

**令和元年度
県民健康・栄養調査報告**

長野県健康福祉部

はじめに

県民健康・栄養調査は、県民の皆様の健康状態や栄養状態、健康に関する意識について、実態と動向を把握するために、昭和42年から概ね3年毎に実施している調査であり、健康増進施策の展開と、「信州保健医療総合計画」及び「長野県食育推進計画」等各種計画の評価・策定の基礎資料としています。

令和元年度に実施した調査において、健康状態としては、高血圧症有病者と血圧高め(正常高値・高値血圧)の者を合わせた割合が成人男性の約6割、女性の約5割であることや、65歳以上女性では低栄養傾向の者が増加していることなどが把握されました。また、生活習慣の状況としては、依然として成人の男女とも約9割が食塩を摂り過ぎており、減少傾向にあった食塩摂取量が横ばいになっていること、20～50歳代の働き盛り世代の野菜摂取量が少ないこと、食事のバランスが偏っていることなどの課題がみられました。

令和2年は、新型コロナウイルス感染症の拡大により私たちを取り巻く社会環境が大きく変化しました。外出自粛に伴う運動不足や食生活の変化など、新たな健康課題が生じていることも予想されます。

「新しい生活様式」が求められる中での活動は様々な制約がありますが、感染症予防の観点からも健康は大変重要であり、健康づくりの必要性及び関心は高まっています。

長野県においては、平成26年度から健康づくりの県民運動「信州 ACE(エース)プロジェクト」を展開し、生活習慣病予防のために重要な「Action 体を動かす」、「Check 健診を受ける」、「Eat 健康に食べる」の3項目の取組を重点的に推進しているところです。

令和3年度からは、本調査結果から把握されたそれぞれの課題解決に向けた取組を深化させ、健康長寿の維持発展を県民の皆様とともに目指してまいります。

終わりに、この調査に多大なる御協力をいただきました県民の皆様及び関係の皆様方に深く感謝申し上げます。

令和3年3月

長野県健康福祉部長 土屋 智 則

目 次

特 集

1 働き盛り世代の生活習慣病	3
2 高齢者の低栄養	8

調査の概要

1 調査の目的	13
2 調査の対象	13
3 集計客体	13
4 調査の時期	14
5 調査項目	14
6 調査員の構成	14
7 調査票の様式	14
8 調査方法	15
9 本書利用上の留意点	17
10 集計分析方法	20

結果の概要

第1部 生活習慣病及び肥満の状況	39
第2部 身体活動及び運動習慣の状況	44
第3部 生活習慣病に関連する栄養素等の摂取状況	46
第4部 健康・食生活に関する意識（アンケート調査）	60

栄養摂取状況調査の結果（1日間調査）

エネルギー及び栄養素の摂取量（20歳以上性年齢階級別）	77
食品群別摂取量（20歳以上性年齢階級別）	119
（参考）エネルギー及び栄養素摂取量（1歳以上DRIs区分）	147
（参考）食品群別摂取量（1歳以上DRIs区分）	166
栄養素摂取量の食品群別内訳（性年齢階級別）	179
食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	209
食塩摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	210
カリウム摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	211
カリウム摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	212
食物繊維摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	213
食物繊維摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	214

飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	215
飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（摂取量区分別（中央値で2群に区分）の比較）	216
食事状況 朝食を欠食した人の割合	217
食事状況 外食または調理済み食を利用した人の割合	218
食事状況 内訳の詳細	219
1日総エネルギー摂取量に占める朝食・昼食・夕食の摂取エネルギー量の割合	220
朝食・昼食・夕食における野菜摂取量	222
野菜摂取量と栄養素等摂取量の関連	224
外食・調理済み食の利用と野菜摂取量の関連	224

栄養摂取状況調査の結果（習慣的摂取量の分布）

エネルギー及び栄養素の習慣的摂取量の分布	227
各栄養素摂取量の分布(18歳以上全体)を正規分布に近似させるために用いた「べき数」と「個人内個人間分散比」	243
食品群（野菜類・果実類・乳類）の習慣的摂取量の分布	244

運動習慣・歩数調査の結果

運動習慣のある人の割合	247
歩数の平均値（1日間調査）	248
習慣的歩数の分布	249

身体状況調査の結果

肥満とやせの状況（20歳以上）	253
児童・生徒の肥満の状況	254
身長・体重の平均値（1歳以上）	255
BMIの平均値（20歳以上）	257
高血圧及び正常高値・高値血圧の者の割合（20歳以上）	258
血圧の平均値（20歳以上）	260
血圧の分布（20歳以上）	262
「糖尿病が強く疑われる者」及び「可能性を否定できない者」の割合	265
「脂質異常症が疑われる者」の割合	266
「メタボリックシンドロームが強く疑われる者」及び「予備群と考えられる者」の割合	267
血液検査の結果	268
服薬の状況	282

健康・食生活意識調査の結果（アンケート調査）

家族構成	285
食事をする時に気をつけていること	286
意識と野菜摂取量・食塩摂取量の関連	287
外食の利用状況	288
外食の味付けが濃いと思うことがあるか	289
中食の利用状況	290
外食や中食をする時に、健康に配慮したメニューを提供するお店を利用したいか	291
家族や友人など2人以上で楽しい食事をする人の割合	292
食育への関心	297
作ることができる地域の郷土料理の種類	298
健康食品の利用状況	299
外食時や食品購入時における、栄養成分表示の活用状況	300
主食・主菜・副菜がそろった食事を1日2回以上とっている人の割合	301
普段から健康のために意識的に体を動かすようにしているか	302
運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度	303
睡眠による休養の状況	304
疲労感について	305
ストレスの状況	306
日頃よく噛むことを意識しているかどうか	308
定期的な歯科検診の受診状況	309
自分の血圧値に対する認識	310
自分の血圧値を知っていると回答した人の自分の血圧の状態に対する認識	311
飲酒習慣の状況（飲酒の頻度）	313
飲酒習慣の状況（飲酒日1日あたりの飲酒量）	314
飲酒習慣の状況（飲酒習慣がある人の割合）	315
多量飲酒をする者の割合	316
喫煙の状況	317
現在吸っているたばこ製品	318
現在喫煙している人の禁煙の意思	319
受動喫煙の状況	320
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	323
地域のつながりに関する意識	324
フレイルの認知度	325
ここ6か月間での意図しない体重減少の有無	326
食べ方や食事の様子	327

配食サービスの利用状況	330
-------------	-----

経年変化

エネルギー及び栄養素摂取量の推移	333
食品群別摂取量の推移	337
生活習慣病等の状況の推移	339
運動習慣・歩数の推移	344
健康・食生活に関する意識の推移	345