」に分類される男性の4割、女性の5割が「やせている」と認識していませんでした。**自身の体格を適切に把握し、健康管理に活かしましょう。**

図2 肥満度別、自身の体型への認識 (20歳以上、妊婦を除く)



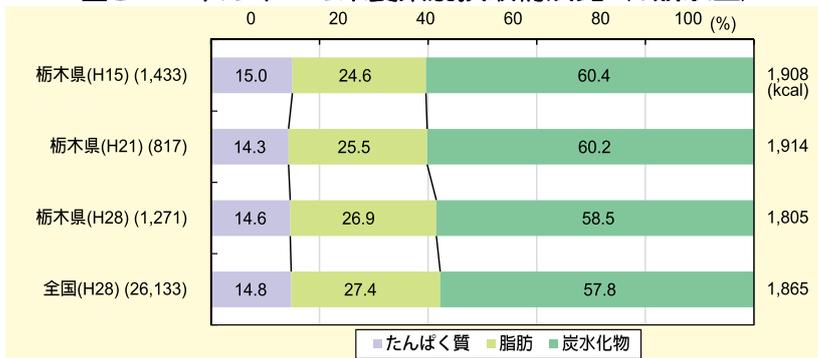
摂取エネルギーに占める脂肪の比率は平均26.9%(適正範囲)
ただし、毎回増加傾向！

脂肪からのエネルギー摂取比率(図3)は適正範囲であり、全国値とほぼ同程度でした。

しかし脂肪の摂取比率は増加する傾向にあります。

このままだと適正範囲を超えてしまう可能性がありますので、注意が必要です。

図3 エネルギーの栄養素別摂取構成比 (1歳以上)



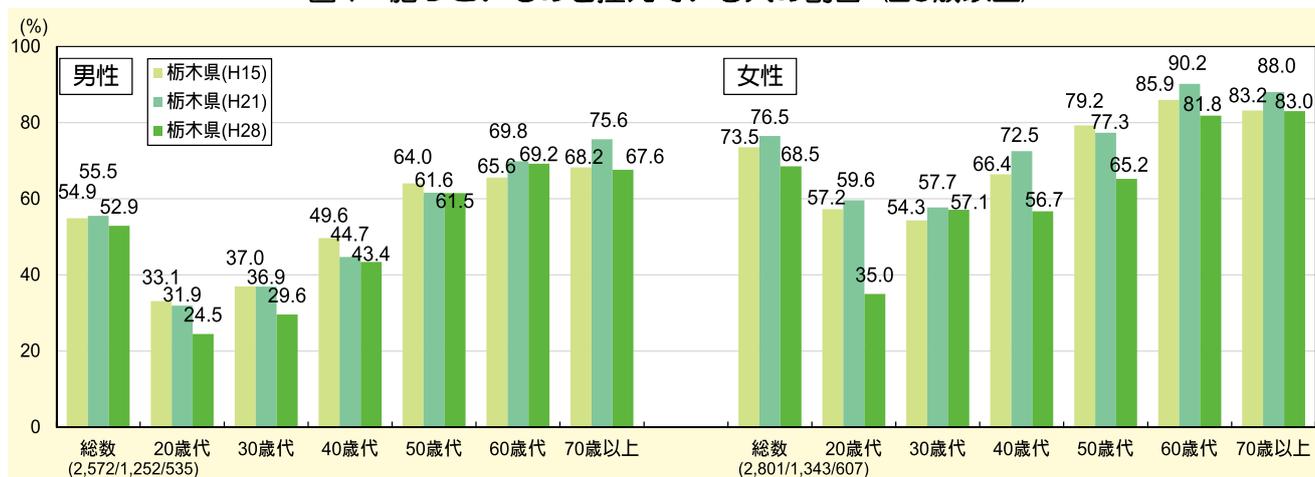
脂っこいものを控えている人の割合は
全ての年齢階級で前回調査時より減少！

脂っこいものを控えている人の割合(図4)は、年齢階級が上がるほど、また男性より女性の方が高くなっていますが、過去の調査と比較すると、全ての年齢階級で減少していました。

栃木県民の脂質の栄養素全体に占める摂取比率は年々増加しています(図3)。

食生活を見直し、脂っこいものをとり過ぎないように意識しましょう。

図4 脂っこいものを控えている人の割合 (20歳以上)

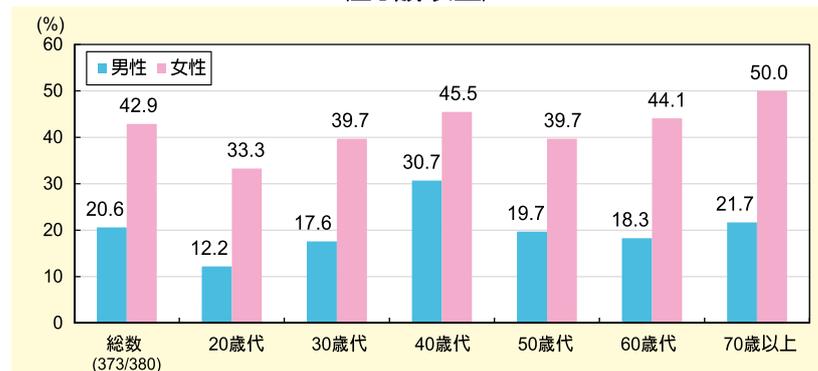


外食時に栄養成分表示を参考にする人は男性の5人に1人だけ！

外食時に栄養成分表示を参考にする人(図5)は男性の約2割、女性の約4割で、どの年齢階級でもほぼ同様でした。

健康管理やバランスのとれた食事をとるために、食品の包装やヘルシーグルメ推進店等の外食メニューに記載されている栄養成分表示を積極的に活用しましょう。

図5 外食時に栄養成分表示を参考にする人の割合 (20歳以上)



食塩摂取量は前回調査時より減少！

食塩の摂取量(図6)は20歳以上の1人1日あたり、男性は10.7g、女性は9.1gであり、男女とも前回の調査より低い値でした。ただし、男女とも7割以上の方が「日本人の食事摂取基準(2015年版)」の男性8g、女性7gを超えていました(表1)。

なお前回まで認められていた、年齢階級が上がるにつれて食塩の摂取量が増える傾向は弱くなっており、女性では若干残っているものの、男性ではほぼ認められなくなっています。また、食品群別摂取量(図7)を見ると、全体の66.4%がしょうゆ、塩、味噌などの調味料から摂取していました。

めん類や汁物などの汁を残す、かけしょうゆなどを控える、漬物の食べ過ぎに注意するなど、減塩を心がけましょう。

図6 食塩(ナトリウム(mg)×2.54/1,000)の摂取量 (20歳以上)

