

経年変化

エネルギー及び栄養素摂取量
食品群別摂取量
生活習慣病等の状況
運動習慣・歩数
健康・食生活に関する意識

平成 22 年度（一部は平成 19 年度）以降の調査結果について、平成 17 年国勢調査男女計人口を基準に年齢調整した値を掲載

エネルギー及び栄養素摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

栄養素等	性別	平成22年				平成25年				平成28年				令和元年度			
		人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差
		男性	480	2,249	574	42	572	2,106	528	37	563	2,120	562	29	412	2,130	522
女性	535	1,759	438	35	657	1,685	400	26	641	1,686	410	22	495	1,700	441	29	
男女計	1,015	2,004	566	28	1,229	1,895	514	24	1,204	1,903	537	24	907	1,915	529	25	
総たんぱく質(g)	男性	480	80.1	24.4	1.60	572	76.1	24.1	1.73	563	76.8	23.4	1.39	412	79.4	25.7	1.59
女性	535	65.9	20.3	1.50	657	64.3	18.9	1.20	641	63.5	18.8	0.98	495	66.1	21.7	1.35	
男女計	1,015	73.0	23.5	1.20	1,229	70.2	22.4	1.30	1,204	70.1	22.2	1.08	907	72.7	24.7	1.11	
たんぱく質エネルギー比率(%)	男性	480	14.3	2.8	0.15	572	14.5	3.0	0.16	563	14.6	2.9	0.26	412	14.9	3.0	0.17
女性	535	15.0	3.1	0.19	657	15.3	3.0	0.16	641	15.1	3.0	0.22	495	15.6	3.5	0.17	
男女計	1,015	14.7	3.0	0.14	1,229	14.9	3.0	0.15	1,204	14.9	2.9	0.22	907	15.3	3.2	0.14	
動物性たんぱく質(g)	男性	480	42.9	20.2	1.30	572	41.4	19.7	1.39	563	41.9	19.4	1.29	412	45.0	21.2	1.28
女性	535	34.9	16.6	1.09	657	34.9	15.2	0.97	641	34.3	15.6	0.95	495	36.1	15.8	1.06	
男女計	1,015	38.9	18.9	0.97	1,229	38.2	17.9	1.08	1,204	38.1	18.0	1.07	907	40.5	19.2	0.90	
動物性たんぱく質比率(%)	男性	480	51.8	13.2	1.00	572	52.6	13.2	0.79	563	52.8	12.7	0.86	412	54.8	12.9	0.88
女性	535	50.9	13.1	0.75	657	52.7	12.6	0.67	641	52.3	13.1	0.97	495	53.3	13.8	0.83	
男女計	1,015	51.3	13.2	0.66	1,229	52.6	12.9	0.65	1,204	52.5	12.9	0.87	907	54.1	13.4	0.74	
脂質(g)	男性	480	61.5	25.1	1.70	572	59.1	23.9	1.68	563	59.9	23.8	1.28	412	65.9	24.9	1.46
女性	535	51.9	21.0	1.50	657	50.9	19.3	1.17	641	51.3	19.8	0.97	495	57.4	22.1	1.45	
男女計	1,015	56.7	23.6	1.20	1,229	55.0	22.1	1.25	1,204	55.6	22.3	1.01	907	61.6	23.9	1.09	
脂質エネルギー比率(%)	男性	480	24.3	6.9	0.47	572	25.0	7.1	0.45	563	25.2	6.7	0.35	412	27.6	6.9	0.46
女性	535	26.2	7.3	0.45	657	27.0	7.1	0.45	641	27.1	7.3	0.39	495	30.2	8.0	0.52	
男女計	1,015	25.3	7.2	0.40	1,229	26.0	7.2	0.38	1,204	26.2	7.1	0.34	907	28.9	7.6	0.41	
動物性脂質(g)	男性	480	33.0	18.9	1.30	572	30.3	16.7	1.15	563	30.7	16.3	0.82	412	33.9	16.9	0.91
女性	535	26.1	15.5	1.10	657	26.3	13.9	0.77	641	25.4	13.4	0.65	495	29.2	15.7	1.13	
男女計	1,015	29.5	17.6	1.00	1,229	28.3	15.5	0.82	1,204	28.1	15.2	0.65	907	31.6	16.4	0.82	
n-3系脂肪酸(g)	男性	480	2.59	1.53	0.10	572	2.67	1.61	0.079	563	2.49	1.49	0.079	412	2.75	1.85	0.112
女性	535	2.19	1.33	0.10	657	2.15	1.37	0.087	641	2.10	1.19	0.068	495	2.21	1.37	0.078	
男女計	1,015	2.39	1.45	0.08	1,229	2.41	1.52	0.076	1,204	2.30	1.36	0.066	907	2.48	1.65	0.077	
n-6系脂肪酸(g)	男性	480	10.9	5.0	0.33	572	10.49	4.80	0.242	563	10.87	5.04	0.341	412	12.41	6.13	0.396
女性	535	9.1	4.5	0.31	657	8.63	4.03	0.213	641	9.04	3.89	0.248	495	10.53	4.87	0.314	
男女計	1,015	10.0	4.8	0.26	1,229	9.56	4.53	0.187	1,204	9.95	4.59	0.278	907	11.47	5.61	0.252	
飽和脂肪酸(g)	男性	480	16.0	7.6	0.47	572	15.07	6.99	0.515	563	15.66	7.26	0.296	412	18.40	7.73	0.428
女性	535	13.7	6.6	0.56	657	13.76	6.35	0.410	641	13.76	6.45	0.288	495	16.90	7.54	0.599	
男女計	1,015	14.8	7.2	0.41	1,229	14.42	6.71	0.397	1,204	14.71	6.93	0.250	907	17.65	7.67	0.425	

