令和６（2024）年度県民健康・栄養調査

県民健康・栄養調査結果概要

栃木県

■ 調査の目的

栃木県民の食習慣や生活習慣の実態、健康に対する考え方などを把握し、今後の栃木県民の健康づくりに役立てるために実施しました。

■ 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（満１歳以上）、腹囲、血圧、血液検査、治療・服薬の状況等（満 20 歳以上）

（２）栄養摂取状況調査

・世帯状況、性別、年齢、仕事の種類、食事状況、食物摂取状況（料理名・食品の使用量等状況）（満１歳以上）、１日の歩行数（満 20 歳以上）

（３）生活習慣調査

・食生活・運動・休養・喫煙・飲酒等の生活習慣、社会活動の状況等（満 20 歳以上）

◇調査実施期間　令和６（2024）年 10 ～ 11 月の日曜・祝日を除く１日

■ 調査の対象

令和２年国勢調査の一般調査区から無作為抽出された 13 地区における 702 世帯、1,604 名の皆様に御協力いただきました。

※各図表内の割合（%）は四捨五入のため、内訳の合計が総数と一致しないことがある。
※各図表の（　）内の数値はそれぞれの回答者数（無回答除く）。

今回の調査からわかった主なことがら

本概要では、**身体状況、栄養・食生活、運動、休養、喫煙、飲酒、歯の健康、疾病、働く人の健康**について取り上げています。

- 肥満の者は男性34.8%、女性20.8%、やせの者は男性4.1%、女性12.1%で、肥満・やせともに男女とも前回から横ばい
- 食塩摂取量は男女とも前回から横ばい、1日の目標量を超えている者の割合は、男女ともおおよそ8割
- 野菜を1日に350ｇ以上摂取する者の割合は、男性30.5%、女性25.3%
- 果物を1日に200ｇ以上摂取する者は、男性で1割、女性で2割
- 運動習慣がある者の割合は、男女とも、前回から横ばい、20～39歳は、男女とも、大幅に増加
- 1日の平均歩数は、男女とも40～64歳で最も多い
- 睡眠による休養が充分にとれていない者の割合は男性より女性の方が高い傾向
- 受動喫煙の機会があったと回答した者の割合は、いずれの場所においても前回より減少
- 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は前回と比較して横ばい
- 男女ともに3人に1人が高血圧症・脂質異常症を指摘
- 就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、男性で54.6%、女性で44.1%
- 外食・中食を週1回以上利用する者の割合は、若い世代の方が高い傾向
- 栄養成分表示の利用頻度は、男性に比べて女性の方が高い傾向

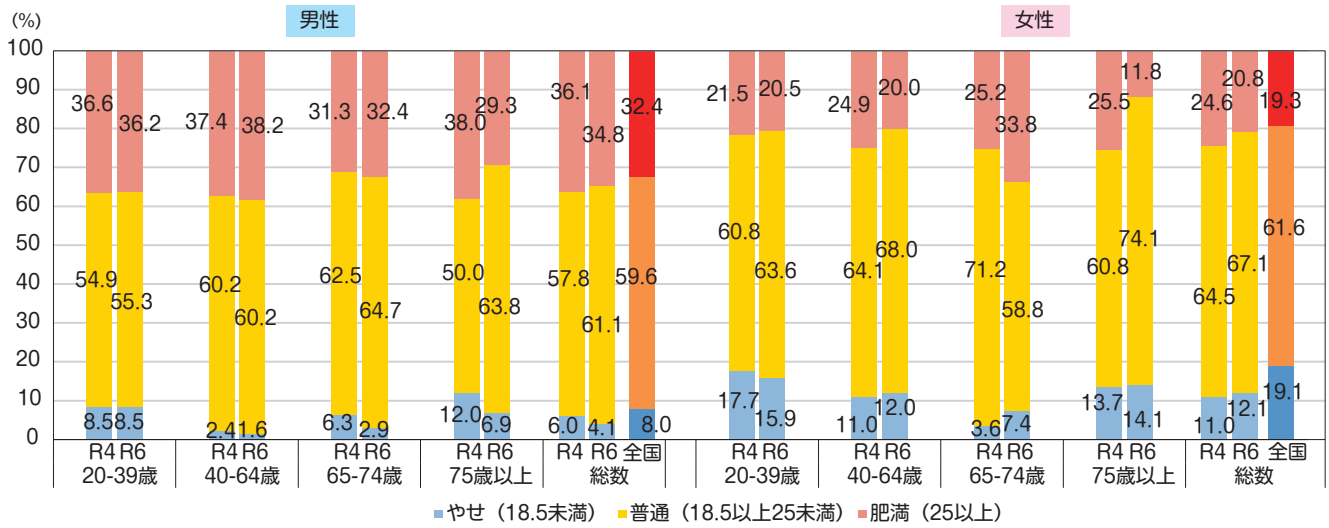
令和８（2026）年３月
栃木県保健福祉部健康増進課

1　体格（BMI の状況）

肥満の者は男性 34.8%、女性 20.8%、やせの者は男性 4.1%、女性 12.1%で、肥満・やせともに男女とも前回から横ばい

「BMI の分布（図 1）」の割合については、肥満（BMI25kg / m² 以上）の者は、男性で 34.8%、女性で 20.8%、やせ（BMI18.5kg / m² 未満）の者は、男性で、4.1%、女性で 12.1%となり、前回調査と比較して横ばいでした。

［ 図 1　BMI の分布（20 歳以上、妊婦を除く）］



2－1　栄養・食生活（食塩摂取量の状況）

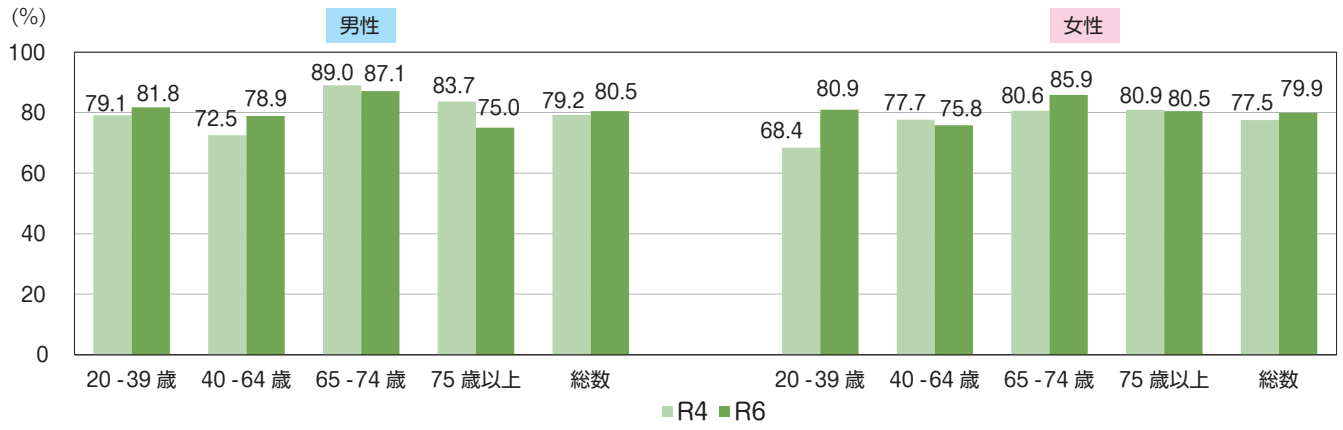
食塩摂取量は男女とも前回から横ばい
1 日の目標量を超えている者の割合は、男女ともおおよそ 8 割

「食塩摂取量の平均値（表 1）」については、20 歳以上の男性で 11.0g、女性で 9.2g であり、男女ともわずかに増加しました。また、「食塩摂取量が 1 日の目標量を超えている者（図 2）」の割合については、男性（目標量 7.5g 未満）が 80.5%、女性（目標量 6.5g 未満）が 79.9%でした。

［ 表 1　食塩摂取量の平均値（20 歳以上）］

	男　性					女　性				
	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数
R4	10.6g	10.2g	11.7g	11.0g	10.7g	7.9g	8.7g	9.3g	9.3g	8.8g
R6	11.3g	10.9g	11.5g	10.3g	11.0g	9.3g	8.9g	9.7g	9.2g	9.2g