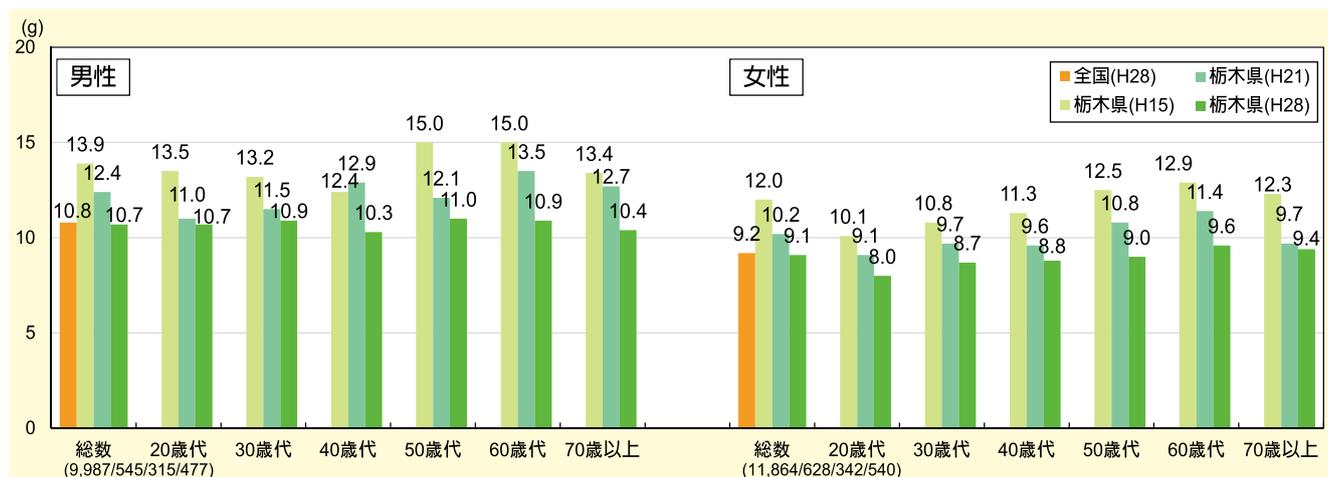
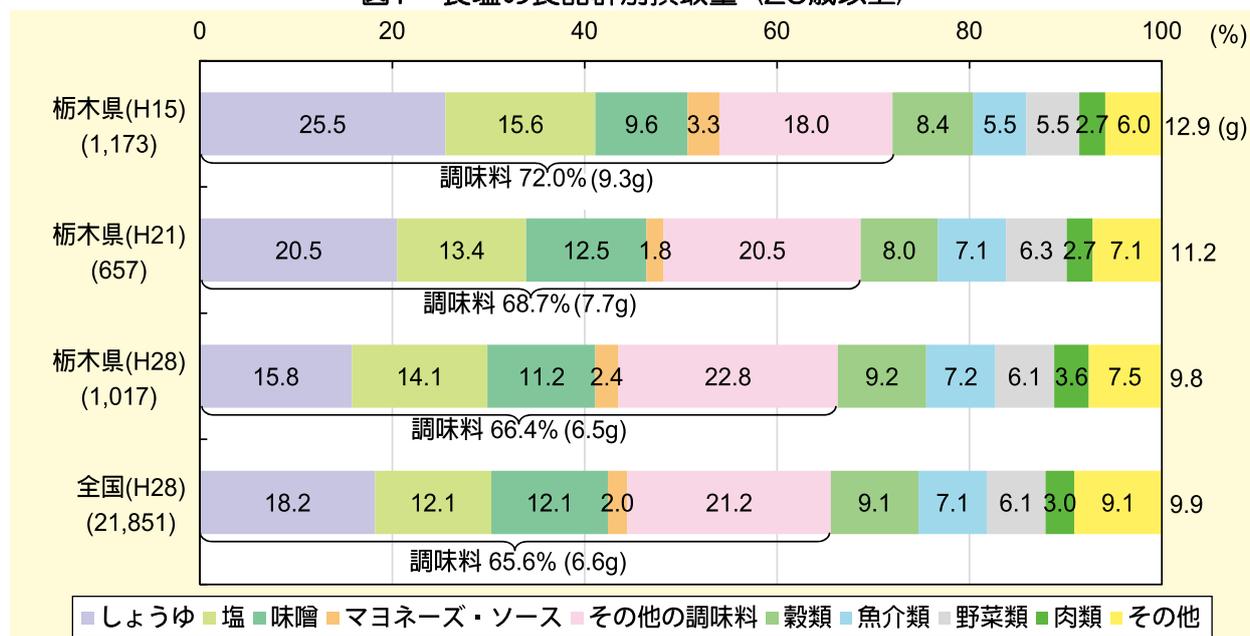


表1 食塩の摂取状況 (20歳以上)

性別 (人数)	8.0g未満	8.0g以上	性別 (人数)	7.0g未満	7.0g以上
	男性 (477)	27.3%		72.7%	女性 (540)

図7 食塩の食品群別摂取量 (20歳以上)



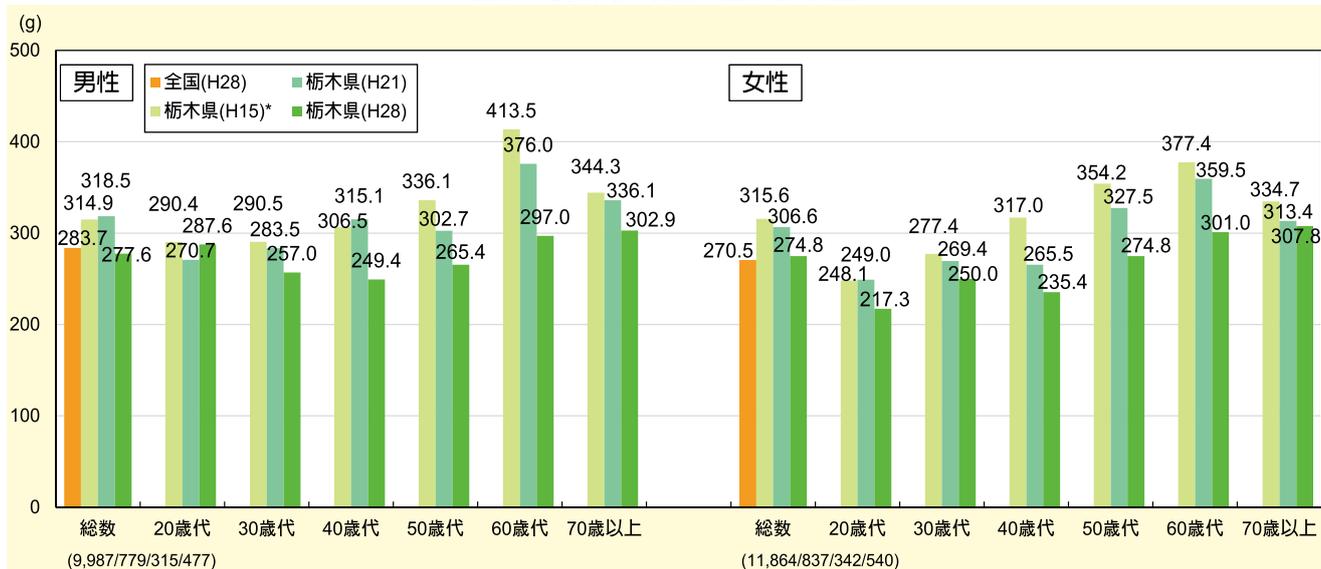
野菜の摂取量が前回調査よりさらに減少！

ほぼ全ての年齢階級で、野菜の摂取量が前回の調査より減少していました(図8)。特に男性の30～40歳代と女性の20歳代で摂取量が少なく、バランスのとれた食事をする人の割合が少ない年齢階級(図9)と一致します。

栃木県は野菜生産量が多く、野菜が手に入りやすい環境にあります。

毎日の食卓に主食・主菜・副菜を組み合わせるなど、意識して野菜をとりましょう。

図8 野菜摂取量 (20歳以上)

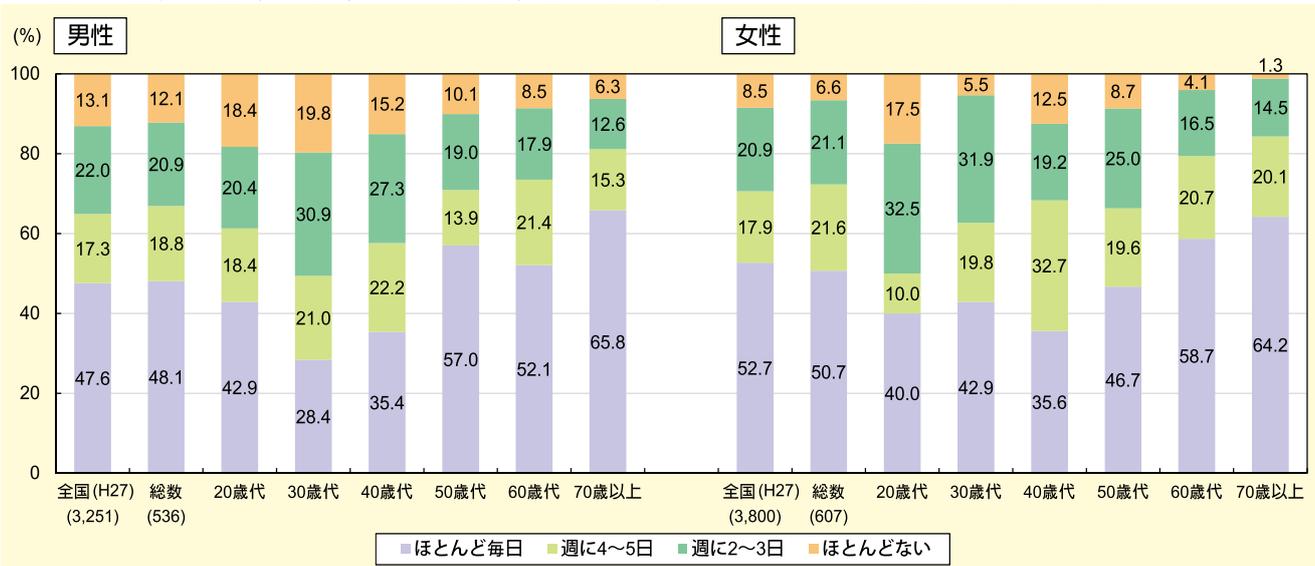


*平成15年度調査の総数には1～19歳を含む。

バランスのとれた食事をする人の割合は全国値と同程度 ただし若年層に課題あり！

バランスのとれた食事をする人の割合(図9)は、年齢階級が上がるにつれて増加していました。若い頃からバランスのとれた食事を心がけましょう。

図9 主食・主菜・副菜の3つを組み合わせることが1日2回以上ある日数 (20歳以上)