エネルギー及び栄養素摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

栄養素等	性別	平成22年				平成25年				平成28年				令和元年度			
		人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差
		男性	480	21.4	10.3	0.74	572	20.69	9.30	0.620	563	20.80	9.36	0.485	412	24.30	10.24
女性	535	17.6	8.1	0.52	657	17.40	7.40	0.417	641	17.67	7.83	0.388	495	20.71	8.84	0.477	
男女計	1,015	19.5	9.5	0.49	1,229	19.04	8.56	0.457	1,204	19.24	8.77	0.398	907	22.51	9.73	0.374	
多価不飽和脂肪酸	男性	480	13.7	5.9	0.38	572	13.40	5.66	0.306	563	13.59	5.87	0.383	412	15.24	7.40	0.490
女性	535	11.5	5.3	0.37	657	10.98	4.84	0.268	641	11.32	4.46	0.289	495	12.83	5.68	0.357	
男女計	1,015	12.6	5.7	0.31	1,229	12.19	5.40	0.241	1,204	12.45	5.33	0.312	907	14.03	6.70	0.304	
飽和脂肪酸エネルギー	男性	480	6.3	2.3	0.15	572	6.35	2.28	0.148	563	6.58	2.39	0.067	412	7.74	2.57	0.165
比率(%)	女性	535	6.9	2.5	0.20	657	7.28	2.69	0.183	641	7.25	2.59	0.113	495	8.87	3.07	0.239
男女計	1,015	6.6	2.4	0.16	1,229	6.82	2.54	0.138	1,204	6.92	2.52	0.076	907	8.30	2.89	0.183	
P/S比	男性	480	0.96	0.42	0.028	572	0.99	0.43	0.030	563	0.98	0.44	0.019	412	0.92	0.43	0.025
女性	535	0.95	0.43	0.035	657	0.90	0.44	0.025	641	0.93	0.41	0.021	495	0.85	0.39	0.024	
男女計	1,015	0.95	0.43	0.028	1,229	0.95	0.44	0.023	1,204	0.95	0.43	0.018	907	0.88	0.41	0.019	
コレステロール(mg)	男性	480	376	210	15.6	572	339	182	11.1	563	336	180	9.2	412	355	210	11.8
女性	535	298	163	9.3	657	287	158	9.1	641	290	164	8.4	495	306	174	10.4	
男女計	1,015	337	192	11.1	1,229	313	173	8.7	1,204	313	174	7.9	907	331	194	9.0	
炭水化物(g)	男性	480	315	89	7.2	572	292.2	83.7	5.11	563	292.6	83.2	4.64	412	278.7	73.6	5.41
女性	535	249	66	4.9	657	234.7	61.9	3.76	641	233.7	63.9	3.93	495	222.0	67.2	4.52	
男女計	1,015	282	85	4.9	1,229	263.5	79.0	3.22	1,204	263.2	79.7	4.11	907	250.4	75.9	4.37	
炭水化物エネルギー	男性	480	61.4	7.9	0.49	572	60.5	8.2	0.55	563	60.2	7.9	0.52	412	57.4	7.9	0.53
比率(%)	女性	535	58.8	8.2	0.43	657	57.7	8.1	0.49	641	57.7	8.3	0.53	495	54.2	9.3	0.58
男女計	1,015	60.1	8.2	0.39	1,229	59.1	8.3	0.46	1,204	59.0	8.2	0.48	907	55.8	8.8	0.47	
総食物繊維(g) ※	男性	480	16.8	7.3	0.52	572	15.1	6.5	0.38	563	16.1	7.1	0.46	412	20.6	7.4	0.59
女性	535	15.9	6.5	0.43	657	15.0	6.0	0.30	641	15.3	7.5	0.43	495	18.4	8.2	0.45	
男女計	1,015	16.3	6.9	0.41	1,229	15.1	6.3	0.30	1,204	15.7	7.3	0.39	907	19.5	7.8	0.42	
水溶性食物繊維(g)	男性	480	3.7	1.9	0.14	572	3.5	1.6	0.10	563	3.6	1.7	0.11	412	3.8	1.7	0.12
女性	535	3.6	2.1	0.13	657	3.5	1.5	0.07	641	3.4	1.6	0.10	495	3.7	1.8	0.11	
男女計	1,015	3.7	2.0	0.11	1,229	3.5	1.6	0.07	1,204	3.5	1.7	0.09	907	3.7	1.8	0.09	
不溶性食物繊維(g)	男性	480	12.5	5.6	0.40	572	11.1	4.8	0.28	563	11.8	5.2	0.34	412	12.6	5.3	0.45
女性	535	11.8	5.0	0.32	657	11.0	4.5	0.22	641	11.1	4.7	0.30	495	11.9	6.4	0.37	
男女計	1,015	12.2	5.3	0.32	1,229	11.1	4.7	0.21	1,204	11.4	5.0	0.29	907	12.3	5.9	0.33	
ビタミンA(μgRE)	男性	480	617	727	34	572	497	688	36	563	492	413	20	412	563	1,199	51
女性	535	551	694	29	657	553	670	35	641	476	341	13	495	531	666	28	
男女計	1,015	584	711	24	1,229	525	680	32	1,204	484	378	13	907	547	969	32	
β-カロテン当量(μg)	男性	480	4,389	3,412	231	572	3,548	2,968	173	563	3,877	3,475	183	412	3,203	2,772	181
女性	535	4,127	3,051	201	657	4,059	3,131	178	641	3,899	3,355	132	495	3,425	3,077	179	
男女計	1,015	4,258	3,238	191	1,229	3,804	3,060	158	1,204	3,888	3,414	133	907	3,314	2,929	137	

※平成28年まではプロスキーマ変法等により算出した値で、令和元年からはAOAC2011.25法により算出した値(摂取量の算出に用いた日本食品標準成分表の分析方法の違いによるもの)

エネルギー及び栄養素摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

栄養素等	性別	平成22年			平成25年			平成28年			令和元年度					
		人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差	人数	平均値	標準偏差	標準誤差			
ビタミンD(μg)	男性	480	9.6	9.5	0.79	9.8	10.1	0.56	563	9.9	11.6	0.97	412	7.8	8.5	0.57
	女性	535	8.8	9.9	0.70	8.3	8.7	0.48	641	8.8	10.3	0.89	495	6.2	7.4	0.64
	男女計	1,015	9.2	9.7	0.59	9.0	9.5	0.44	1,204	9.4	11.0	0.91	907	7.0	8.0	0.56
ビタミンE(mg)	男性	480	7.7	4.5	0.27	7.1	3.4	0.21	563	6.8	3.2	0.18	412	7.2	3.6	0.27
	女性	535	7.7	6.3	0.34	6.6	3.2	0.18	641	6.5	3.1	0.17	495	6.8	3.5	0.23
	男女計	1,015	7.7	5.5	0.24	6.9	3.3	0.17	1,204	6.7	3.2	0.16	907	7.0	3.6	0.23
ビタミンK(μg)	男性	480	297	221	20.8	241	171	9.8	563	283	193	14.8	412	258	178	10.8
	女性	535	250	168	9.0	242	166	9.7	641	246	173	9.7	495	249	180	9.1
	男女計	1,015	274	197	13.5	242	169	8.5	1,204	264	184	10.8	907	254	179	8.6
ビタミンB ₁ (mg)	男性	480	1.32	4.05	0.218	1.04	1.02	0.058	563	0.94	0.41	0.024	412	1.09	0.54	0.041
	女性	535	1.36	4.80	0.185	0.87	0.68	0.037	641	0.77	0.31	0.019	495	0.93	0.49	0.032
	男女計	1,015	1.34	4.44	0.138	0.95	0.87	0.038	1,204	0.86	0.37	0.018	907	1.01	0.52	0.032
ビタミンB ₂ (mg)	男性	480	1.40	0.92	0.040	1.27	0.90	0.054	563	1.21	0.49	0.025	412	1.25	0.57	0.043
	女性	535	1.35	1.51	0.094	1.18	0.69	0.045	641	1.09	0.45	0.021	495	1.14	0.49	0.031
	男女計	1,015	1.37	1.25	0.052	1.22	0.80	0.040	1,204	1.15	0.48	0.019	907	1.20	0.53	0.033
ナイアシン当量(mgNE) ※	男性													35.5	13.9	0.87
	女性													28.5	10.0	0.55
	男女計													32.0	12.6	0.59
ビタミンB ₆ (mg)	男性	480	1.48	1.74	0.082	1.34	0.98	0.058	563	1.26	0.53	0.033	412	1.35	0.56	0.038
	女性	535	1.70	5.43	0.214	1.18	0.83	0.043	641	1.06	0.41	0.024	495	1.13	0.44	0.027
	男女計	1,015	1.59	4.03	0.124	1.26	0.91	0.042	1,204	1.16	0.48	0.026	907	1.24	0.52	0.029
ビタミンB ₁₂ (μg)	男性	480	7.32	6.61	0.32	7.74	7.89	0.32	563	6.75	7.15	0.38	412	7.01	7.21	0.39
	女性	535	5.86	5.41	0.26	6.43	6.06	0.27	641	5.96	6.62	0.56	495	5.49	6.13	0.43
	男女計	1,015	6.59	6.08	0.25	7.09	7.06	0.27	1,204	6.36	6.90	0.44	907	6.25	6.73	0.38
葉酸(μg)	男性	480	341	168	10.9	313	153	7.6	563	314	152	10.5	412	308	164	11.0
	女性	535	319	145	8.4	308	144	9.3	641	293	131	8.5	495	295	145	8.6
	男女計	1,015	330	157	8.5	310	149	7.5	1,204	303	142	8.4	907	301	155	7.5
パントテン酸(mg)	男性	480	6.36	2.06	0.120	5.84	1.91	0.131	563	6.04	2.08	0.122	412	6.15	2.19	0.144
	女性	535	5.38	1.84	0.104	5.18	1.63	0.112	641	5.21	1.75	0.095	495	5.30	1.82	0.123
	男女計	1,015	5.87	2.02	0.087	5.51	1.81	0.104	1,204	5.63	1.97	0.095	907	5.72	2.06	0.111
ビタミンC(mg)	男性	480	103	83	6	91	60	3	563	94	63	5	412	87	55	3
	女性	535	115	107	10	102	67	4	641	98	66	4	495	89	59	4
	男女計	1,015	109	96	8	96	64	3	1,204	96	65	4	907	88	57	3