［ 図 2　食塩摂取量が 1 日の目標量を超えている者（20 歳以上）男性：7.5g 以上、女性：6.5g 以上 ］



2－2　栄養・食生活（野菜摂取量の状況）

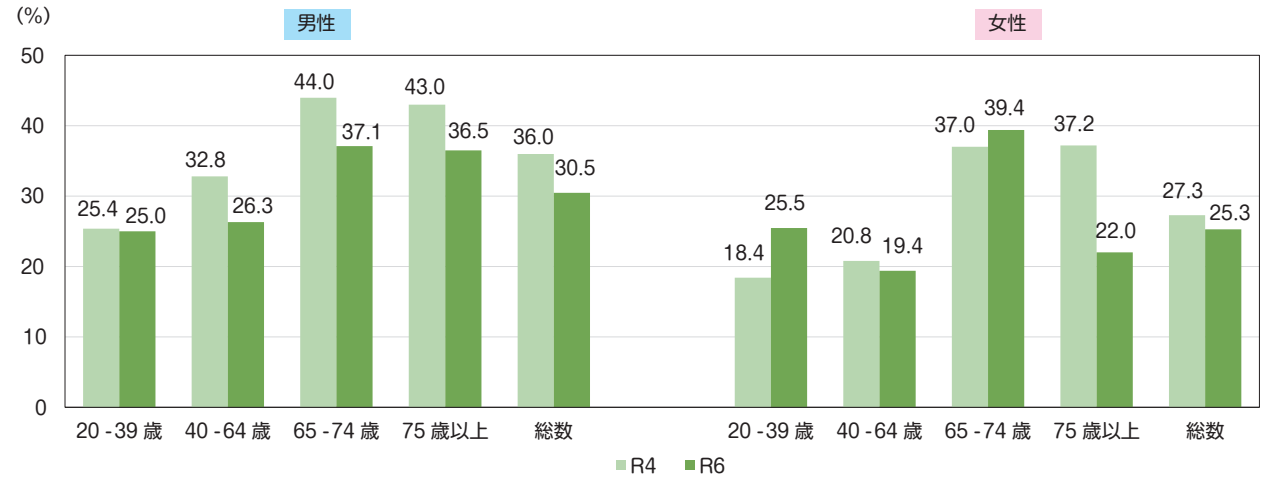
野菜を 1 日に 350g 以上摂取する者の割合は、男性 30.5%、女性 25.3%

「野菜摂取量の平均値（表 2)」については、男性で 279.6g、女性で 270.3g であり、男性は前回調査と比較して 30.9 g 減少しました。「野菜を 1 日に 350g 以上摂取する者（図 3)」の割合については、男性で 30.5%、女性で 25.3%となり、前回調査と比較して男女とも減少しました。

［ 表 2　野菜摂取量の平均値（20 歳以上）］

	男　性					女　性				
	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数
R4	259.0g	293.2g	336.3g	361.4g	310.5g	211.9g	263.2g	318.8g	310.5g	276.9g
R6	248.7g	251.6g	332.3g	304.6g	279.6g	252.1g	245.9g	317.7g	276.8g	270.3g

［ 図 3　野菜を 1 日に 350g 以上摂取する者（20 歳以上）］



2－3　栄養・食生活（果物摂取量の状況）

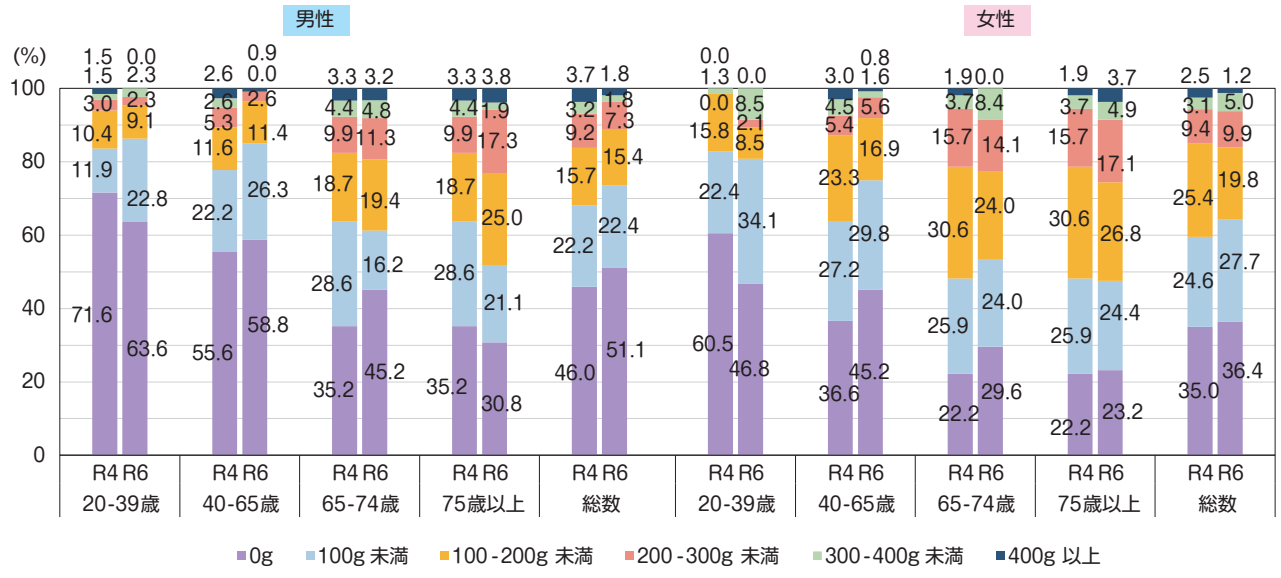
果物を 1 日に 200g 以上摂取する者は、男性で 1 割、女性で 2 割

「果物摂取量の平均値（表 3)」については、男性で 65.5g、女性で 87.5g であり、男女ともに前回調査と比較して減少しました。「果物の摂取区分別割合（図 4)」については、果物の摂取量が 0g の者が、男性は約 5 割、女性は約 4 割でした。

［ 表 3　果物摂取量の平均値（20 歳以上）］

	男　性					女　性				
	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数	20-39 歳	40-64 歳	65-74 歳	75 歳以上	総　数
R4	259.0g	293.2g	336.3g	361.4g	310.5g	211.9g	263.2g	318.8g	310.5g	276.9g
R6	248.7g	251.6g	332.3g	304.6g	279.6g	252.1g	245.9g	317.7g	276.8g	270.3g

［ 図 4　果物の摂取量区分別割合（20 歳以上）］



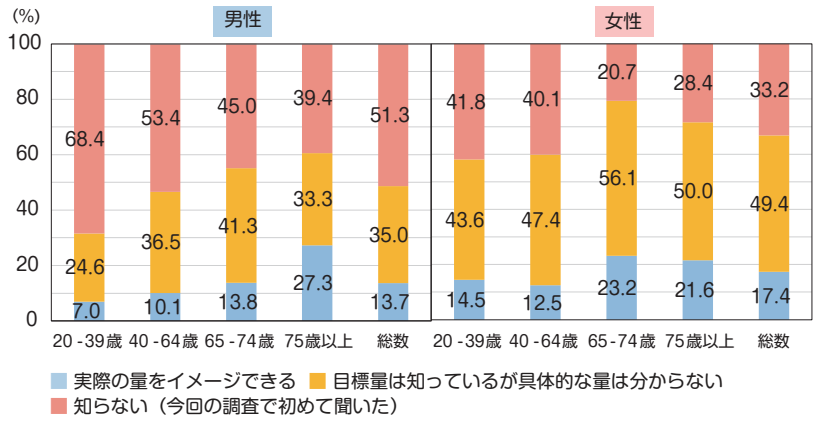
2－4　栄養・食生活（野菜・果物・食塩摂取目標量の認知度の状況）

食塩摂取目標量の認知度は男性 48.7%、女性 66.8%

「食塩摂取量目標の認知度（図 5-1）」の割合については、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した者は、男性で 51.3%、女性で 33.2%となり、男性の認知度は女性に比べて低くなりました。

「目標の量をイメージできる」と回答した者の割合は、年齢が上がるにつれて高い傾向にありました。

［ 図 5-1　食塩摂取目標量の認知度（20 歳以上）］

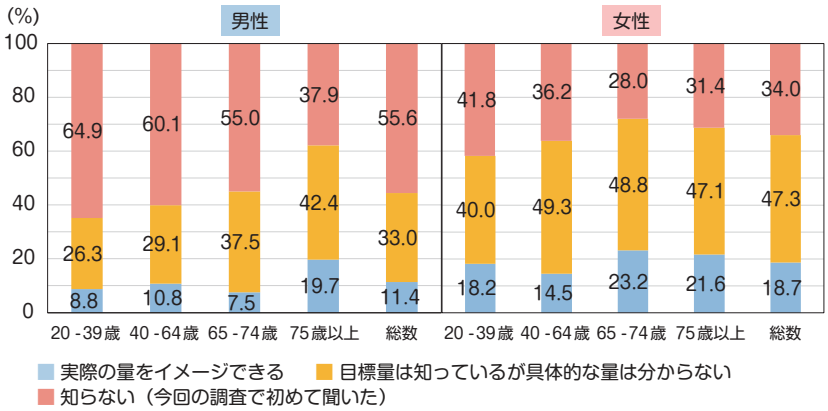


野菜摂取目標量の認知度は男性 44.4%、女性 66.0%

「野菜摂取量目標の認知度（図 5-2）」の割合については、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した者は、男性で 55.6%、女性で 34.0%となり、男性の認知度は女性に比べて低くなりました。