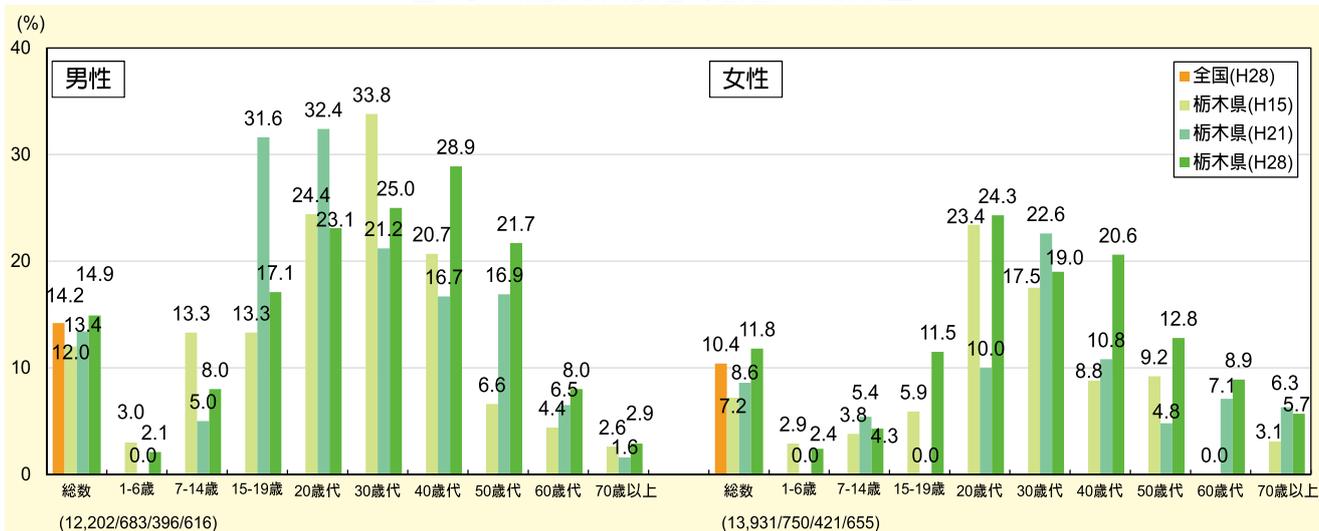
働き盛りに多い朝食欠食率！ 若年男性は改善するものの、ほとんどの年齢階級で悪化！

朝食欠食者の割合(図10)は、男女とも10歳代後半から50歳代で高い値を示しました。一部を除き男女とも前回の調査より悪化しており、全国値よりも高い値です。

朝食をとるための有効策は人それぞれです。

自分に合った「無理なく朝食をとる方法」を考えてみましょう。

図10 朝食の欠食者の割合(1歳以上)



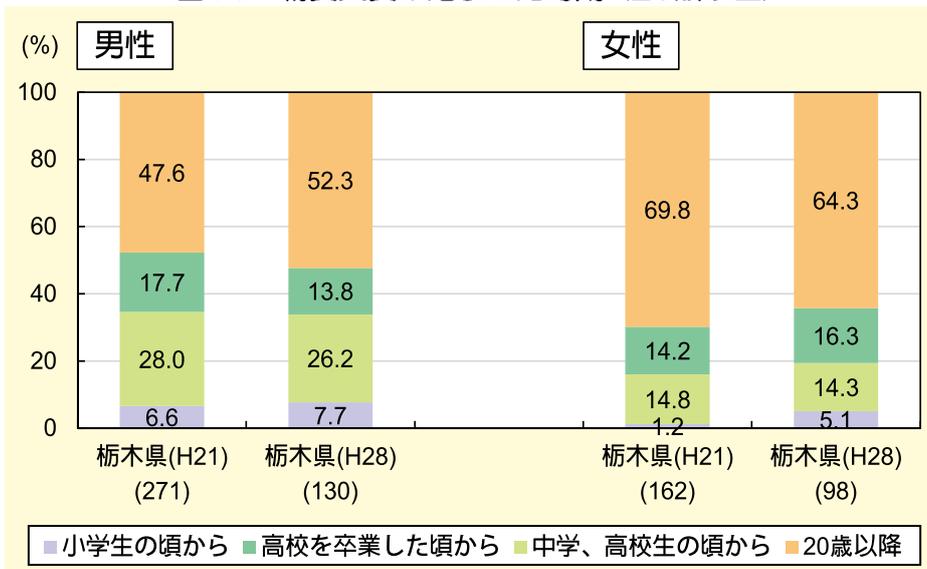
*朝食について「何も食べない」「錠剤、ドリンク剤等のみ」「菓子や果物のみ」のいずれかを回答した人を該当者とする。

朝食の欠食が始まった時期は約半数が20歳未満！ 小学生の頃からと回答した人は増加！

朝食欠食が始まった時期(図11)は、約半数が20歳未満でした。さらに小学生の頃からと回答した人の割合は前回の調査と比較して増加しました。

子どもの頃から朝食をとる環境を家庭で整えましょう。

図11 朝食欠食が始まった時期(20歳以上)



*朝食について「週2〜3日食べない」「週4〜5日食べない」「ほとんど食べない」のいずれかを回答した人を対象とする。

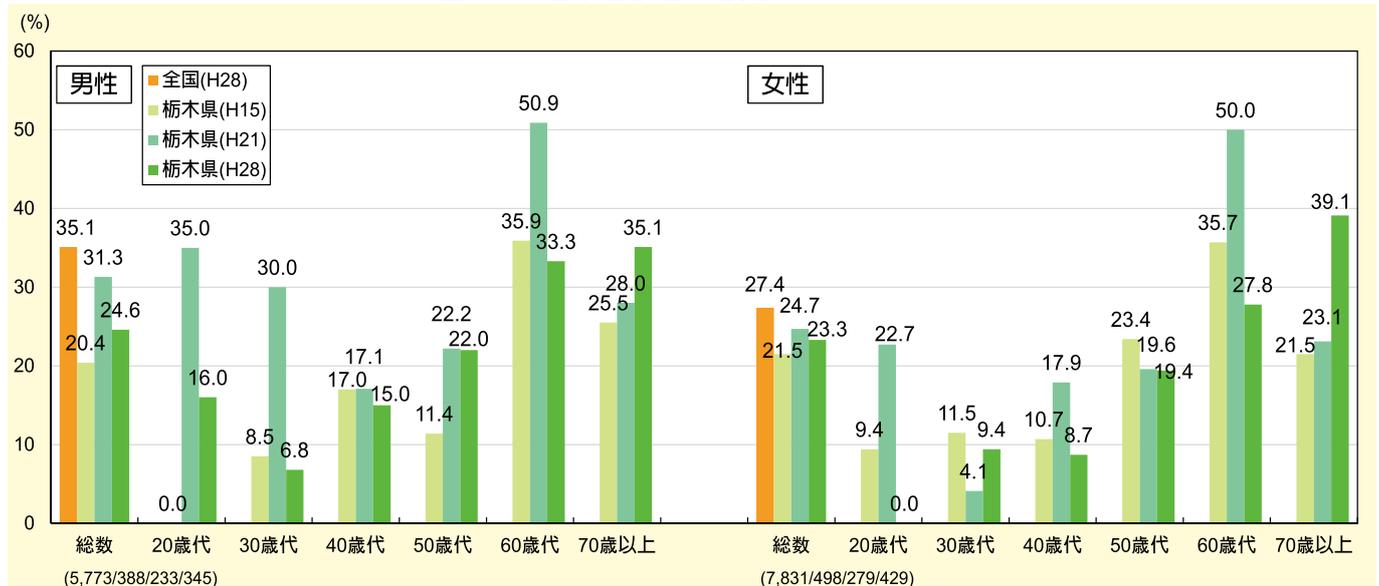
2. 運動・身体状況

運動習慣者の割合は男女ともほとんどの年齢階級で前回調査時より減少！

運動習慣のある人(運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している人)の割合(図12)は、男性の70歳以上、女性の30歳代と70歳以上を除き、前回の調査と比較して低い値でした。若い世代における運動習慣者の割合が低く、特に女性でその傾向が顕著になっています。

運動習慣がない方は、散歩など気軽のできる運動から始めてみましょう。

図12 運動習慣者の割合 (20歳以上)



平均歩行数は男女とも前回調査時から横ばい 男女とも依然として全国値より少ない状況！

1日の平均歩行数(図13)は、前回の調査から横ばいではあるものの、前々回の調査からの減少傾向は続いており、依然として全国値に比べて少ない状況です。

近くへの移動は歩く、階段を利用するなど、日常生活の中でからだを動かすよう意識しましょう。

図13 平均歩行数 (20歳以上)