※平成19年から平成28年まではナイアシン(mg)での算出のため掲載していない。

エネルギー及び栄養素摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

栄養素等	性別	平成22年			平成25年			平成28年			令和元年度		
		人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
食塩相当量(g)	男性	480	12.4	4.2	572	11.3	4.2	563	11.1	4.2	412	11.1	4.0
	女性	535	10.4	3.9	657	9.9	3.8	641	9.4	3.5	495	9.6	3.7
	男女計	1,015	11.4	4.2	1,229	10.6	4.1	1,204	10.3	4.0	907	10.3	3.9
カルシウム(mg)	男性	480	2,556	883	572	2,361	893	563	2,461	969	412	2,497	882
	女性	535	2,354	823	657	2,267	770	641	2,263	946	495	2,332	974
	男女計	1,015	2,455	859	1,229	2,314	835	1,204	2,362	963	907	2,415	932
カルシウム(mg)	男性	480	550	275	572	484	251	563	510	266	412	515	257
	女性	535	523	248	657	498	241	641	502	295	495	513	252
	男女計	1,015	536	262	1,229	491	246	1,204	506	281	907	514	254
マグネシウム(mg)	男性	480	277	93	572	257	93	563	265	96	412	273	104
	女性	535	239	80	657	231	77	641	233	96	495	243	102
	男女計	1,015	258	89	1,229	244	87	1,204	249	97	907	258	104
リン(mg)	男性	480	1,150	360	572	1,070	348	563	1,077	344	412	1,106	381
	女性	535	965	309	657	947	290	641	934	301	495	965	351
	男女計	1,015	1,057	348	1,229	1,009	326	1,204	1,006	331	907	1,036	373
鉄(mg)	男性	480	8.9	3.4	572	8.1	3.1	563	8.3	3.0	412	8.4	3.7
	女性	535	7.8	4.2	657	7.3	2.7	641	7.6	4.7	495	7.5	3.4
	男女計	1,015	8.3	3.9	1,229	7.7	2.9	1,204	7.9	4.0	907	7.9	3.6
亜鉛(mg)	男性	480	9.6	3.0	572	8.8	2.8	563	8.9	2.8	412	9.1	2.9
	女性	535	7.5	2.2	657	7.3	2.1	641	7.1	2.2	495	7.5	2.5
	男女計	1,015	8.6	2.8	1,229	8.1	2.6	1,204	8.0	2.7	907	8.3	2.9
銅(mg)	男性	480	1.37	0.45	572	1.28	0.47	563	1.30	0.44	412	1.24	0.41
	女性	535	1.11	0.36	657	1.08	0.33	641	1.07	0.34	495	1.07	0.44
	男女計	1,015	1.24	0.43	1,229	1.18	0.42	1,204	1.18	0.41	907	1.15	0.43

食品群別摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

食品群	性別	平成22年			平成25年			平成28年			令和元年			
		人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	
米・米加工品(g)	男性	480	474.8	215.1	16.7	423.1	194.9	11.5	426.3	197.9	11.5	412	371.3	185.4
	女性	535	295.4	139.8	9.1	278.7	142.1	10.0	285.1	152.6	10.1	495	238.0	139.4
	男女計	1,015	384.9	202.2	10.8	350.9	185.2	8.0	355.7	190.3	10.5	907	304.7	177.0
その他穀類(g)	男性	480	117.5	134.1	7.8	117.6	127.0	6.6	103.0	115.4	6.7	412	120.7	131.7
	女性	535	105.0	103.1	7.2	94.5	108.3	6.4	91.8	108.8	7.3	495	104.0	108.0
	男女計	1,015	111.2	119.7	5.9	106.0	118.5	5.1	97.4	112.3	6.1	907	112.4	120.6
いも類(g)	男性	480	57.7	72.7	4.2	52.4	66.0	3.0	64.3	74.3	4.5	412	52.9	60.8
	女性	535	53.9	65.4	4.0	52.0	60.1	3.8	55.6	63.3	3.6	495	47.1	52.8
	男女計	1,015	55.8	69.2	3.5	52.2	63.1	2.8	59.9	69.1	3.6	907	50.0	57.0
砂糖・甘味料類(g)	男性	480	7.5	8.7	0.48	6.5	9.7	0.62	6.2	7.9	0.40	412	5.3	6.3
	女性	535	6.4	7.5	0.40	6.0	8.0	0.34	5.8	7.0	0.37	495	5.7	7.5
	男女計	1,015	7.0	8.1	0.39	6.2	8.9	0.39	6.0	7.5	0.34	907	5.5	6.9
豆類(g)	男性	480	63.9	73.8	3.2	60.5	76.0	3.9	59.2	69.3	3.4	412	63.5	90.3
	女性	535	53.9	68.0	4.2	56.8	67.8	3.9	57.9	67.1	4.0	495	62.2	83.2
	男女計	1,015	58.9	71.1	2.9	58.6	72.0	3.3	58.6	68.2	3.1	907	62.9	86.8
種実類(g)	男性	480	2.3	7.6	0.33	2.8	11.2	0.50	3.5	11.1	0.70	412	4.3	18.4
	女性	535	2.6	10.8	0.54	3.4	12.1	0.51	3.1	10.0	0.57	495	4.2	16.1
	男女計	1,015	2.4	9.4	0.37	3.1	11.7	0.45	3.3	10.5	0.51	907	4.3	17.3
野菜類(緑黄色野菜とその他野菜類の合計)(g)	男性	480	330.1	181.0	13.3	305.9	176.3	7.0	309.1	189.7	13.8	412	290.0	178.6
	女性	535	303.3	153.5	9.6	320.3	174.2	8.2	294.2	175.0	9.9	495	284.3	167.7
	男女計	1,015	316.7	168.3	9.3	313.1	175.3	6.1	301.6	182.6	10.9	907	287.2	173.2
緑黄色野菜(g)	男性	480	115.7	105.5	6.9	102.9	96.1	5.7	93.3	85.4	6.1	412	86.9	89.5
	女性	535	106.6	89.4	5.5	118.8	102.5	5.8	98.4	94.2	5.3	495	94.2	90.1
	男女計	1,015	111.1	97.8	5.0	110.9	99.6	4.9	95.8	89.9	5.2	907	90.5	89.8
その他の野菜(g)	男性	480	214.4	127.1	8.4	203.0	134.7	7.4	215.8	146.0	9.6	412	203.2	130.5
	女性	535	196.8	115.6	9.0	201.5	125.7	6.7	195.8	126.1	7.3	495	190.1	121.6
	男女計	1,015	205.6	121.8	7.3	202.2	130.2	6.5	205.8	136.8	7.8	907	196.6	126.2
漬物(g)	男性	480	19.7	36.6	2.3	17.0	32.0	1.7	14.0	30.6	1.7	412	10.8	21.1
	女性	535	15.9	27.3	1.7	14.4	29.2	1.5	10.8	22.1	1.0	495	8.9	21.3
	男女計	1,015	17.8	32.3	1.8	15.7	30.6	1.6	12.4	26.7	1.1	907	9.9	21.2
果実類(生果、ジャム、果汁・果汁飲料の合計)(g)	男性	480	87.1	119.2	7.9	83.9	115.3	7.3	75.7	117.2	6.3	412	72.8	99.0
	女性	535	124.4	135.5	10.7	114.8	134.6	5.6	96.5	110.4	5.8	495	97.0	114.8
	男女計	1,015	105.8	129.0	6.6	99.3	126.2	5.3	86.1	114.3	5.4	907	84.9	107.8
生果(g)	男性	480	78.6	108.8	6.5	74.7	105.8	6.2	68.5	106.5	5.7	412	68.2	95.9
	女性	535	108.9	124.1	6.6	98.7	120.3	5.4	90.1	106.2	5.8	495	90.0	109.5
	男女計	1,015	93.8	117.7	5.0	86.7	113.9	5.0	79.3	106.9	5.2	907	79.1	103.5