「目標の量をイメージできる」と回答した者の割合は、年齢が上がるにつれて高い傾向にありました。

［ 図 5-2　野菜摂取目標量の認知度（20 歳以上）］

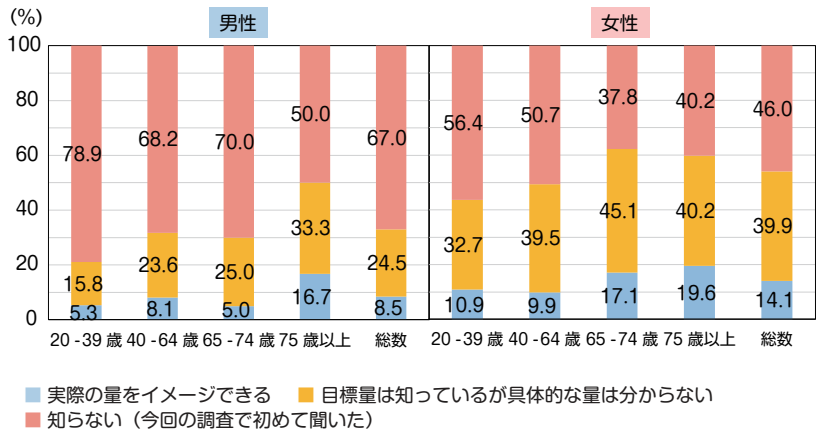


果物摂取目標量の認知度は男性 33.0%、女性 54.0%

「果物摂取量目標の認知度（図 5-3）」の割合については、「知らない（今回の調査で初めて聞いた）」と回答した者は、男性で 67.0%、女性で 46.0%となり、男性の認知度は女性に比べて低くなりました。

「目標の量をイメージできる」と回答した者の割合は、年齢が上がるにつれて高い傾向にありました。

［ 図 5-3　果物摂取目標量の認知度（20 歳以上）］

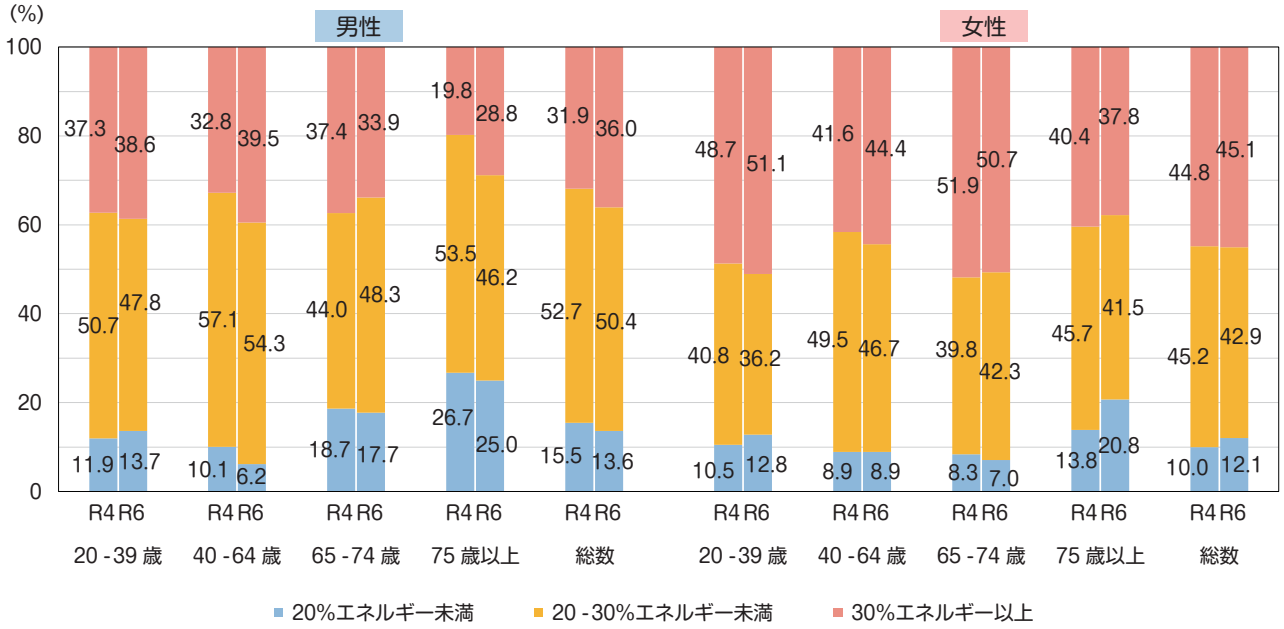


2－5　栄養・食生活（脂肪エネルギー比の状況）

摂取量エネルギーに占める脂肪エネルギーの比率で目標量を超えている者の割合は、男性は前回から増加、女性は前回から横ばい

「脂肪エネルギー比率の分布（図 6）」の割合については、目標量（20 ～ 30%エネルギー）を超えていた者は、男性で 36.0%、女性で 45.1% でした。

［ 図 6　脂肪エネルギー比率の分布（20 歳以上）］

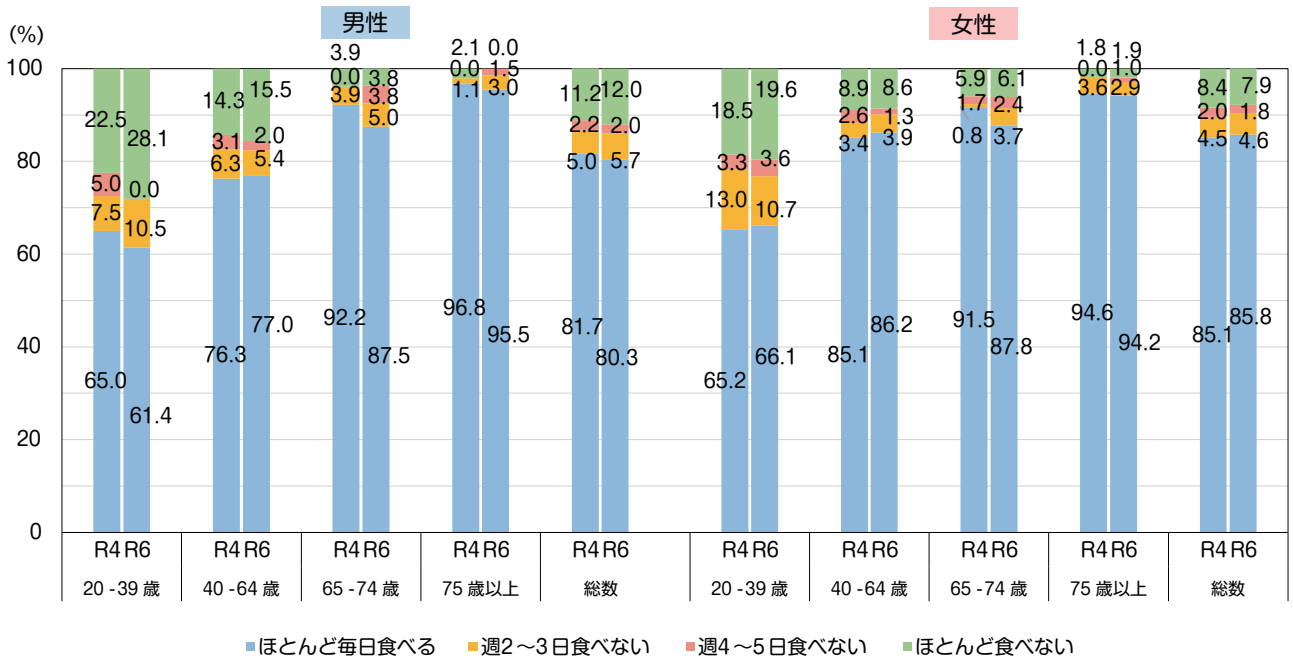


2－6　栄養・食生活（朝食の摂取状況）

朝食をほとんど毎日摂取する者の割合は、男性で 80.3%、女性で 85.8%

「朝食の摂取状況（図 7）」の割合については、朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、男性で 80.3%、女性で 85.8% でした。前回調査と比較して横ばいでした。