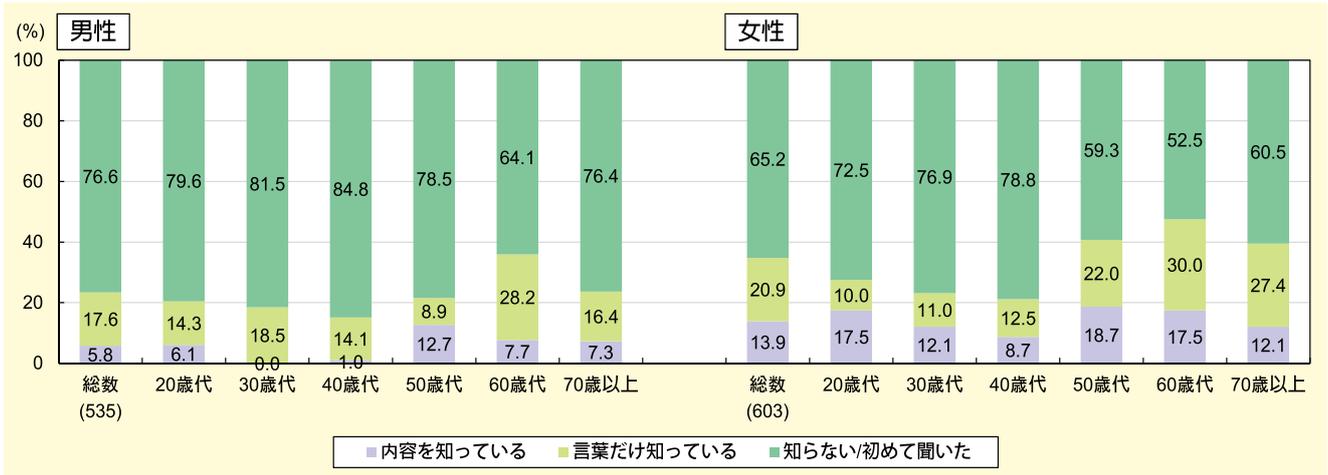
3. ロコモティブシンドローム

ロコモティブシンドロームを知らない人は男性の約8割、女性の約7割！

ロコモティブシンドロームは、運動器(骨・筋肉・神経など)が弱り、移動機能の低下が起こった状態のことです。ロコモティブシンドロームの認知度(図14、内容を知っている・言葉だけ知っている)は男性で23.4%、女性では34.8%であり、50歳以上で高くなる傾向が認められました。しかし、内容を知っている人の割合は、男女とも全ての年齢階級で20%未満であり、特に若い世代では低い状況です。

ロコモティブシンドロームを正しく理解し、予防のためにからだを動かしましょう。

図14 ロコモティブシンドロームの認知度 (20歳以上)



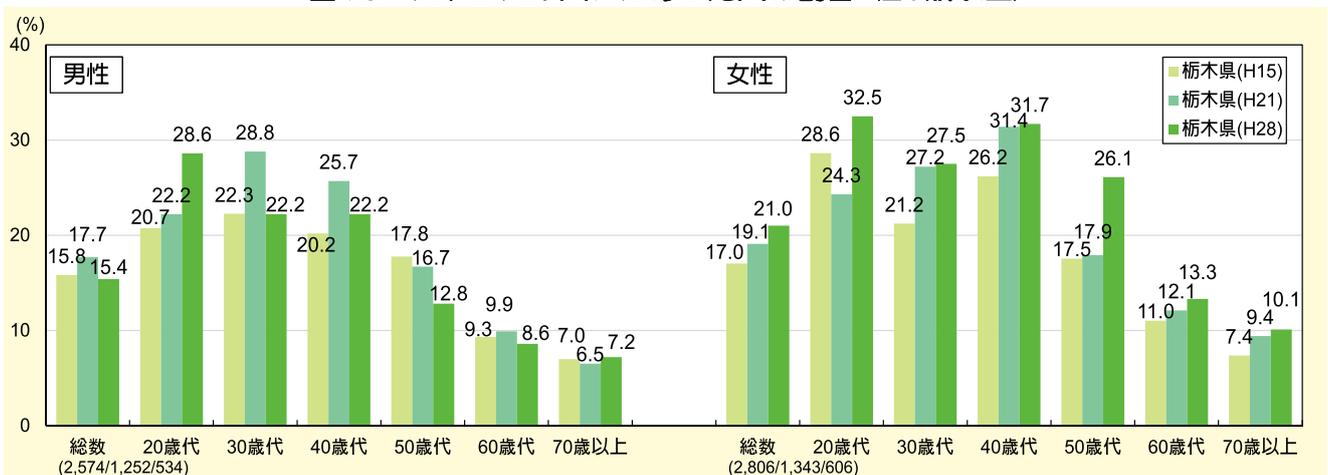
4. 休養・こころの健康

ストレスが大いにあった人の割合は女性で前回調査時より増加！
特に20歳代では男女とも高値！

ストレスが大いにあった人の割合(図15)は、女性の各年齢階級で前回の調査より高くなりました。特に20~50歳代で25%以上となり、20歳代、40歳代では30%を超えています。男性でも20歳代は大きく増加しました。

こころの不調を感じたら、1人で悩まず、周囲に相談したり、公的なWebサイトや相談窓口を活用しましょう。

図15 ストレスが大いにあった人の割合 (20歳以上)

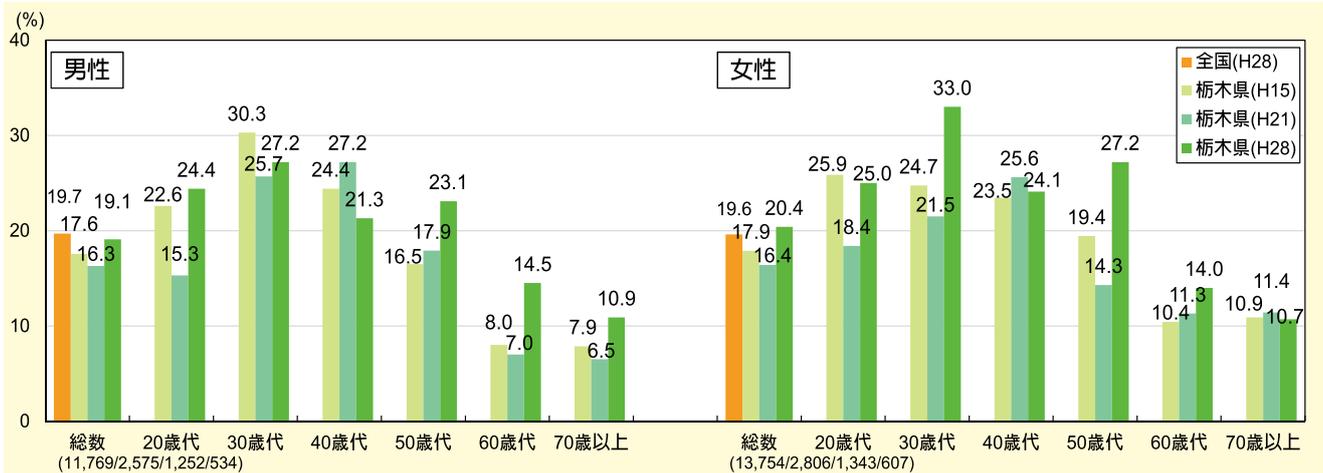


**睡眠による休養が十分にとれていない人の割合は男女とも前回調査時より増加！
特に30歳代は要注意！**

睡眠による休養が十分にとれていない人の割合(図16)は、多くの年齢階級で前回の調査よりも増加し、男女とも20～50歳代が20%以上で、30歳代が最も高い状況です。全体的に前回よりも増加していますが、男女とも全国値とほぼ同じです。

睡眠で疲れを十分にとり、睡眠の質や長さの問題を感じたら、医師に相談しましょう。

図16 睡眠による休養を十分にとれていない人の割合 (20歳以上)