食品群別摂取量の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

食品群	性別	平成22年			平成25年			平成28年			令和元年			
		人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差	
きのこ類(g)	男性	480	25.1	36.1	1.9	19.7	31.0	1.6	22.8	32.1	1.9	20.8	38.2	3.6
	女性	535	24.5	35.1	1.8	21.8	31.7	1.7	21.6	28.9	1.6	18.7	35.3	2.3
	男女計	1,015	24.8	35.6	1.7	20.8	31.3	1.5	22.2	30.6	1.6	19.7	36.8	2.7
海藻類(g)	男性	480	10.8	20.4	1.2	11.7	21.6	0.9	13.7	25.4	1.7	12.9	19.7	1.8
	女性	535	11.9	23.0	1.4	11.4	21.9	1.4	15.2	56.4	3.0	10.8	20.3	1.8
	男女計	1,015	11.3	21.8	1.1	11.5	21.7	1.0	14.5	43.7	2.1	11.8	20.0	1.7
生魚介類(g)	男性	480	42.8	58.1	3.2	50.7	63.3	3.1	43.8	61.0	4.7	39.5	58.5	2.5
	女性	535	34.0	51.0	2.7	40.3	52.6	2.4	34.9	49.8	4.1	29.0	44.1	2.8
	男女計	1,015	38.3	54.8	2.6	45.5	58.4	2.4	39.4	55.8	4.1	34.2	52.0	2.0
魚介加工品(g)	男性	480	43.1	54.8	4.6	37.2	45.6	2.3	39.8	50.2	2.4	30.9	49.4	3.2
	女性	535	37.5	48.2	3.9	33.1	41.5	2.3	33.8	42.1	2.3	24.9	37.1	2.5
	男女計	1,015	40.3	51.6	3.8	35.1	43.6	2.0	36.8	46.4	2.1	27.9	43.7	2.7
肉類(g)	男性	480	107.4	89.9	6.6	99.0	82.3	5.7	106.8	81.2	4.5	122.0	90.0	5.8
	女性	535	77.3	67.2	4.7	75.0	61.4	3.6	74.6	60.4	3.7	90.5	70.7	4.2
	男女計	1,015	92.3	80.8	4.4	87.0	73.6	4.1	90.7	73.3	3.7	106.3	82.4	4.3
卵類(g)	男性	480	44.2	38.1	2.9	38.2	34.7	2.0	38.1	34.2	2.3	42.5	40.2	2.3
	女性	535	33.2	29.2	1.6	32.1	30.0	1.6	34.8	32.2	1.6	38.5	36.2	1.8
	男女計	1,015	38.7	34.4	2.1	35.1	32.6	1.5	36.5	33.2	1.7	40.5	38.3	1.7
乳類(g)	男性	480	107.0	137.3	10.5	86.7	126.8	7.7	100.9	142.3	7.5	118.8	125.2	7.3
	女性	535	110.5	131.8	10.1	115.4	125.8	6.9	118.0	141.3	7.0	137.1	145.0	12.0
	男女計	1,015	108.7	134.6	7.6	101.0	127.1	5.7	109.5	142.0	6.5	128.0	135.7	8.6
油脂類(g)	男性	480	11.7	9.7	0.59	11.8	10.2	0.70	12.6	10.7	0.80	13.7	9.8	0.60
	女性	535	9.9	8.4	0.44	9.0	7.9	0.47	10.6	9.1	0.64	10.9	9.0	0.67
	男女計	1,015	10.8	9.2	0.41	10.4	9.2	0.50	11.6	10.0	0.68	12.3	9.5	0.53
菓子類(g)	男性	480	14.9	32.2	1.7	16.2	33.6	1.7	20.1	37.9	2.0	19.6	41.4	2.9
	女性	535	29.4	45.5	3.8	22.6	42.9	2.6	24.1	38.7	2.3	27.0	48.4	2.9
	男女計	1,015	22.2	40.1	2.2	19.4	38.7	1.9	22.1	38.4	1.8	23.3	45.1	2.5
アルコール飲料類(g)	男性	480	171.6	308.9	14.1	153.0	295.2	17.5	147.4	278.8	15.3	168.8	311.9	23.0
	女性	535	46.4	158.5	8.9	40.0	162.6	6.1	45.6	142.1	8.5	34.1	157.7	7.7
	男女計	1,015	108.9	253.1	8.8	96.5	244.8	10.3	96.5	227.0	9.1	101.5	256.0	13.7
その他の嗜好飲料類(g)	男性	480	549.3	464.5	30.6	580.5	505.2	35.5	526.8	415.9	25.5	581.2	464.0	34.9
	女性	535	539.7	379.9	23.8	556.4	404.3	27.4	540.9	389.9	25.2	551.0	426.6	33.3
	男女計	1,015	544.4	424.1	22.4	568.5	457.5	27.7	533.9	403.0	22.4	566.1	445.6	27.5
調味料類(g)	男性	480	100.9	84.4	6.7	105.0	96.2	6.3	105.0	103.0	9.4	65.3	34.6	2.2
	女性	535	74.4	59.6	4.3	83.7	80.7	4.3	81.5	74.1	5.1	57.4	32.5	1.7
	男女計	1,015	87.6	74.2	4.5	94.3	89.4	4.5	93.2	90.5	6.9	61.4	33.7	1.8

生活習慣病の状況の推移(20歳以上年齢調整値)