［ 図 7　朝食の摂取状況（20 歳以上）］

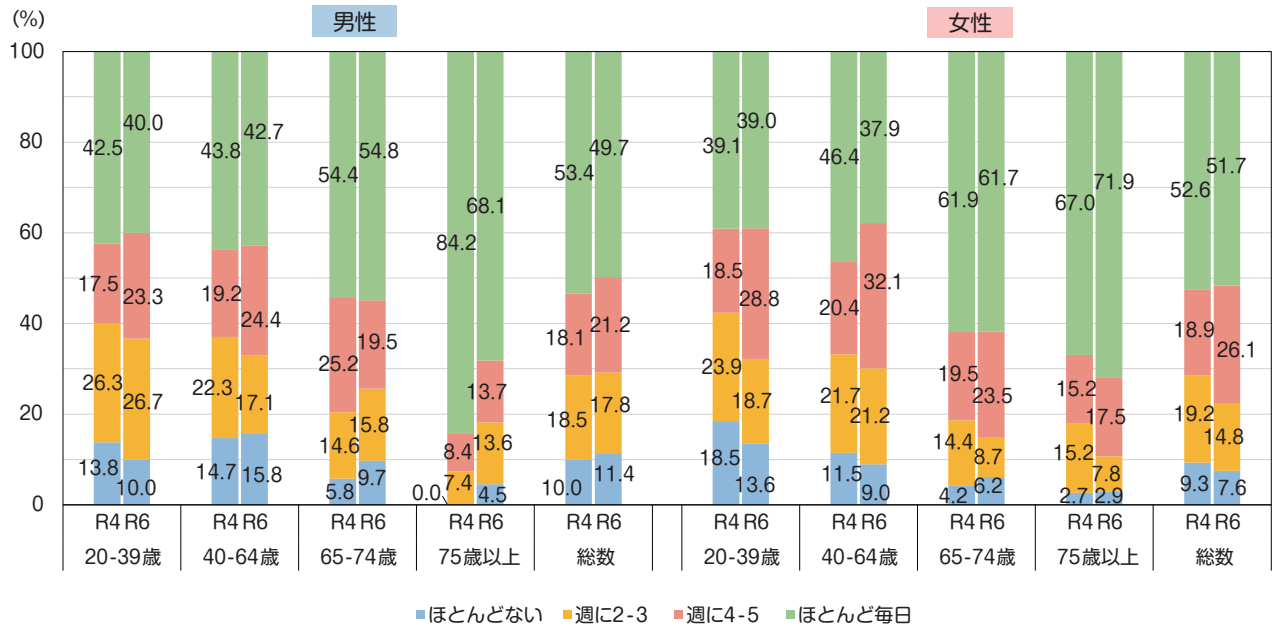


2－7　栄養・食生活（主食・主菜・副菜の摂取状況）

主食・主菜・副菜を揃えた食事をほとんど毎日、1 日 2 回以上食べている者の割合は、男女ともおおよそ 5 割

「主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（図 8）」の割合については、「ほとんど毎日」と回答した者は、男性で 49.7%、女性で 51.7% でした。

［ 図 8　主食・主菜・副菜を揃えて食べる頻度（20 歳以上）］



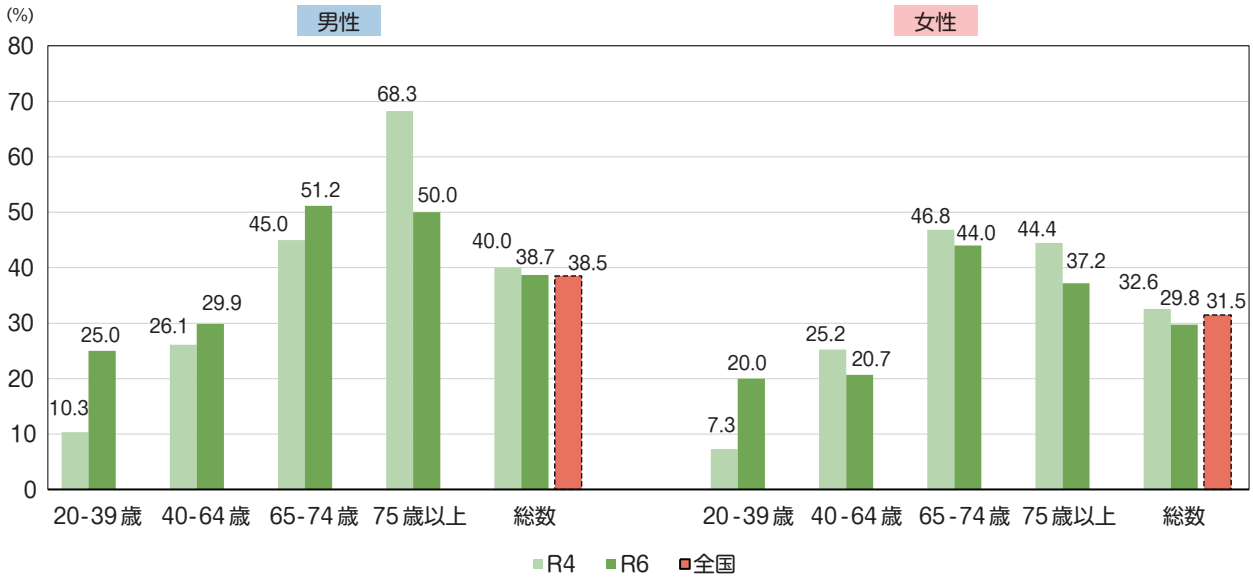
3－1　運動（運動習慣の状況）

運動習慣がある者の割合は、男女とも、前回から横ばい
20 ～ 39 歳は、男女とも、大幅に増加

「運動習慣がある者（図 9）」の割合については、男性で 38.7%、女性で 29.8%となり、前回調査と比較して横ばいでしたが、20 ～ 39 歳では、男女ともに前回より大幅に増加しました。

年代別の比較では、男女とも年代が上がるにつれて増加する傾向がありました。

［ 図 9　運動習慣がある者 *（20 歳以上）］



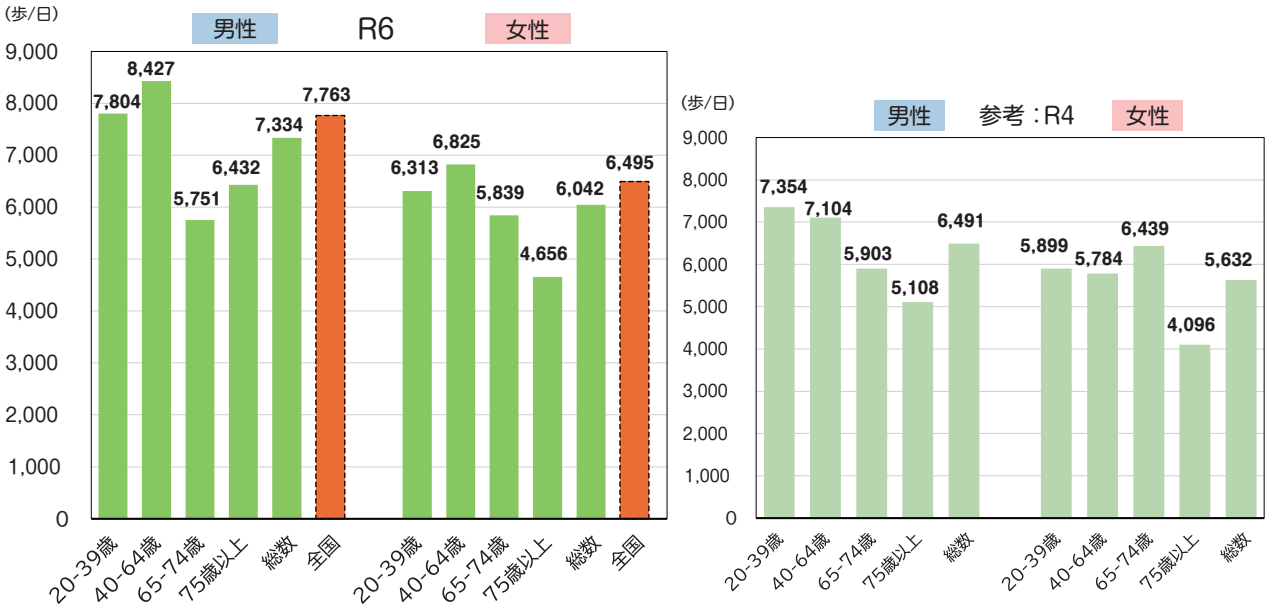
* 運動習慣がある者：「週に 2 日以上」の頻度で「1 回 30 分以上」の運動を「1 年以上継続」する者