*睡眠による休養について「まったくとれていない」「あまりとれていない」のいずれかを回答した人を該当者とする。

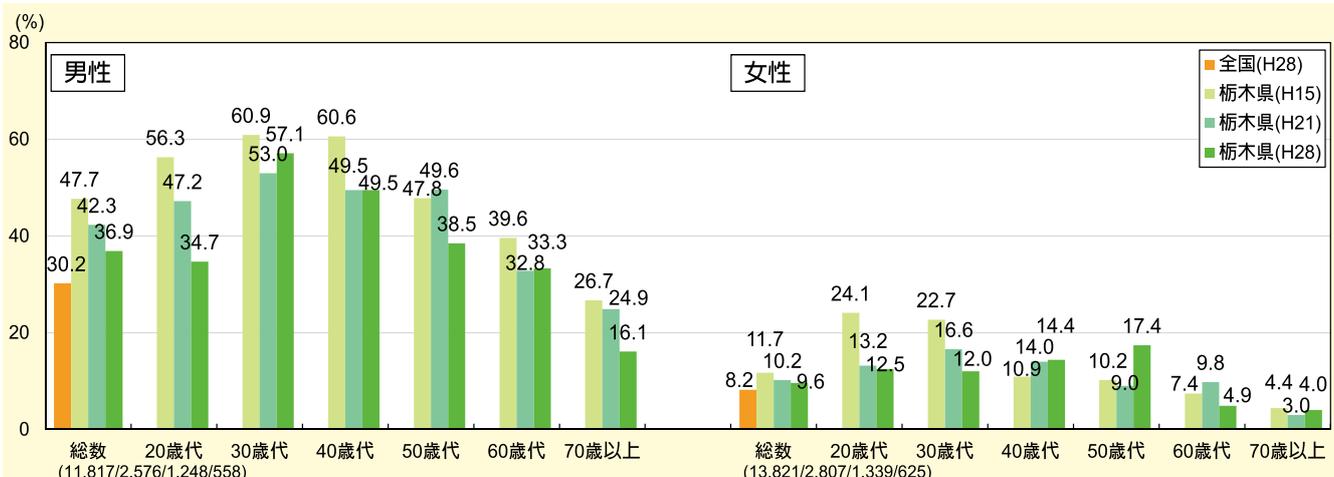
5. 喫煙

喫煙率は男女ともに減少するも、全国値よりまだ高い！

現在喫煙している人の割合(図17)は、男性では20歳代、50歳代、70歳以上で前回の調査と比べ大きく低下しました。女性でも20歳代、30歳代、60歳代で低下しています。しかし、全体の喫煙率を全国値と比べると男女ともに喫煙率は依然として高い状況です。

喫煙はがん・心臓病・脳血管疾患・COPDなどの原因となります。健康のためには禁煙を！

図17 現在喫煙している人の割合 (20歳以上)



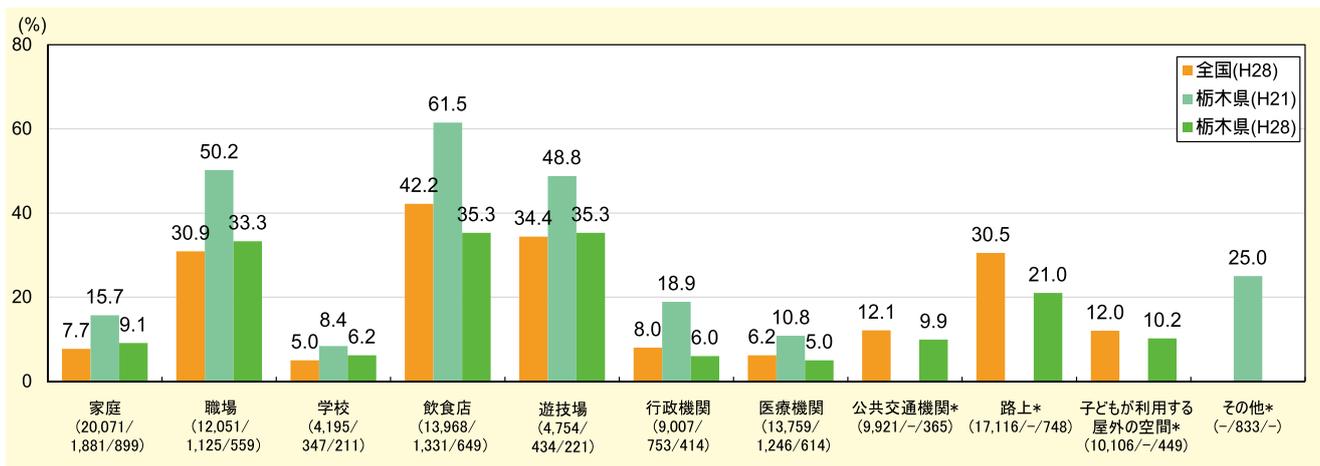
*平成15,21年度調査は「これまで100本以上、または6ヶ月以上吸っている」かつ「この1ヶ月間で毎日吸う、またはときどき吸っている」、平成28年度調査(栃木/全国)は「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」を該当者とする。

受動喫煙の機会は前回調査時より減少！ 場所は職場・飲食店・遊技場が依然としてワースト3に！

受動喫煙の機会(図18)は、男女ともにいずれの場所においても前回の調査より減少しました。しかし、前回はワースト3にあがっていた職場、飲食店、遊技場は依然として受動喫煙の機会が多く、最大で男性では40%近く、女性では20%を超える人が受動喫煙があったと答えています。

受動喫煙をすると、肺がんや乳がん等のがん・脳卒中・ぜんそく・子どもの中耳炎・乳幼児突然死症候群(SIDS)等のリスクが高まります。受動喫煙はしない、させないよう気をつけましょう。

図18 受動喫煙の機会 (20歳以上、現喫煙者・その場所に行かなかった人を除く)



*家庭は「ほぼ毎日」、その他の場所は「月に1回以上」と回答した人を該当者とする。

*平成21年度は「公共交通機関」「路上」「子どもが利用する屋外の空間」について調査を行っていない。

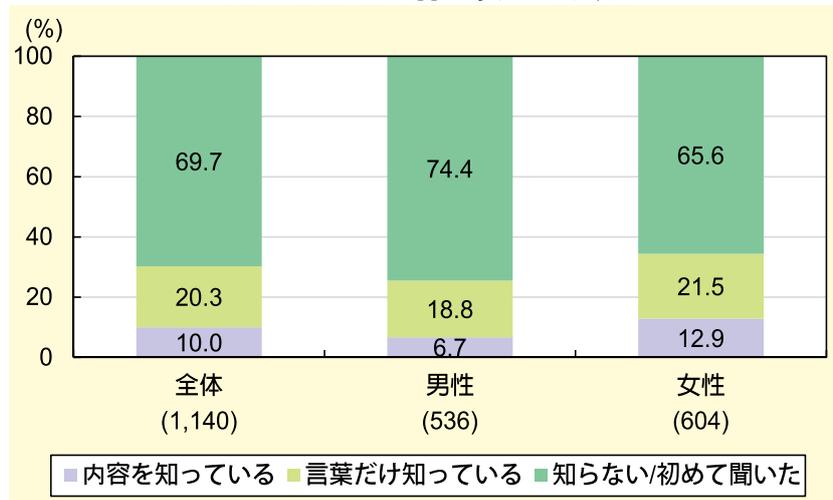
*平成28年度は「その他」について調査を行っていない。

COPDの認知度はまだ低い！

COPDは、たばこの煙を主とする有害物質を長期間吸入することで肺に炎症が生じ、息苦しくなったり、呼吸不全を患ったりするなど、呼吸機能が徐々に低下していく慢性疾患のことです。COPDの認知度(図19、内容を知っている・言葉だけ知っている)は全体の30.2%で、国の平成34年の目標値(80%)に比べて非常に低く、性別では男性は25.5%、女性は34.4%でした。

COPDは咳、たんなどのありふれた症状から始まりますが、徐々に悪化し、重症化すると死に至ることもある恐ろしい病気です。まず正しい知識を持つことが大切です。

図19 COPDの認知度 (20歳以上)



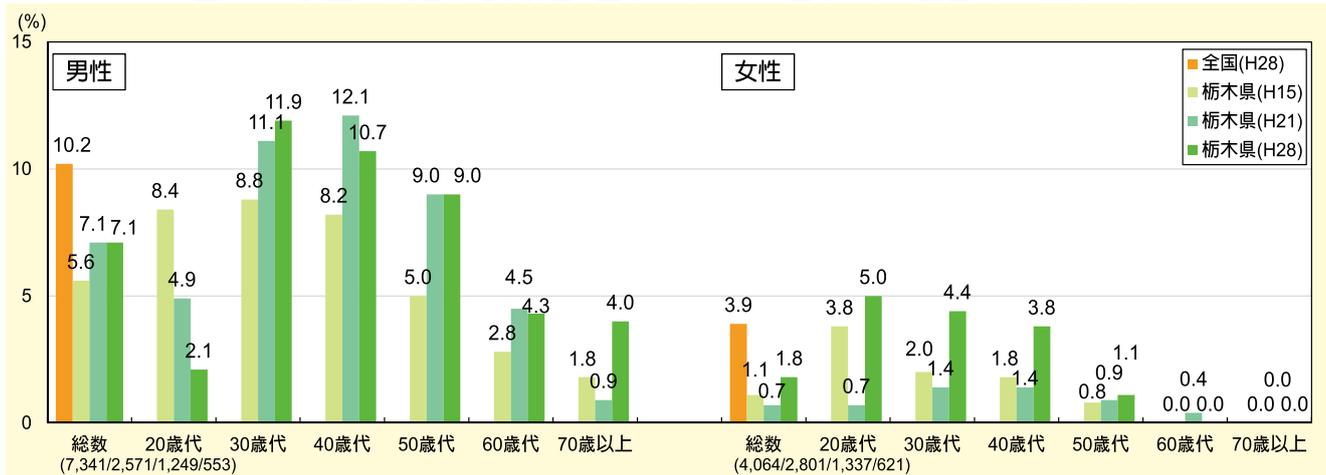
6. 飲酒

多量飲酒者の割合は女性の20～40歳代で増加するも
全国値より低い値を維持！

多量飲酒者の割合(図20)は、総数で見た場合、男女ともに全国値より低い値でした。しかし、男性の20歳代で大きく割合が下がった一方で、女性では20～40歳代で大きく割合が上がるなど、性、年齢階級ごとに異なる変化が認められました。