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
		人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差
体格	男性	426	28.2	2.4	505	29.8	2.5	513	27.6	2.7	304	35.1	3.5	232	34.4	3.7
	女性	516	18.5	1.9	555	14.4	2.0	611	17.0	1.8	434	18.1	2.4	305	14.8	2.8
	総数	942	23.4	1.5	1,060	22.1	1.4	1,124	22.3	1.9	738	26.6	2.6	537	24.6	2.8
やせ (BMI<18.5)	男性	426	4.8	1.2	505	5.2	1.2	513	2.8	1.2	304	6.6	2.7	232	4.9	2.4
	女性	516	9.2	1.5	555	13.5	1.7	611	12.2	1.7	434	14.1	2.2	305	11.1	2.6
	総数	942	7.0	1.0	1,060	9.4	1.0	1,124	7.5	1.0	738	10.3	1.7	537	8.0	1.8
高血圧有病者※1	男性	282	39.3	2.9	255	40.0	4.9	319	38.9	4.6	304	40.2	3.2	178	21.9	3.8
	女性	407	29.1	1.7	321	27.9	3.2	433	27.3	3.9	438	28.0	2.5	233	20.5	2.8
	総数	689	34.2	1.7	576	34.0	3.6	752	33.1	3.6	742	34.1	2.1	411	21.2	2.5
正常高値・高値血圧※2 (ガイドライン2019)	男性															
	女性															
	総数															
正常高値※3 (ガイドライン2014)	男性	282	12.8	2.4	255	18.9	3.7	319	16.6	2.6	304	13.6	2.7	178	19.6	3.6
	女性	407	8.1	1.2	321	11.3	2.0	433	11.1	2.8	438	10.2	1.7	233	10.4	2.0
	総数	689	10.4	1.4	576	15.1	2.2	752	13.8	1.6	742	11.9	1.4	411	15.0	2.4
「高血圧有病者」及び 「正常高値・高値血圧」 (ガイドライン2019)	男性															
	女性															
	総数															
「高血圧有病者」及び 「正常高値」 (ガイドライン2014)	男性	282	52.1	3.2	255	58.8	5.5	319	55.5	4.9	304	53.8	4.7	178	41.5	4.8
	女性	407	37.2	1.8	321	39.2	2.9	433	38.3	4.4	438	38.2	3.2	233	30.9	3.3
	総数	689	44.6	1.8	576	49.1	3.7	752	46.9	3.8	742	46.0	2.7	411	36.2	3.1

※1 「高血圧有病者」は、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 「正常高値・高値血圧」は、収縮期血圧120mmHg以上140mmHg未満、または拡張期血圧80mmHg以上90mmHg未満で※1に該当しない者
(「高血圧治療ガイドライン2019」による血圧の分類での判定)

※3 「正常高値」は、収縮期血圧130mmHg以上140mmHg未満、または拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満で※1に該当しない者
(「高血圧治療ガイドライン2014」による血圧の分類での判定)

生活習慣病の状況の推移(20歳以上年齢調整値)

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
		人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差
糖尿病	男性	276	7.4	1.3	246	5.4	1.7	292	10.5	2.8	292	12.5	2.0	172	8.1	2.5
	女性	401	4.0	0.9	307	4.3	1.3	413	2.9	0.8	416	6.9	1.3	220	10.2	2.7
	総数	677	5.7	0.8	553	4.8	0.9	705	6.7	1.6	708	9.7	1.2	392	9.2	1.9
	可能性を否定できない者※5	276	18.4	2.0	246	10.2	3.2	292	6.7	2.2	292	8.1	1.9	172	7.3	1.8
	総数	401	20.2	1.7	307	9.0	1.4	413	7.6	1.6	416	8.4	1.6	220	7.9	1.8
脂質異常症	男性	677	19.3	1.3	553	9.6	1.8	705	7.1	1.3	708	8.2	1.5	392	7.6	1.3
	女性	276	25.8	2.1	246	15.6	4.1	292	17.2	3.5	292	20.5	2.7	172	15.4	3.1
	総数	401	24.9	1.9	307	13.3	1.7	413	10.5	1.8	416	15.3	2.0	220	18.1	3.0
	可能性を否定できない者	677	25.3	1.4	553	14.4	2.2	705	13.8	2.1	708	17.9	1.8	392	16.8	2.2
	総数	277	15.9	2.3	246	11.3	2.2	293	13.8	2.2	294	19.2	2.5	171	14.2	2.7
メタボリックシンドローム	男性	401	11.5	1.3	307	9.2	2.2	415	12.5	1.9	419	15.5	2.3	221	11.2	2.1
	女性	678	13.7	1.3	553	10.3	1.6	708	13.1	1.5	713	17.4	1.9	392	12.7	1.8
	総数	275	17.8	2.0	246	17.5	3.9	292	13.5	2.7	291	17.8	1.7	170	9.5	2.6
	可能性を否定できない者※7	399	8.1	1.1	307	4.7	1.2	411	5.6	1.1	412	6.3	1.2	216	6.3	2.2
	総数	674	12.9	1.1	553	11.1	2.2	703	9.5	1.5	703	12.1	1.3	386	7.9	1.7
メタボリックシンドローム予備群※8	男性	275	24.7	3.0	246	22.4	3.1	292	24.3	3.5	291	21.7	3.1	170	23.3	5.4
	女性	399	5.3	1.0	307	6.7	1.6	411	4.4	1.0	412	5.3	1.0	216	2.8	1.0
	総数	674	15.0	1.6	553	14.6	2.1	703	14.5	2.1	703	13.6	1.8	386	13.1	2.9
	可能性を否定できない者	275	42.5	3.2	246	39.9	5.0	292	37.8	4.2	291	39.5	3.1	170	32.8	5.6
	総数	399	13.4	1.5	307	11.4	2.2	411	10.0	1.5	412	11.6	1.8	216	9.1	2.6
メタボリックシンドロームが強く疑われる者※9	男性	674	27.9	1.8	553	25.7	3.4	703	24.0	2.6	703	25.7	2.3	386	21.1	3.2
	女性	275	13.4	1.5	307	11.4	2.2	411	10.0	1.5	412	11.6	1.8	216	9.1	2.6
	総数	674	27.9	1.8	553	25.7	3.4	703	24.0	2.6	703	25.7	2.3	386	21.1	3.2
	可能性を否定できない者	275	42.5	3.2	246	39.9	5.0	292	37.8	4.2	291	39.5	3.1	170	32.8	5.6
	総数	399	13.4	1.5	307	11.4	2.2	411	10.0	1.5	412	11.6	1.8	216	9.1	2.6

- ※4 「強く疑われる者」はHbA1c(NGSP)値6.5以上または問診項目「糖尿病の治療有無」に「有」と回答した者
(ただし平成19及び平成22年における判定方法はHbA1c(JDS)6.1以上又はインスリン注射または血糖を下げる薬を服用している人者)
- ※5 「可能性を否定できない者」はHbA1c(NGSP)6.0%以上6.5%未満で※3に該当しない者、平成22年における判定方法はHbA1c(JDS)5.6以上又は6.1未満で3に該当しない者
(ただし平成19年における判定方法はHbA1c(JDS)5.5以上6.1未満の者で※3に該当しない者)
- ※6 HDLコレステロール40mg/dl未満またはコレステロールを下げる薬を服用または中性脂肪を下げる薬を服用している者
- ※7 メタボリックシンドロームが強く疑われる者は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で下記の3項目のうち2項目以上に該当する人
①HDLコレステロール40mg/dl未満またはコレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬を服用
②収縮期血圧130mmHg以上または拡張期血圧85mmHg以上または血圧を下げる薬を服用
③HbA1c(NGSP)値6.0%以上または血糖を下げる薬を服用またはインスリン注射を使用
(ただし平成19年及び平成22年の判定方法はHbA1c(JDS)値5.5%以上または血糖を下げる薬を服用またはインスリン注射を使用)
- ※8 予備群と考えられる者は、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上で※6の3項目のうち1項目に該当する人