3－2　運動（歩数の状況）

1 日の平均歩数は、男女とも 40 ～ 64 歳で最も多い

「1 日の歩数の平均値（図 10）」については、男性で 7,334 歩、女性で 6,042 歩でした。年代別に見ると男女とも 40 ～ 64 歳で最も歩数が多くなりました。

［ 図 10　1 日の歩数の平均値（20 歳以上）］

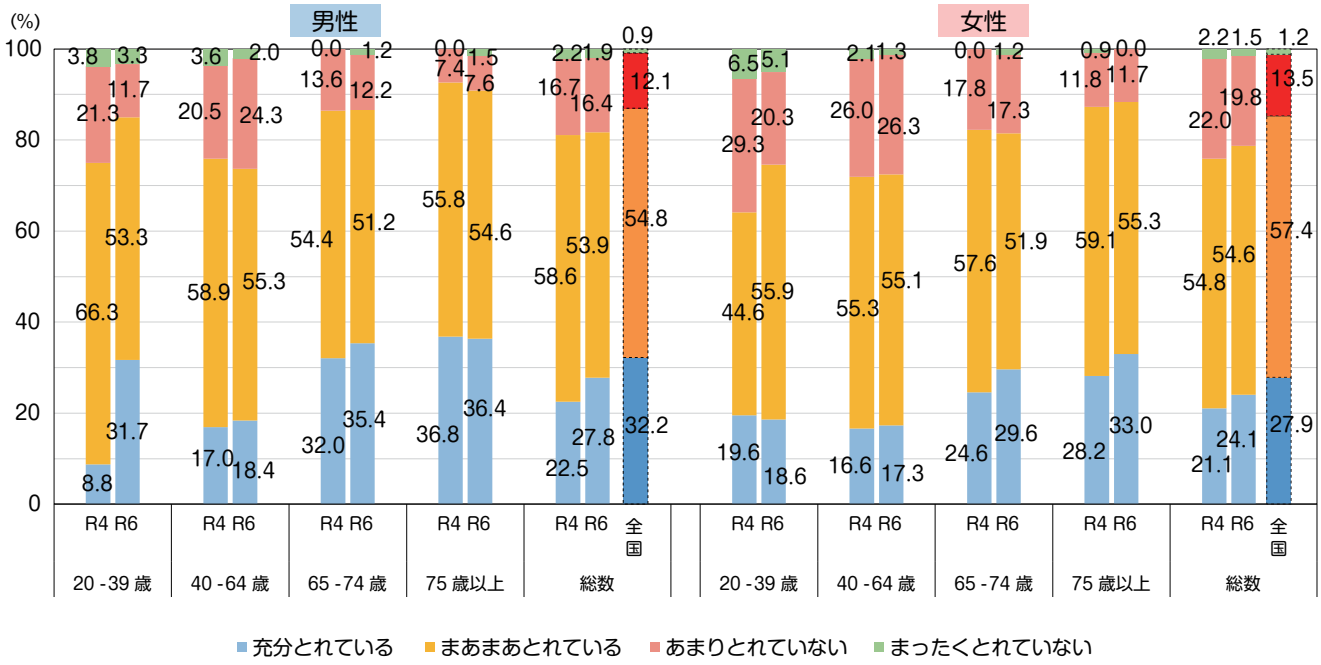


4－1　休養・こころの健康（睡眠による休養の状況）

睡眠による休養が充分にとれていない者の割合は男性より女性の方が高い傾向

「睡眠での休養の状況（図 11）」の割合については、睡眠による休養を充分にとれていない（「あまりとれていない」、「まったくとれていない」）と回答した者は、男性で 18.3%、女性で 21.3% でした。年代別の傾向としては、睡眠による休養が充分にとれていない者の割合は男性より女性の方が高い傾向でした。