飲酒量の目安は、男性がビール中瓶2本まで、女性は同1本までです。適量を心がけましょう。

図20 多量に飲酒する人(週1回以上、1日3合以上)の割合 (20歳以上)



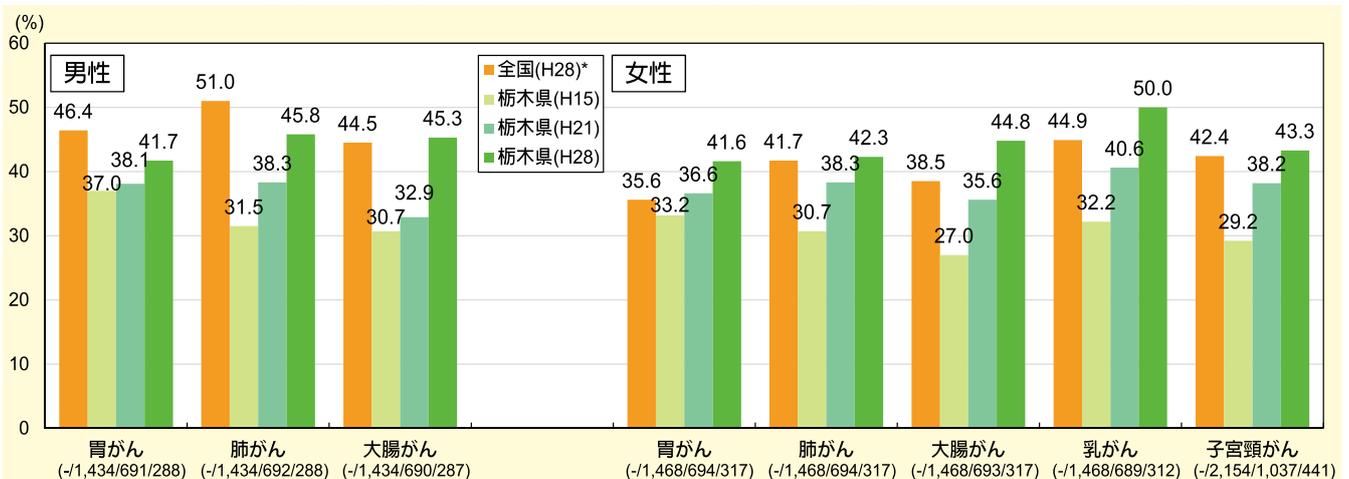
7. がん

がん検診の受診率は男女ともに年々増加！

がん検診の受診状況(図21)を過去の調査と比べると、男女ともに全てのがん検診において受診率が増加しており、40%以上でした。

がんの早期発見のためには、検診が最も有効な手段です。自分自身や家族のためにも定期的ながん検診を受けましょう。

図21 がん検診の受診状況 (40歳以上69歳未満、子宮頸がんは20歳以上69歳未満)



*全国データは「国民生活基礎調査」より引用。

*過去1年間の受診状況(乳がん、子宮頸がんは過去2年間)。

8. 歯の健康

60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有する割合は増加

60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有する割合(表2)は、歯科健診の受診者の割合(図22)の増加に伴って、前々回の調査から増加傾向にあります。しかし、歯の本数は加齢と共に減少し、60歳代では男性の43.4%、女性の25.2%が20歯未満となっています(図23)。

定期的に歯科健診を受診することが大切です。むし歯や歯周病を予防し、自分の歯で食事を楽しみ、健康な生活を送りましょう。

表2 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上自分の歯を有する人の割合

	60(55-64)歳で24歯以上			80(75-84)歳で20歯以上		
	H15	H21	H28	H15	H21	H28
総数	42.1%	52.7%	52.2%	18.9%	23.9%	34.8%
男性	40.0%	50.6%	47.1%	22.2%	28.1%	32.8%
女性	44.1%	54.7%	56.8%	15.5%	20.9%	36.4%

図22 歯科健診の受診状況 (20歳以上)

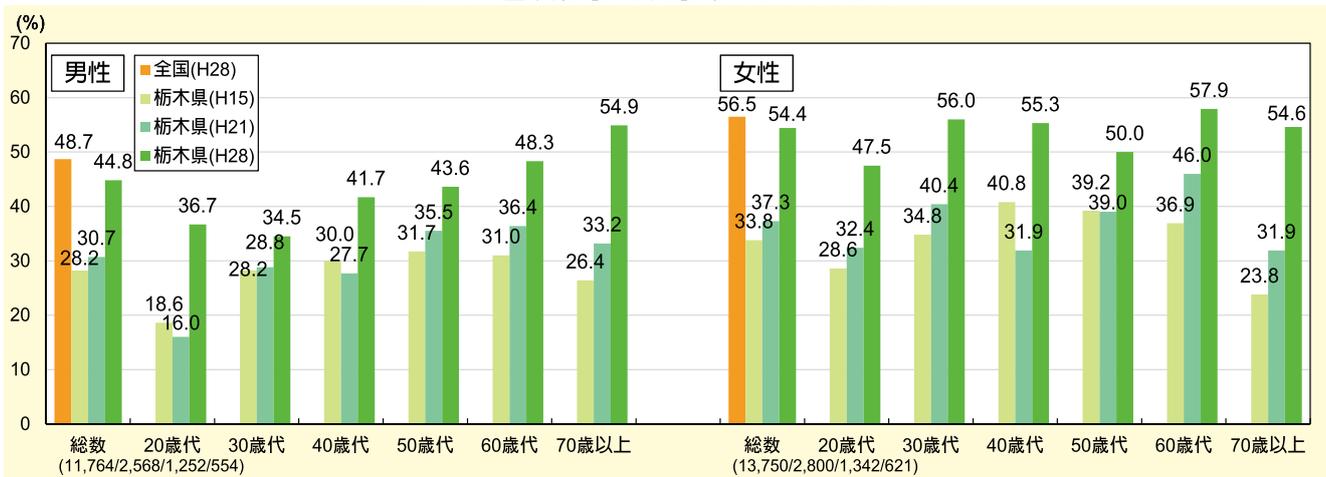
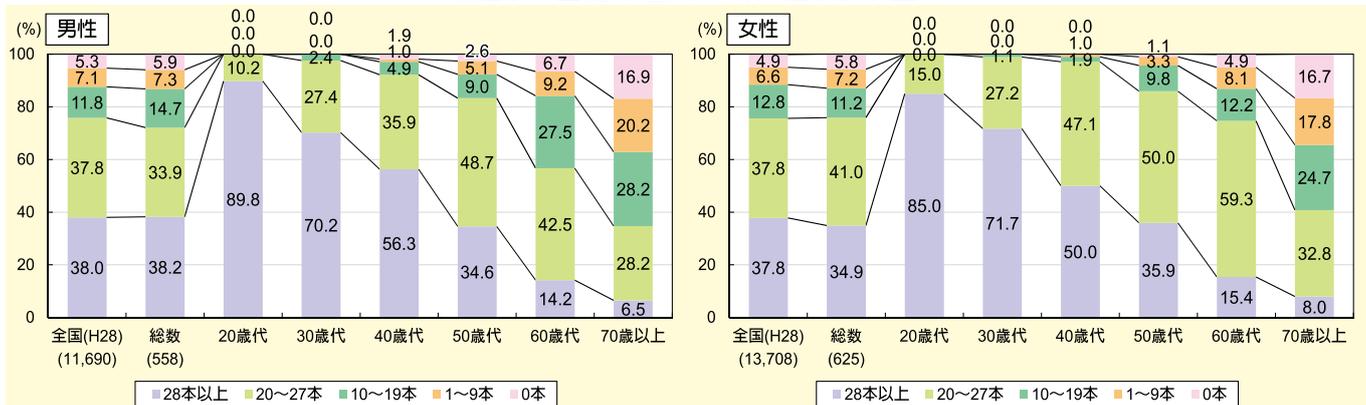


図23 自分の歯の本数 (20歳以上)