生活習慣病等の状況の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

体格	項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年					
			人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差			
身長		男性	426	168.6	0.3	505	169.4	7.4	0.5	168.5	6.8	0.5	304	168.0	7.1	0.6	232	168.9	6.4	0.5
		女性	516	154.6	0.3	555	155.0	6.3	0.4	155.5	6.7	0.4	434	155.5	6.8	0.5	307	156.3	6.5	0.5
		男性	426	67.1	0.6	505	67.6	11.6	0.7	66.5	10.5	0.7	304	66.7	10.9	0.8	232	67.9	12.1	1.1
		女性	516	53.1	0.4	555	52.6	7.8	0.4	53.5	8.8	0.4	434	53.2	10.0	0.8	305	53.3	8.7	0.7
		男性	426	23.5	0.2	505	23.5	3.5	0.2	23.4	3.2	0.2	304	23.6	3.4	0.3	232	23.8	3.7	0.4
		女性	516	22.2	0.2	555	21.9	3.2	0.2	22.1	3.5	0.2	434	22.0	3.9	0.3	305	21.8	3.3	0.3
BMI		男性	282	125.8	0.9	255	127.7	15.3	1.3	127.6	16.7	1.8	305	125.7	16.9	1.1	178	120.9	14.9	1.7
		女性	407	121.0	0.8	321	121.0	17.9	1.4	122.0	18.7	1.7	438	120.2	18.2	1.2	233	115.0	19.1	1.6
		男性	199	125.0	1.1	184	125.3	14.7	1.3	125.3	16.9	2.1	195	123.2	16.0	1.2	130	118.2	13.1	1.6
		女性	292	118.1	0.9	239	117.1	14.7	1.0	117.6	16.0	1.4	307	116.6	17.1	1.4	178	112.0	17.4	1.5
		男性	282	80.3	0.8	255	81.9	9.5	0.8	79.4	10.2	1.0	305	79.7	11.4	0.8	178	74.5	9.5	1.3
		女性	407	73.5	0.6	321	74.3	10.0	1.0	74.0	10.5	0.9	438	74.6	10.3	0.8	233	69.4	10.0	0.8
最低血圧		男性	199	79.7	0.8	184	81.5	9.1	1.0	79.0	10.5	1.1	195	79.4	11.4	0.9	130	74.0	9.5	1.4
		女性	292	72.8	0.6	239	73.4	9.9	1.1	72.5	10.2	0.9	307	73.9	10.5	0.9	178	68.7	9.9	0.8
		男性	276	15.0	0.1	246	14.9	1.3	0.2	15.0	1.4	0.1	291	14.8	1.3	0.1	172	15.2	1.2	0.1
		女性	401	13.0	0.1	307	13.1	1.1	0.1	13.1	1.2	0.1	418	13.1	1.1	0.1	220	13.1	1.3	0.1
		男性	276	484.9	2.6	246	480.4	41.9	4.6	486.5	48.1	4.1	291	481.9	49.7	3.2	172	493.0	44.9	4.1
		女性	401	436.2	1.8	307	441.9	33.4	3.4	443.4	34.6	1.8	418	438.6	36.1	3.4	220	441.6	38.2	2.8
ヘマトクリット値(%)		男性	276	46.0	0.2	246	44.5	3.2	0.4	44.8	3.7	0.3	291	43.9	3.4	0.2	172	45.1	3.2	0.3
		女性	401	40.8	0.2	307	40.1	2.8	0.3	40.3	3.2	0.3	418	39.6	2.9	0.2	220	40.0	3.5	0.3
		男性	276	95.2	0.4	246	92.8	4.9	0.6	92.3	4.6	0.4	291	91.4	5.2	0.4	172	91.8	4.3	0.5
		女性	401	93.7	0.4	307	91.0	4.9	0.4	91.2	6.6	0.7	418	90.5	4.7	0.3	220	90.9	5.6	0.4
		男性	276	30.9	0.1	246	31.0	1.7	0.2	30.8	1.7	0.2	291	30.9	1.8	0.1	172	30.9	1.5	0.1
		女性	401	29.8	0.1	307	29.8	2.0	0.1	29.6	2.5	0.2	418	29.9	1.8	0.1	220	29.8	2.3	0.1
平均赤血球容積(MCV)(fl)		男性	276	32.5	0.1	246	33.4	0.9	0.1	33.4	1.0	0.1	291	33.8	0.8	0.1	172	33.6	0.9	0.1
		女性	401	31.8	0.1	307	32.7	0.8	0.1	32.4	1.2	0.2	418	33.0	0.9	0.1	220	32.8	1.1	0.1
		男性	277	7.4	0.0	246	7.4	0.4	0.0	7.3	0.4	0.0	295	7.4	0.4	0.0	172	7.4	0.4	0.0
		女性	401	7.3	0.0	307	7.4	0.4	0.0	7.3	0.4	0.0	421	7.4	0.4	0.0	221	7.3	0.4	0.0
		男性	277	4.5	0.0	246	4.6	0.3	0.0	4.6	0.3	0.0	295	4.5	0.3	0.0	172	4.5	0.3	0.0
		女性	401	4.4	0.0	307	4.4	0.2	0.0	4.4	0.3	0.0	421	4.4	0.3	0.0	221	4.4	0.3	0.0