［ 図 11　睡眠での休養の状況（20 歳以上）］

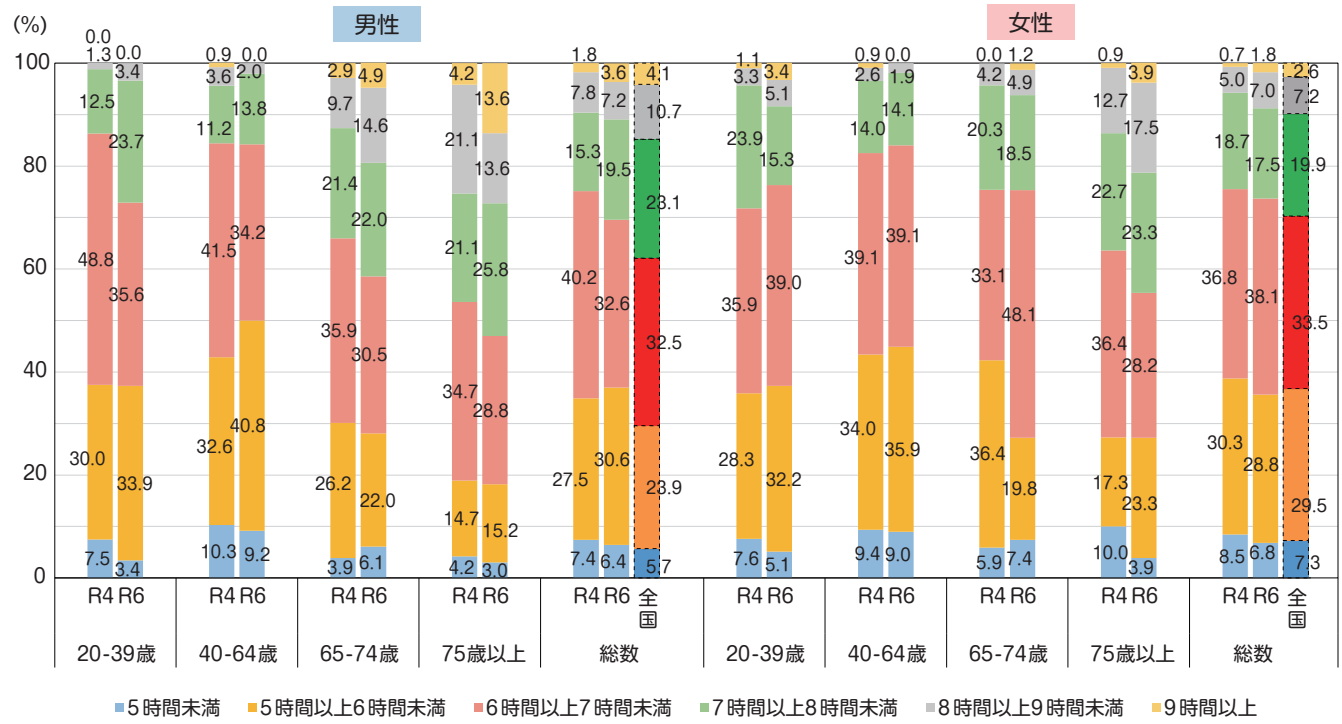


4－2　休養・こころの健康（平均睡眠時間）

1 日の平均睡眠時間が、6 時間以上 9 時間未満の者の割合は、男女ともに 6 割

「1 日の平均睡眠時間（図 12)」については、1 日の平均睡眠時間が、6 時間以上 9 時間未満の者の割合は、男女ともに 6 割でした。

［ 図 12　1 日の平均睡眠時間（20 歳以上）］

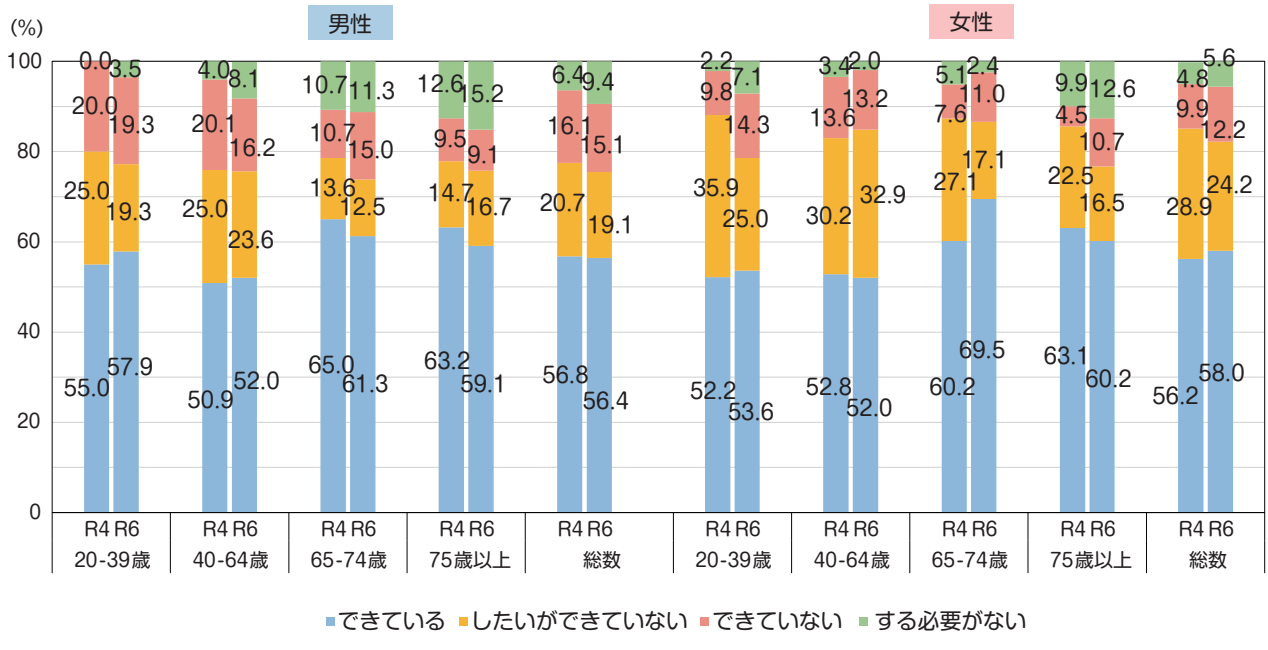


4－3　休養・こころの健康（積極的な休養の状況）

睡眠以外の活動で積極的な休養がとれている者の割合は男女ともおおよそ 6 割

「積極的な休養の状況（図 13)」の割合については、「できている」と回答した者は、男性で 56.4%、女性で 58.0%でした。年代別に比較すると、「できている」と回答した者は、男女ともほぼ同じ割合でした。

［ 図 13　積極的な休養の状況（20 歳以上）］



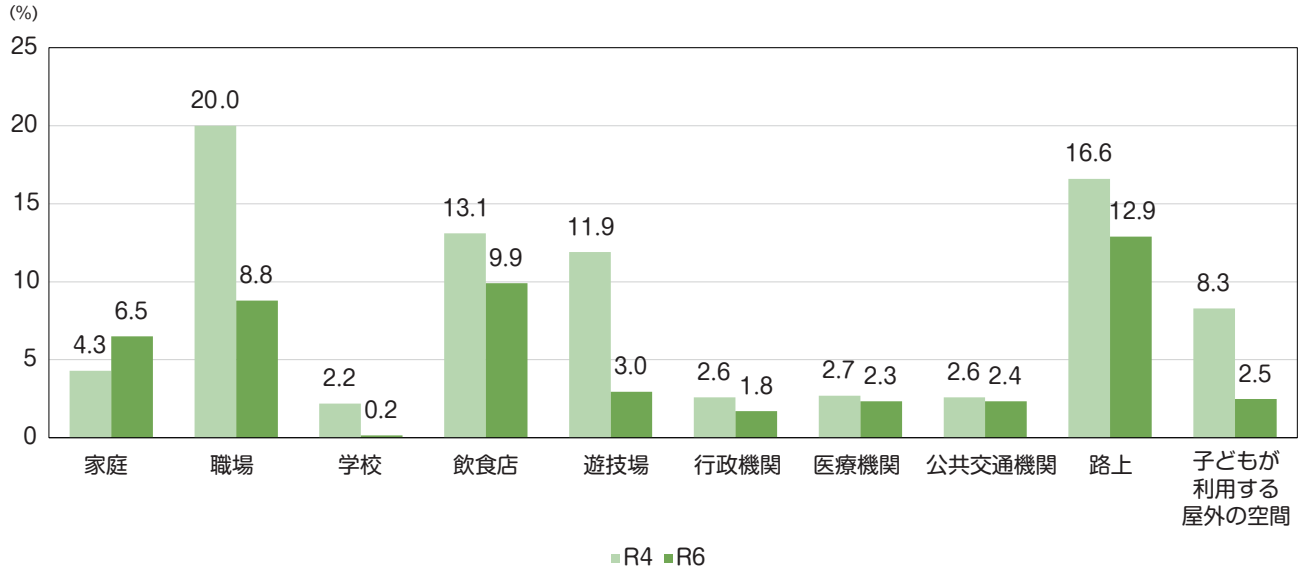
＊ 積極的休養：趣味やスポーツ、ボランティア活動、家族や友人との交流などで週休を積極的に過ごすこと

5　喫煙（受動喫煙の状況）

受動喫煙の機会があったと回答した者の割合は、いずれの場所においても前回より減少

「自分以外の人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（図 14）」の割合については、いずれの場所においても前回調査よりも低くなりました。場所別にみると、「路上」は 12.9%と最も高く、次いで「飲食店」は 9.9% でした。

［ 図 14　自分以外の人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 ］
（20 歳以上・現在喫煙者を除く）



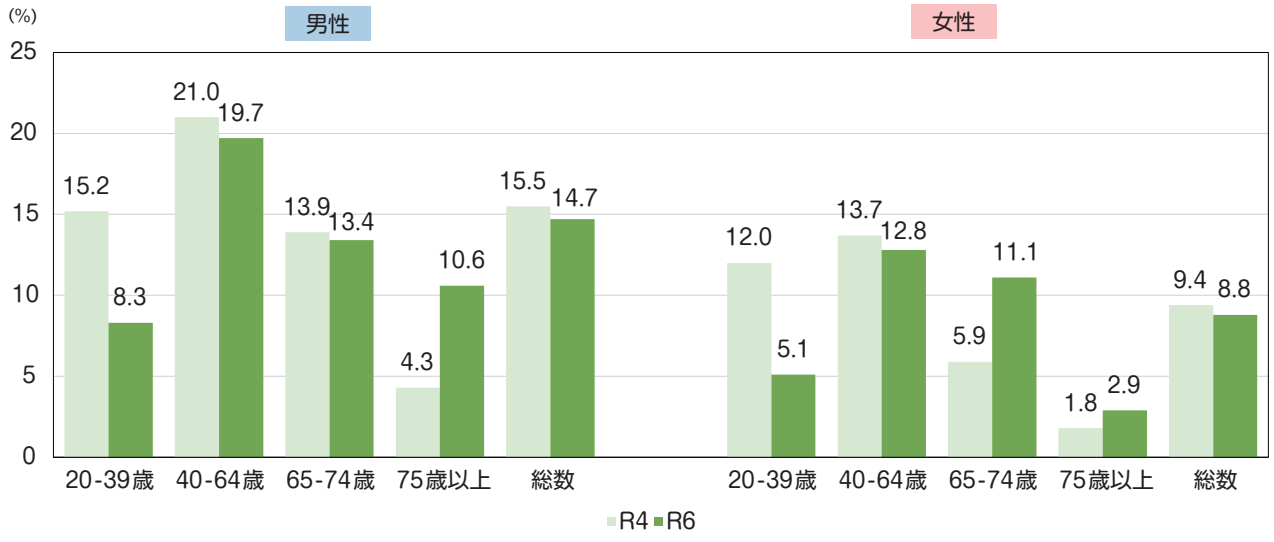
＊現在喫煙者：たばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者
＊家庭では「ほぼ毎日」、その他の場所では「月に 1 回以上」と回答した者を該当者とする

6　飲酒（飲酒の状況）

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は前回と比較して横ばい

「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（図 15）」の割合については、男性で 14.7%、女性で 8.8%となり、前回調査と比較して横ばいでした。年代別の割合では、男女とも、40 ～ 64 歳、65 ～ 74 歳の順に高くなりました。