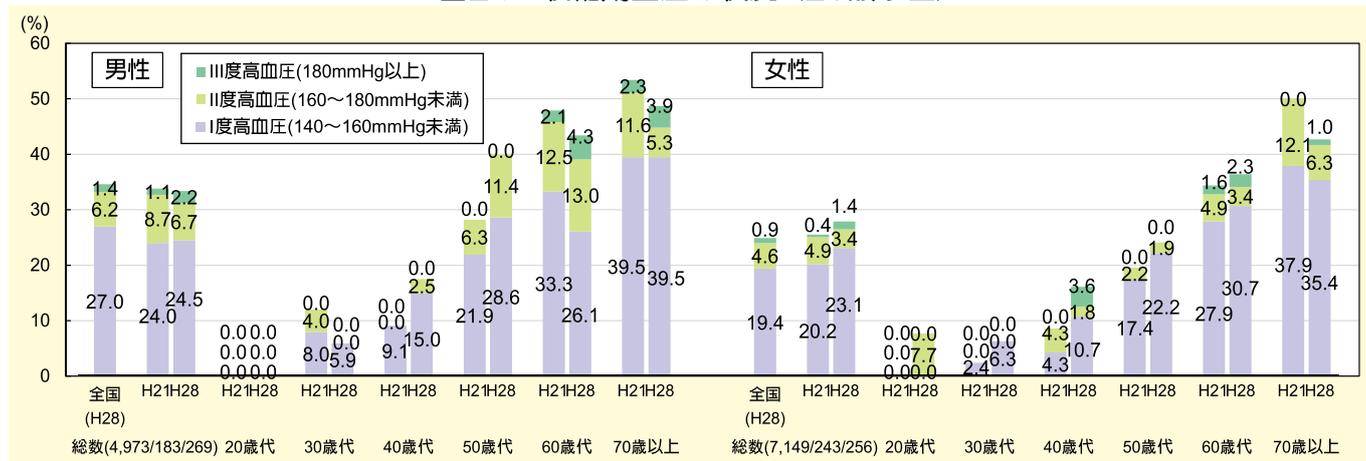
9. 脳卒中・心臓病(高血圧)

高血圧者の割合は依然として高い状況！
特に40歳代女性と60歳以上の男女は要注意！

高血圧者の割合(図24)は男女とも前回の調査に比べ、依然として高い値を示しました。高血圧者の中でもⅢ度高血圧(収縮期血圧180mmHg以上)者の割合が、男性の60歳以上、女性の40歳代と60歳以上で増加する傾向が認められます。

高血圧は脳卒中や心筋梗塞の最大の要因です。高血圧を指摘されたらかかりつけ医に相談し、適切な管理につとめましょう。

図24 収縮期血圧の状況 (20歳以上)

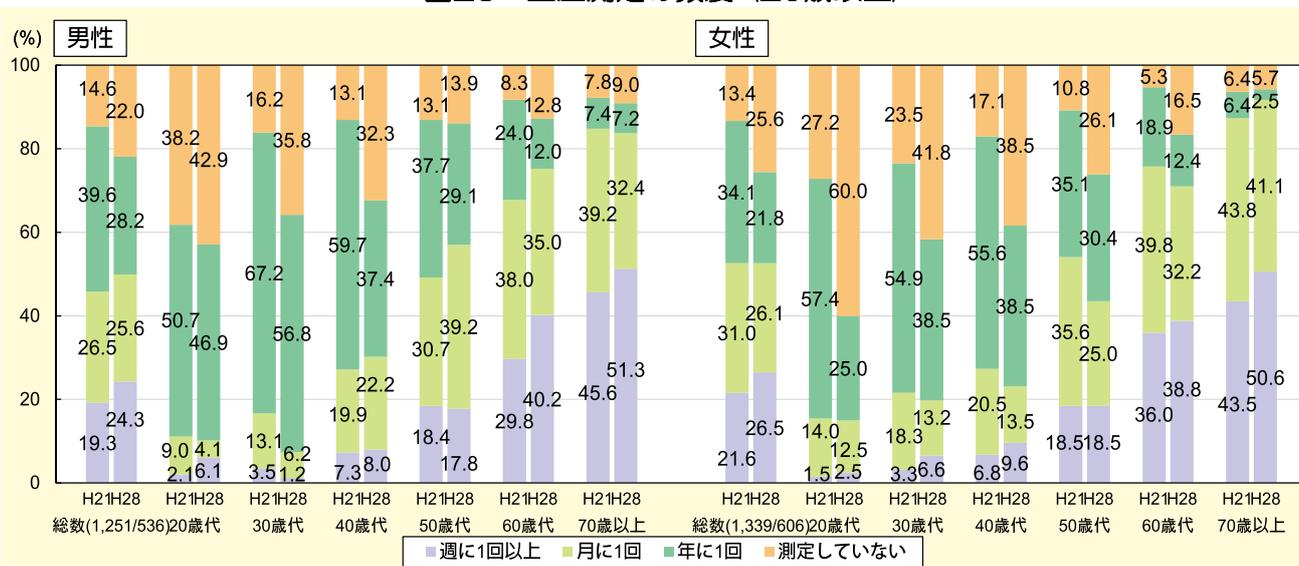


年に1度も血圧測定をしていない人の割合が前回調査時より増加！

年に1度も血圧測定をしていない人の割合(図25)は、男性で22.0%、女性では25.6%でした。年齢階級が上がるにつれて血圧を測定している人の割合は増加する傾向が認められますが、女性の70歳以上を除いて血圧測定をしていない人の割合が増加しました。

定期的に血圧を測定し、自分の平常時の血圧を把握しましょう。

図25 血圧測定の頻度 (20歳以上)



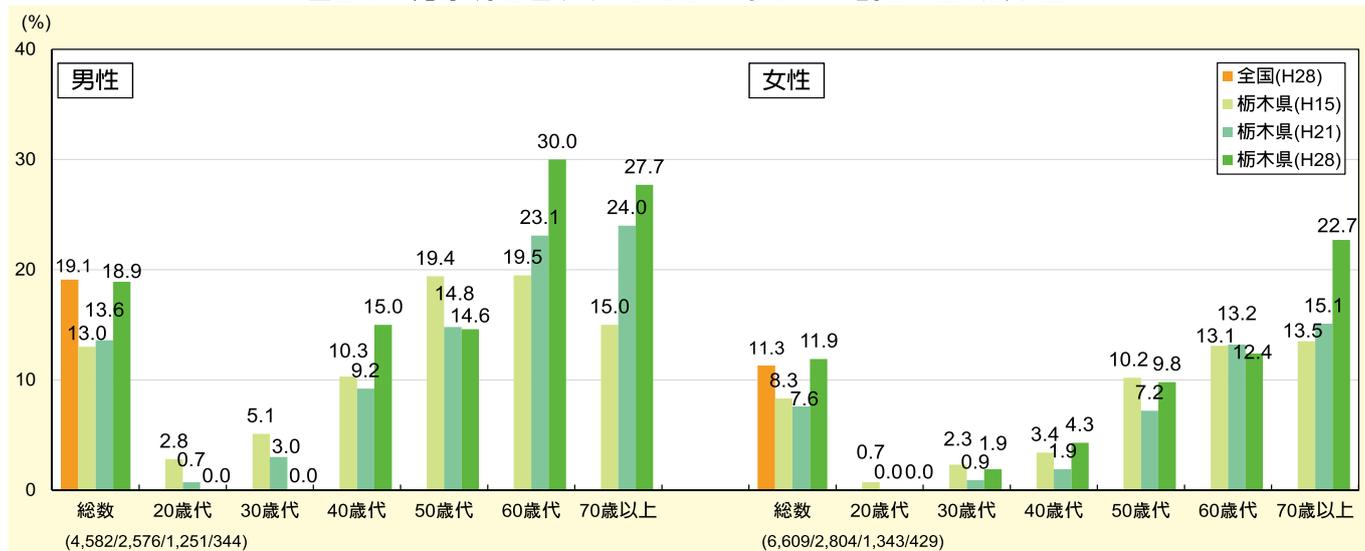
10. 糖尿病

男性の60歳以上、女性の70歳以上で糖尿病と言われたことがある人が年々増加！

糖尿病と言われたことがある人の割合(図26)は、男性の60歳以上、女性の70歳以上で増加傾向が認められます。また、男性の40歳代も大きく増加していました。総数でも、女性で全国値の11.3%を超える11.9%、男性も全国値の19.1%に迫る18.9%と増加傾向が認められました。

糖尿病の予防のために、日頃の食習慣や運動習慣を見直してみましょう。

図26 糖尿病と言われたことがある人の割合 (20歳以上)