生活習慣病等の状況の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

血液検査	項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年										
			人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差								
ヘモグロビンA1c(%) ※1		男性	276	5.3	0.0	246	5.2	0.5	292	5.6	0.7	293	5.7	0.7	293	5.7	0.7	293	5.6	0.6	0.1				
		女性	401	5.3	0.0	307	5.2	0.4	413	5.5	0.5	417	5.6	0.5	417	5.6	0.5	417	5.7	0.6	0.1				
インスリン注射・血糖を下げる薬服用者を除く		男性	263	5.3	0.0	232	5.1	0.4	261	5.5	0.5	252	5.5	0.4	252	5.5	0.4	252	5.5	0.3	0.0				
		女性	388	5.3	0.0	294	5.2	0.4	403	5.5	0.5	389	5.6	0.4	389	5.6	0.4	389	5.6	0.4	0.0				
血糖値(mg/dl) ※2		男性	258	96.8	0.8	246	98.8	23.4	289	102.6	32.6	290	102.7	30.3	290	102.7	30.3	290	102.7	30.3	1.9	135	95.3	14.1	1.6
		女性	372	97.1	0.9	307	98.7	18.5	411	103.2	21.9	417	101.1	19.6	417	101.1	19.6	417	101.1	19.6	1.4	185	96.7	17.3	1.7
インスリン注射・血糖を下げる薬服用者を除く		男性	249	96.5	0.7	232	96.9	18.1	258	100.7	29.9	250	97.6	20.1	250	97.6	20.1	250	97.6	20.1	1.6	126	93.5	10.9	1.2
		女性	359	96.5	0.9	294	97.7	16.7	401	102.6	20.9	389	99.7	17.4	389	99.7	17.4	389	99.7	17.4	1.4	173	94.0	10.6	1.1
総コレステロール(mg/dl)		男性	277	196.0	2.3	246	201.8	31.0	293	198.2	40.9	295	196.8	40.0	295	196.8	40.0	295	196.8	40.0	2.9	172	198.4	34.9	3.1
		女性	401	201.5	1.7	307	206.0	34.7	415	197.1	33.8	420	199.2	33.8	420	199.2	33.8	420	199.2	33.8	3.0	221	206.9	37.7	3.6
コレステロール下げる薬・中性脂肪を下げる薬服用者除く		男性	259	196.4	2.3	227	202.1	31.2	259	197.1	38.9	247	196.2	33.4	247	196.2	33.4	247	196.2	33.4	2.7	157	198.0	34.7	3.3
		女性	352	201.9	1.8	268	206.5	35.2	348	199.5	34.0	337	199.5	34.6	337	199.5	34.6	337	199.5	34.6	3.3	184	207.7	38.7	3.9
中性脂肪(mg/dl)		男性	258	137.9	5.4	246	150.9	120.9	293	158.3	114.5	283	148.4	79.5	283	148.4	79.5	283	148.4	79.5	5.5	172	136.4	75.4	6.8
		女性	372	109.4	4.2	307	110.1	70.0	415	107.4	65.6	412	109.9	64.0	412	109.9	64.0	412	109.9	64.0	4.2	221	108.6	78.5	6.6
コレステロール下げる薬・中性脂肪を下げる薬服用者除く		男性	242	137.7	5.3	227	151.7	122.7	259	157.8	113.9	238	145.6	79.7	238	145.6	79.7	238	145.6	79.7	5.9	157	136.9	76.0	7.4
		女性	326	107.4	4.2	268	105.5	64.7	348	103.8	64.1	332	105.3	62.2	332	105.3	62.2	332	105.3	62.2	4.4	184	107.5	81.5	7.2
HDLコレステロール(mg/dl)		男性	277	54.0	1.0	246	57.7	14.8	293	55.2	12.1	295	54.6	13.1	295	54.6	13.1	295	54.6	13.1	1.0	172	57.3	14.2	1.1
		女性	401	63.8	1.1	307	66.2	14.2	415	65.6	14.6	420	66.2	15.8	420	66.2	15.8	420	66.2	15.8	0.9	221	69.4	15.6	1.2
コレステロール下げる薬・中性脂肪を下げる薬服用者除く		男性	259	54.0	1.1	227	57.7	15.0	259	55.4	11.9	247	54.7	13.0	247	54.7	13.0	247	54.7	13.0	1.1	157	57.1	14.0	1.3
		女性	352	63.5	1.1	268	66.6	14.1	348	66.1	14.7	337	66.9	15.9	337	66.9	15.9	337	66.9	15.9	1.2	184	69.7	15.7	1.2
LDLコレステロール(mg/dl)		男性				246	118.7	28.0	277	119.7	36.6	295	117.0	29.5	295	117.0	29.5	295	117.0	29.5	1.7	172	119.0	29.3	2.3
		女性				307	117.6	31.0	407	111.2	30.3	420	113.6	28.5	420	113.6	28.5	420	113.6	28.5	2.0	221	117.0	32.7	3.3
コレステロール下げる薬・中性脂肪を下げる薬服用者除く		男性	227	119.0	28.1	227	119.0	28.1	259	119.8	36.8	247	118.1	29.0	247	118.1	29.0	247	118.1	29.0	1.7	157	119.0	29.4	2.4
		女性	268	118.3	31.2	246	118.3	31.2	348	110.8	30.6	337	114.5	29.2	337	114.5	29.2	337	114.5	29.2	2.2	184	117.9	33.7	3.6
クレアチニン(mg/dl)		男性				246	0.9	0.5	293	0.9	0.3	295	0.9	0.3	295	0.9	0.3	295	0.9	0.3	0.0	172	0.9	0.1	0.0
		女性				307	0.6	0.1	415	0.6	0.1	421	0.6	0.1	421	0.6	0.1	421	0.6	0.1	0.0	221	0.7	0.1	0.0
推算GFR(ml/min/1.73m ²)		男性				246	80.6	17.1	293	76.8	16.9	295	77.1	17.4	295	77.1	17.4	295	77.1	17.4	1.5	172	78.2	15.6	1.8
		女性				307	85.9	17.9	415	83.6	19.3	421	79.9	18.5	421	79.9	18.5	421	79.9	18.5	1.3	221	78.7	17.0	1.5

※1 平成19年及び平成22年はJDS値、平成25年以降はNGSP値

※2 平成19年及び平成22年及び令和元年は食後3時間以上経過した対象者のみを集計した平均値

生活習慣病等の状況の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年						
		人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差				
血液 検査	男性				246	88.6	26.1	1.9	293	84.5	26.9	2.3	295	90.2	31.0	2.6	172	90.6	32.4	3.6
	女性				307	75.5	26.3	2.3	415	67.4	28.9	3.4	421	72.2	30.5	2.2	221	63.4	27.7	2.1
TIBC	男性				246	332.6	45.6	5.6	293	329.9	50.5	4.4	295	325.6	41.2	2.9	172	326.4	33.7	2.8
	女性				307	345.4	55.3	5.6	415	342.5	47.9	4.1	421	346.7	51.3	2.3	221	348.6	52.6	3.5
GOT	男性				246	24.1	8.1	0.7	293	24.7	13.0	0.9	294	23.7	7.5	0.7	172	24.7	11.2	0.9
	女性				307	21.0	7.6	0.6	415	20.6	5.7	0.5	420	20.7	6.1	0.3	221	19.7	5.3	0.4
GPT	男性				246	25.0	15.4	1.1	293	27.9	23.0	2.5	295	24.9	17.3	1.3	172	26.3	18.7	2.1
	女性				307	18.4	13.6	1.0	415	17.2	8.2	0.7	421	17.3	8.3	0.3	221	16.0	6.8	0.6
γ GTP	男性				246	39.2	37.6	2.9	293	40.6	61.5	3.4	295	37.5	45.0	3.8	172	34.9	32.5	3.0
	女性				307	20.8	20.0	1.5	415	21.6	18.4	1.1	421	20.5	18.6	1.0	221	19.5	12.8	1.1
尿酸	男性				246	6.0	1.4	0.2	293	6.2	1.3	0.1	295	6.0	1.2	0.1	172	6.0	1.0	0.1
	女性				307	4.3	1.1	0.1	415	4.4	1.0	0.1	421	4.5	1.0	0.1	221	4.3	1.0	0.1

運動習慣の状況の推移(20歳以上年齢調整値)

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
		人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差
運動習慣がある人の割合	男性	283	32.5	3.3	255	37.0	5.3	303	24.6	3.2	301	26.3	2.8	178	21.8	3.6
	女性	407	24.6	2.7	321	27.3	5.0	418	21.1	3.8	427	16.0	2.0	229	18.2	3.4
	総数	690	28.6	2.1	576	32.2	3.7	721	22.8	2.6	728	21.2	1.7	407	20.0	2.9

運動習慣がある人とは「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人」

歩数の推移(20歳以上年齢調整値)

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
		人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差
歩数	男性	446	8,045	241	432	7,636	322	506	6,861	266	463	7,466	378	370	6,657	303
	女性	546	7,161	189	475	6,458	143	584	6,304	214	562	6,128	170	435	6,261	264
	総数	992	7,603	153	907	7,048	185	1,092	6,583	193	1,025	6,882	233	805	6,459	203