［ 図 15　生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者（20 歳以上）］



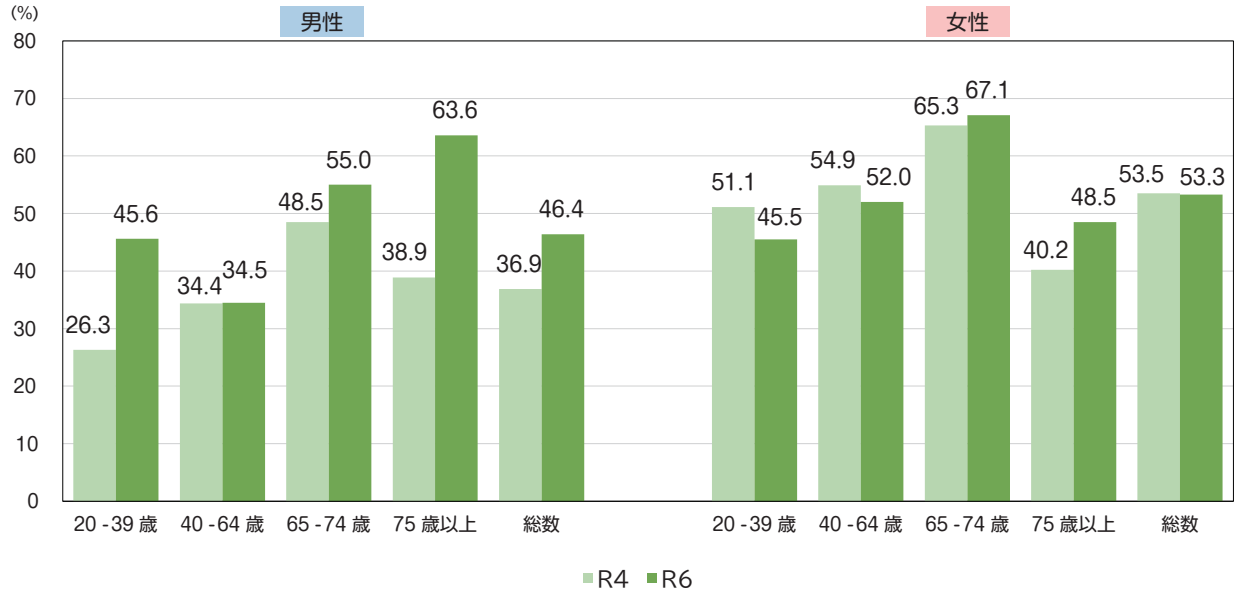
＊「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出
①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

7　歯の健康（歯科健診の状況）

歯科健診の受診状況では、男性は前回より増加　男女とも特に 75 歳以上の受診率が増加

「歯科健診を受診した者（図 16）」の割合については、「受けた」と回答した者は男性で 46.4%、女性で 53.3% でした。男性では、前回調査と比較して全年代で増加しており、特に 75 歳以上での増加が顕著でした。女性では 20 ～ 64 歳で前回調査よりやや減少しましたが、65 歳以上では増加しました。

［　図 16　歯科健診を受診した者（20 歳以上）］

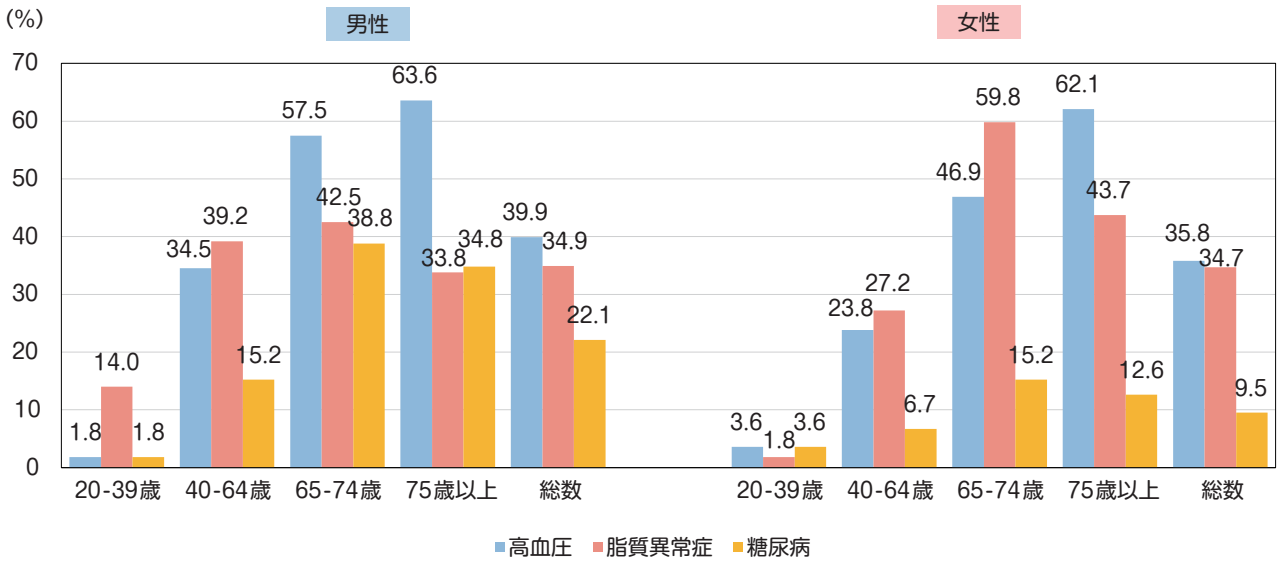


8　疾病（生活習慣病の状況）

男女ともに 3 人に 1 人が高血圧症・脂質異常症を指摘

「高血圧症・脂質異常症・糖尿病を指摘されたことがある者（図 17）」の割合については、これまでに医療機関や健診で高血圧症を指摘されたことがあると回答した者の割合が、男女ともに高い年齢層で高くなりました。脂質異常症を指摘された者の割合は、40 歳以上の男性のおおよそ 4 割、65 歳以上の女性のおおよそ 5 割でした。糖尿病を指摘された者の割合は、男女ともに高齢層で高くなりました。

［ 図 17　高血圧症・脂質異常症・糖尿病を指摘されたことがある者（20 歳以上）］

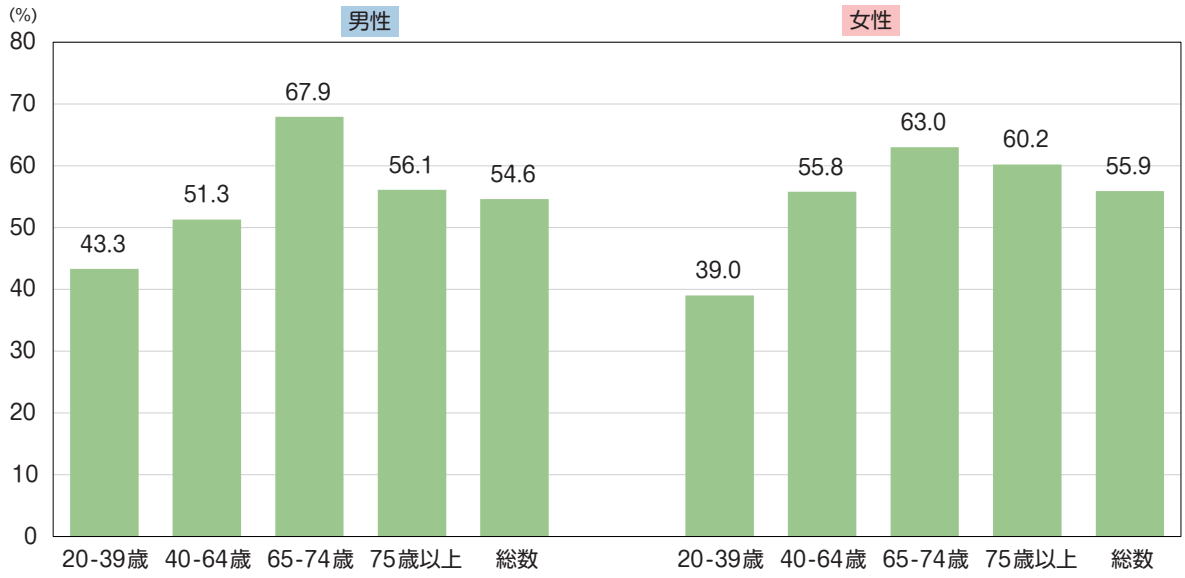


9－1　社会活動（社会活動の状況）

就労・就学を含む社会活動を行っている者の割合は、男性で 54.6%、女性で 55.9%

「いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者（図 18)」の割合については、男性で 54.6%、女性で 55.9%でした。年代別に見ると、男女ともに、65 歳以上の者の割合が高く、20 ～ 39 歳の者の割合が低くなりました。