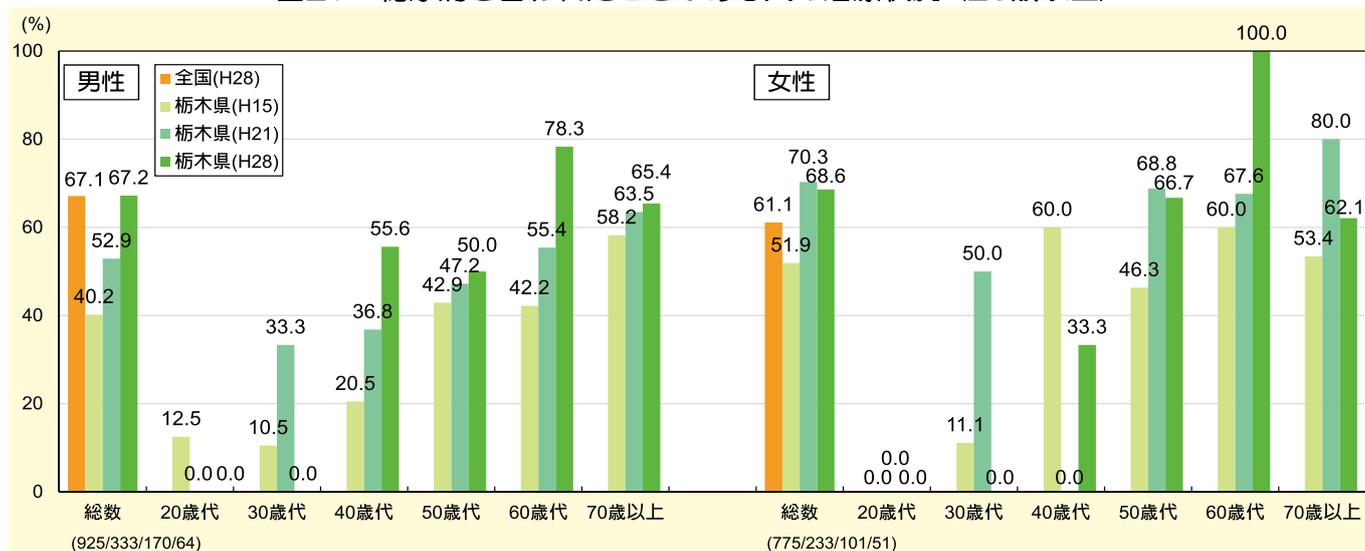


糖尿病と言われたことがある人の治療状況は男女とも7割！

糖尿病と言われたことがある人の治療状況(図27)は、男性で67.2%、女性で68.6%であり、男性は前回よりも大きな改善が認められました。しかし、依然として約3割が治療していない状況です。

糖尿病は早期発見・早期治療が大切です。自覚症状や合併症が出る前に医療機関を受診して治療しましょう。

図27 糖尿病と言われたことがある人の治療状況 (20歳以上)



*平成21年度の女性の20歳代、平成28年度調査の20歳代、男性の30歳代は糖尿病と言われたことがある人がいない。

11. 脂質異常症

脂質異常症の割合は前回調査時より増加！
特に総コレステロール高値の人は大幅に増加！

総コレステロールが高値の人の割合(図28)は、前回の調査では減少していたにもかかわらず、今回は男性の30歳代を除き、男女全体を通して大幅な増加が認められました。また、LDLコレステロール高値者(図29)も男性の30~40歳代を除き、増加傾向が認められました。

脂質摂取量を減らして野菜を多くとるなど、食生活を見直し、脂質異常症を予防しましょう。

図28 総コレステロール240mg/dl以上の人の割合 (20歳以上)

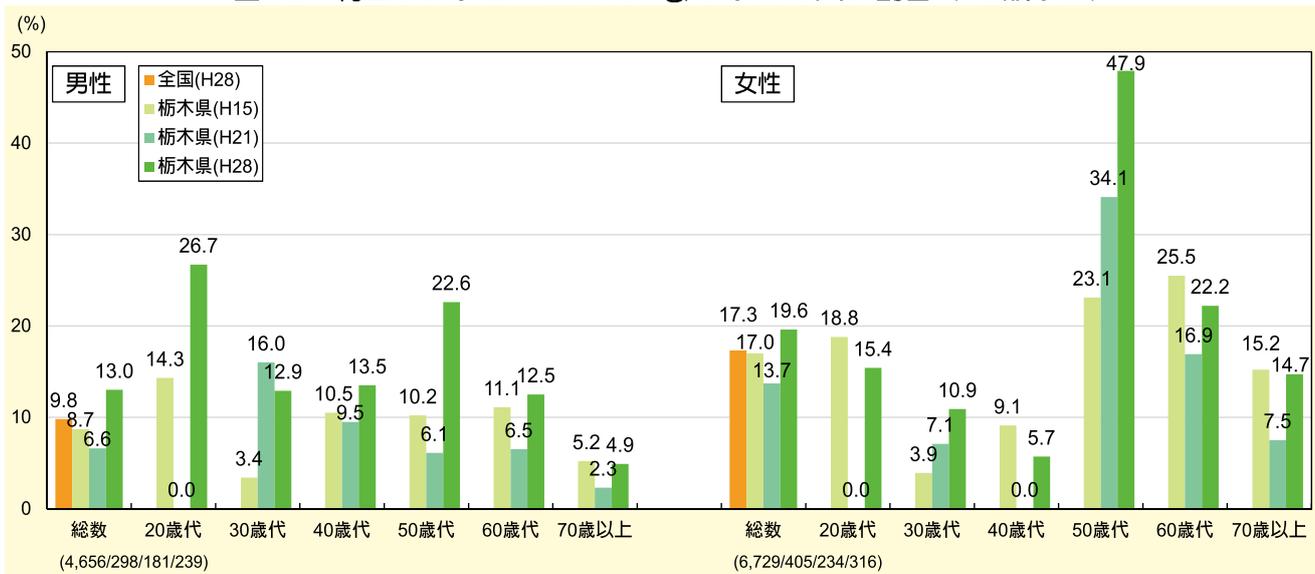
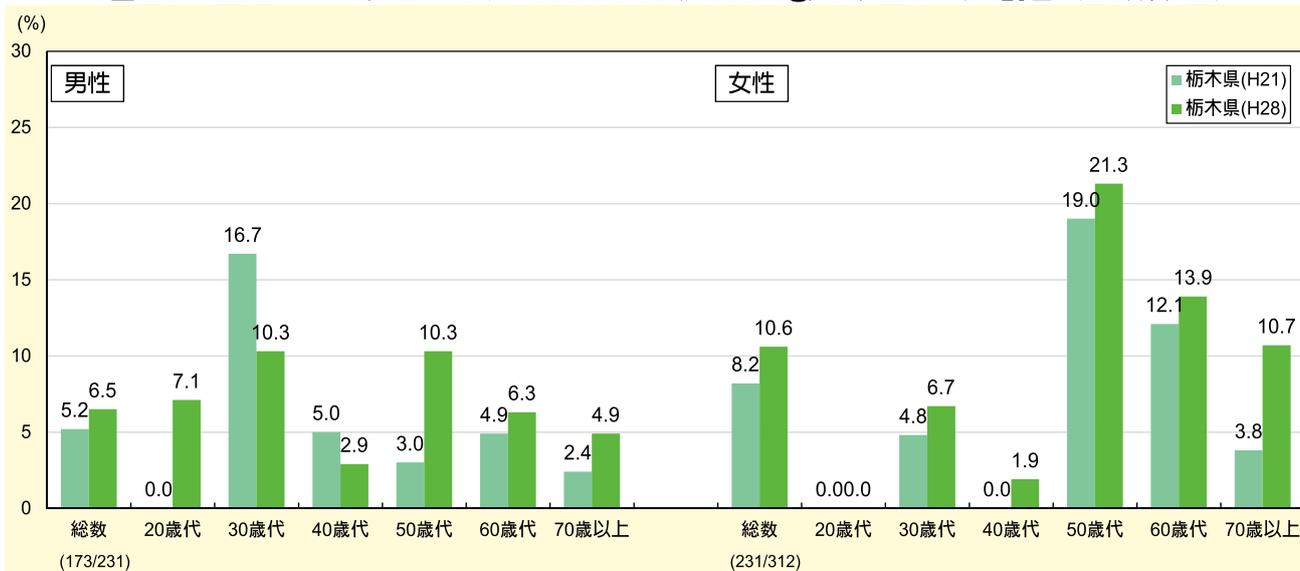


図29 LDLコレステロール(Friedewald式)160mg/dl以上の人の割合 (20歳以上)



*中性脂肪400mg/dl未満の人を対象とする。



栃木県保健福祉部健康増進課

〒320-8501 栃木県宇都宮市塙田1-1-20

TEL 028-623-3094 FAX 028-623-3920

健康長寿とちぎWEB

<http://www.kenko-choju.tochigi.jp/>