健康・食生活に関する意識の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年			
		人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	
※1 食事の時に気を付けていること	男性	557	25.3	1.9	472	23.0	2.3					688	40.4	1.8	433	44.1	2.8
	女性	657	40.9	2.0	522	48.4	2.5					786	63.0	3.3	522	52.2	3.1
	男女計	1,214	33.1	1.4	994	35.7	1.7					1,474	51.7	2.1	955	48.1	2.3
「野菜を多く食べる」	男性	557	41.6	2.1	472	40.3	2.6					688	48.2	1.8	433	48.6	2.7
	女性	657	55.3	2.1	522	51.9	2.6					786	73.5	2.1	522	62.8	3.1
	男女計	1,214	48.4	1.5	994	46.1	1.8					1,474	60.9	1.7	955	55.7	2.1
「塩分を控える」	男性	557	30.3	1.9	472	32.0	2.3					688	32.2	1.7	433	31.5	3.2
	女性	657	37.6	1.9	522	31.9	2.1					786	50.0	1.6	522	44.9	3.3
	男女計	1,214	33.9	1.3	994	31.9	1.6					1,474	41.1	1.4	955	38.2	2.6
「油、油脂を控える」	男性	557	33.7	2.1	472	32.3	2.7					688	21.1	1.9	433	22.9	2.8
	女性	657	38.3	2.0	522	34.2	2.2					786	39.3	1.7	522	32.8	2.5
	男女計	1,214	36.0	1.4	994	33.2	1.8					1,474	30.2	1.5	955	27.9	2.3
「特に気をつけていない」	男性	557	28.4	2.0	472	27.0	2.8					688	33.2	1.9	433	32.8	2.5
	女性	657	7.2	1.2	522	9.8	1.7					786	9.9	1.4	522	19.4	3.0
	男女計	1,214	17.8	1.2	994	18.4	1.6					1,474	21.6	1.2	955	26.1	2.1
家族や友人等2人以上で楽しい食事をする人の割合(朝食)	男性	557	61.9	2.0	471	58.1	1.9	635	57.2	2.7		683	52.0	2.9	432	46.4	2.8
	女性	657	70.3	2.0	521	65.4	2.4	723	70.4	2.2		783	63.1	2.3	520	55.7	2.7
	男女計	1,214	66.1	1.4	992	60.4	1.8	1,358	63.8	2.0		1,466	57.6	2.2	952	51.0	2.4
家族や友人等2人以上で楽しい食事をする人の割合(夕食)	男性	557	72.5	1.9	471	66.9	2.6	635	72.2	2.3		682	67.1	2.5	432	62.2	2.6
	女性	657	82.1	1.6	520	82.0	2.1	723	80.9	2.1		782	78.5	1.9	519	73.3	2.0
	男女計	1,214	77.3	1.3	991	74.5	1.7	1,358	76.6	1.6		1,464	72.8	1.9	951	67.7	1.9
外食時や食品購入時に栄養成分表示を活用している人(「いつも参考にして」及び「時々参考にして」)の割合	男性	557	20.1	1.7	542	26.5	2.3	634	21.3	1.6		687	27.2	2.3	433	33.2	3.1
	女性	657	49.5	2.1	593	53.7	2.9	727	52.4	2.5		784	58.8	2.6	520	57.1	2.8
	男女計	1,214	34.8	1.3	1,135	40.6	1.8	1,361	36.9	1.6		1,471	43.0	2.0	953	45.1	1.8
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている日が「ほとんど毎日」と回答した人の割合	男性							633	45.6	2.9		688	45.2	3.0	433	46.5	2.7
	女性							727	53.1	2.7		784	53.1	3.4	521	46.4	3.2
	男女計							1,360	49.4	2.4		1,472	49.1	2.8	954	46.5	2.6
普段から健康のために意識的に「体を動かすよ」と回答した人の割合	男性	557	47.7	2.2	542	53.2	2.3	634	48.6	2.8		688	56.5	1.8	433	49.0	2.4
	女性	657	60.0	2.1	594	54.7	2.1	727	55.6	3.5		784	52.7	2.1	521	50.7	2.9
	男女計	1,214	53.8	1.5	1,136	53.9	1.5	1,361	52.1	2.4		1,472	54.6	1.5	954	49.9	2.3

※1 平成28年のアンケート設問は「あてはまる項目をすべて選択」、平成19年及び平成22年のアンケート設問は「あてはまる項目を3つまで選択」

生活習慣に関する意識の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

項目	性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
		人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差	人数	割合	標準誤差
睡眠による休養が十分にとれている人(「十分とれている」及び「まあまあとれている」と回答した人)の割合	男性	557	75.9	1.9	472	74.8	2.2	634	78.3	2.0	688	81.7	1.8	433	79.8	2.1
	女性	657	76.9	1.8	522	85.9	1.8	727	76.7	2.2	786	77.1	1.4	521	77.9	2.4
	男女計	1,214	76.4	1.3	994	80.4	1.4	1,361	77.5	1.4	1,474	79.4	1.3	954	78.9	1.7
自分の血圧値を「知っている」と回答した人の割合	男性	557	83.5	1.6	471	78.7	2.5	635	82.9	1.9	687	83.8	1.7	433	83.3	2.3
	女性	657	86.6	1.6	521	85.1	1.6	729	87.4	2.0	783	86.5	1.6	522	85.8	1.7
	男女計	1,214	85.1	1.1	992	81.9	1.5	1,364	85.2	1.4	1,470	85.2	1.2	955	84.5	1.6
喫煙率(たばこを「毎日吸う」及び「時々吸う日がある」人の割合)	男性							652	36.5	2.8	686	34.4	1.5	433	27.7	2.8
	女性							749	7.3	1.1	782	5.9	1.1	522	8.2	1.6
	男女計							1,401	21.9	1.6	1,468	20.2	0.9	955	17.9	1.7
※「職場」において受動喫煙の機会があった人(受動喫煙の頻度が「月1回以上」と回答した人)	男性							279	48.9	3.9	317	37.5	2.5	224	33.6	4.0
	女性							396	28.9	2.6	453	24.6	2.5	283	14.6	2.9
	男女計							675	37.5	2.6	770	30.2	1.7	507	23.8	2.1
「飲食店」において受動喫煙の機会があった人(受動喫煙の頻度が「月1回以上」と回答した人)	男性							266	50.3	4.8	310	46.9	3.1	229	36.6	4.1
	女性							430	44.5	3.9	469	39.5	2.8	354	26.3	2.5
	男女計							696	46.8	3.7	779	42.5	2.1	583	30.7	2.6
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人(1日当たりの飲酒量が男性2合以上、女性1合以上に該当する人)	男性							631	13.2	1.9	685	10.8	1.5	432	11.0	2.0
	女性							724	8.8	1.3	781	7.3	1.3	521	9.4	1.6
	男女計							1,355	11.0	1.2	1,466	9.0	1.2	953	10.2	1.4
「住んでいる地域の人々はお互いに助け合っていると知っている人(「強く思う」及び「どちらかといえばそう思う」と回答した人)の割合	男性							631	53.9	3.0	686	59.0	4.8	432	39.7	2.9
	女性							725	54.2	2.9	783	60.0	4.2	522	45.7	3.4
	男女計							1,356	54.1	2.5	1,469	59.5	4.3	954	42.7	2.7

※2 「喫煙者」及び「行かなかった人」を除外して集計した値

朝食欠食の割合の推移 20歳以上年齢調整値

すべての年度において同じ年齢構成(平成17年国勢調査男女計人口)を基準に年齢調整した値を掲載

性別	平成19年			平成22年			平成25年			平成28年			令和元年		
	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差	人数	平均値	標準誤差
男性	478	9.8	1.5	480	8.7	2.1	572	12.2	1.7	563	14.7	2.2	412	15.6	2.8
女性	559	7.0	1.4	535	5.9	1.6	657	7.5	1.4	641	7.2	1.7	495	8.7	1.8
男女計	1,037	8.4	1.0	1,015	7.3	1.6	1,229	9.8	1.3	1,204	11.0	1.6	907	12.2	1.9

朝食欠食の割合とは、食事調査を実施した調査日において朝食を欠食した人の割合

朝食欠食は以下のいずれかか該当する人

- ①何も口にできなかった ②菓子・果物・乳飲料・嗜好飲料などの食品のみ摂取した ③錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤」のみの場合

令和元年度県民健康・栄養調査報告

〒380-8570

長野県長野市大字南長野字幅下 692-2

長野県健康福祉部健康増進課

電話 (026)232-0111(代)