［ 図 18　いずれかの社会活動（就労・就学を含む）を行っている者（20 歳以上）］

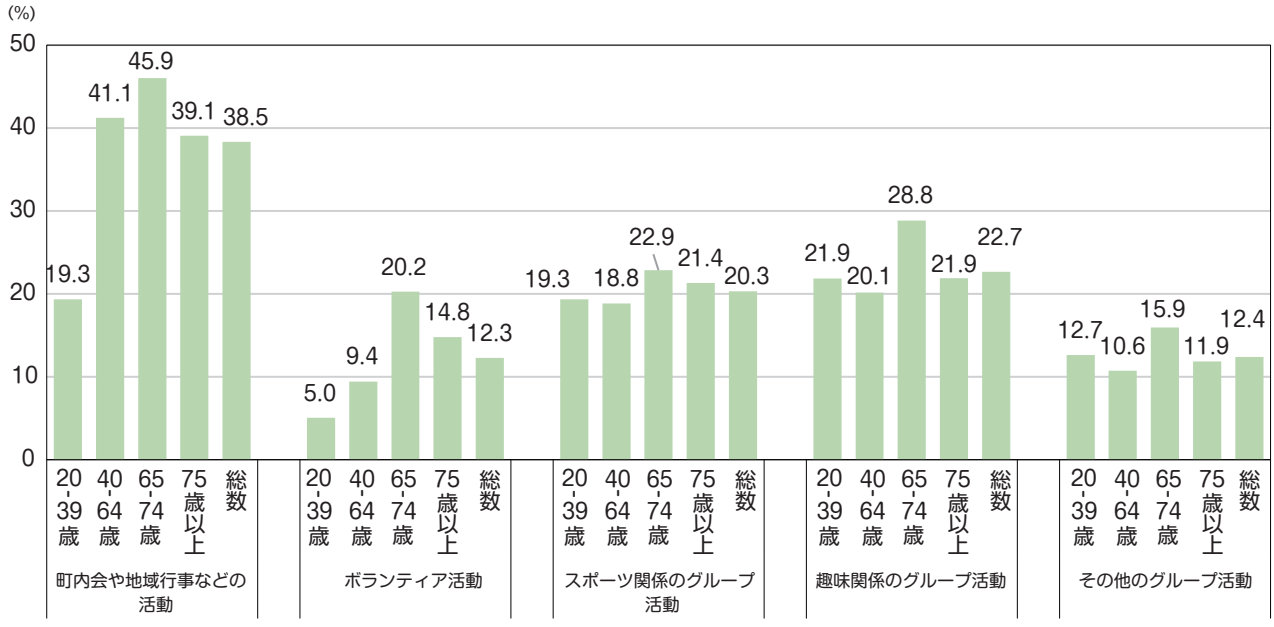


9－2　社会活動（地域の社会活動の参加状況）

地域の社会活動への参加について内容別にみると、町内会や地域行事などの活動に参加している者の割合が最も高く、その割合は、38.5%

「地域の社会活動に参加している者　（図 19)」の割合については、いずれの年代においても、町内会や地域行事などの活動に参加している者の割合が高くなりました。次いで、趣味関係のグループ活動、スポーツ関係のグループ活動の順に参加している者の割合が高くなりました。

［ 図 19　地域の社会活動に参加している者　（20 歳以上）］



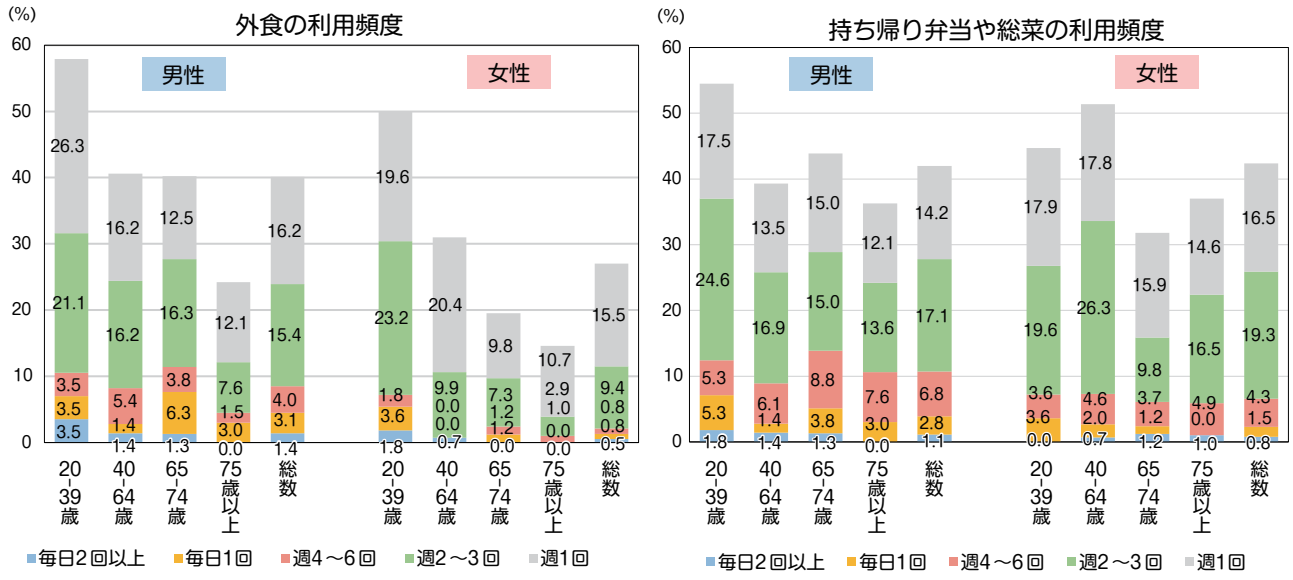
※「参加している」は、「年に数回」「月 1 ～ 3 回」「週 1 回」「週 2 ～ 3 回」「週 4 回以上」と回答した者の合計
※複数回答のため、内訳合計が 100% にならない

10 － 1　食環境（外食・中食の利用頻度）

外食・中食を週 1 回以上利用する者の割合は、若い世代の方が高い傾向

「外食・持ち帰り弁当や総菜の利用頻度（図 20）」の割合については、外食は、男女ともに 75 歳以上の者で利用頻度が最も低くなりました。持ち帰り弁当や総菜の中食については、男性は 75 歳以上の者で、女性は 65 ～ 74 歳未満の者で利用頻度が最も低くなりました。

［ 図 20　外食・持ち帰り弁当や総菜の利用頻度（20 歳以上）］

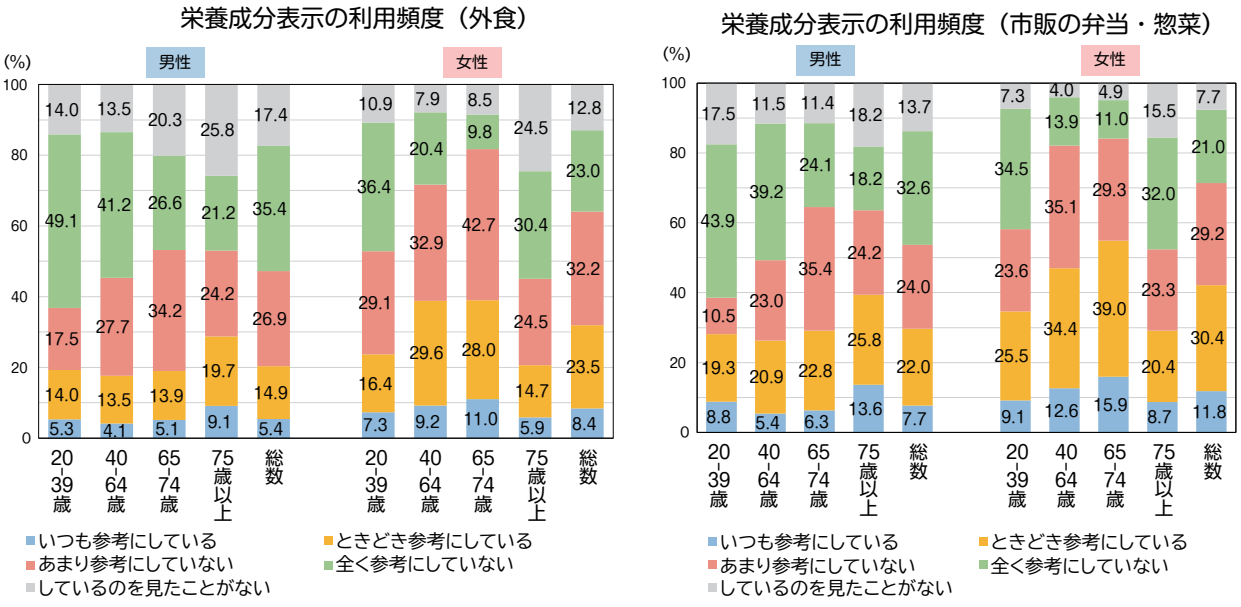


10 － 2　食環境（栄養成分表示の利用頻度）

栄養成分表示の利用頻度は、男性に比べて女性の方が高い傾向

「栄養成分表示の利用頻度（図 21）」の割合については、男性に比べて女性で利用頻度が高い傾向でした。年代別に見ると、男性では、年代が上がるにつれて、参考にしている者の割合が高くなる一方で、女性では、75 歳以上の者で参考にしている者の割合が低くなりました。

［ 図 21　栄養成分表示の利用頻度（20 歳以上）］



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
健康長寿とちぎ WEB　http://www.kenko-choju.tochigi.jp