

平成 19 年度県民健康・栄養調査報告

長野県衛生部

はじめに

「平成 19 年度県民健康・栄養調査報告」は、平成 19 年に実施した県民健康・栄養調査の結果を取りまとめたものです。この調査は、長野県の健康・栄養状態を把握するため、3 年毎に実施しておりますが、今回の調査では、平成 13 年度に策定された本県の健康増進計画である「健康グレードアップながの 21」の全面改定の基礎資料を得ることも目的として実施いたしました。

長野県の平均寿命は、平成 17 年都道府県生命表によると男性が 79.84 歳で全国第 1 位、女性は 86.48 歳で全国第 5 位であると発表されました。また、一人当たりの老人医療費は全国最低であり、さらに、高齢者の就業率が全国一高いことから、本県は「健康長寿県」と注目されております。

その一方、若い世代に目を向けると、朝食を欠食する人が多いことや、野菜の摂取量の減少、日常生活における身体活動量の不足など、将来の生活習慣病が心配される状況が調査結果に現れてきております。また、今回の調査はメタボリックシンドロームにも着目して実施したところですが、中高年のメタボリックシンドローム該当者・予備群は男性の 2 人に 1 人、女性の 5 人に 1 人と全国と同様な状況であり、生活習慣病対策の強化が必要であると考えています。

この調査の結果を、県民一人ひとりが生涯にわたって健康でいきいきと暮らせるための健康づくり施策に反映させ、本県の「健康長寿 No.1 の確立」の実現に向けた取組を推進していくこととしております。

終わりに、御多忙の中、調査の実施に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に深く感謝申し上げます。

平成 21 年 3 月

長野県衛生部長 渡辺 庸子

目 次

県民の健康・栄養のすがた	1
--------------------	---

調査の概要

1 調査の目的	7
2 調査の対象及び客体	7
3 調査の時期	9
4 調査の内容	9
5 調査方法	9
6 本書利用上の留意点	9
7 調査票	13

調査の結果

第1部 食物摂取状況

1 栄養素等摂取状況	21
2 食品群別摂取状況	25
3 食品群別栄養素等摂取構成比	33

第2部 食塩摂取状況

1 食塩摂取状況	35
----------------	----

第3部 食事状況

1 朝・昼・夕の食事状況	39
2 外食・調理済み食利用者の栄養素等摂取状況	43
3 主食・主菜・副菜の揃った食事	45

第4部 身体活動・運動

1 歩行数	49
歩行数とBMIの状況	51
2 運動習慣	52
3 開眼片足立ち時間	53

第5部 健康・食生活意識

1 健康状態に対する意識	55
--------------------	----

2	食生活に対する意識	56
	家族や友人との食事	59
3	健康食品や栄養補助食品（サプリメント等）の利用状況	62
4	栄養成分表示の利用状況	63
5	食習慣	64
	食習慣と肥満の状況	66
6	運動	69
7	休養	70
8	飲酒	72
9	喫煙	73
10	血圧に対する認識	75
11	健診の受診状況	76
12	食育	77

第6部 身体状況

1	肥満とやせの状況	81
2	高血圧症の状況	83
3	糖尿病の状況	84
4	脂質異常症の状況	85
5	メタボリックシンドロームの状況	86
6	血液検査（血色素量及びヘマトクリット値）	87

結果表

第1部 食物摂取状況調査

栄養素等摂取量	89
栄養素等摂取量の分布	101
食品群別栄養素等摂取量	132
食品群別摂取量	138
食品群別摂取量（詳細分類）	147
朝昼夕区分別野菜の摂取量	150
加重平均栄養成分値	152
食塩摂取状況	153
食事状況	154
外食・調理済み食利用者の栄養素等摂取量	161
外食・調理済み食利用者の食品群別摂取量	162
「家庭で作った食事」で使用された市販・インスタント食品数	163
家族との食事の状況	164

「主食・主菜・副菜の揃った食事」の状況	165
第2部 運動量調査（運動習慣、開眼片足立ち時間調査結果含む）	
歩行数	167
歩行数と肥満の状況	169
運動習慣	170
歩行数及び運動習慣とメタボリックシンドロームの状況	171
開眼片足立ち時間	172
第3部 健康・食生活意識調査	
質問項目別回答の状況	173
第4部 身体状況調査	
身長・体重・BMI	199
肥満の状況	201
腹囲の状況	203
服薬の状況	205
血圧の状況	207
糖尿病	215
脂質異常症	215
メタボリックシンドローム	216
血液検査	218
尿検査	230
問診（治療中の疾病・喫煙・飲酒）	231
アンケート回答状況と身体状況.....	233