

**平成 28 年度
県民健康・栄養調査報告**

長野県健康福祉部

はじめに

厚生労働省が公表した平成 27 年都道府県別生命表では、長野県の平均寿命は、男性 81.75 年、女性 87.675 年と男女ともに全国トップクラスであり、長寿県として注目されているところです。また、長野県の健康長寿を支える生活習慣の特長として、野菜の摂取量が多いことなども併せて注目されています。

しかし、平均寿命とともに、今後さらに健康寿命を延伸させるよう若い頃からの健康づくりが重要であり、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。

この県民健康・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。

今回の調査結果においては、女性の食塩摂取量が減少するなど信州 ACE(エース)プロジェクトの取組に関する成果も徐々に現れている一方で、健康状態においては、成人男性の約 4 割、女性の約 3 割が高血圧であることや、男性の脂質異常症や肥満に該当する人の割合が増加している傾向が把握されました。また、生活習慣の状況では、若い世代の朝食欠食や野菜摂取量の不足、若い世代及び働き盛り世代の運動不足、低栄養傾向の高齢女性の増加など、ライフステージによって異なる課題が把握されました。

本調査結果を基に、2018 年度からは、地域の健康課題の「みえる化」を通じた学びによる健康づくりを促進し、若者や働き盛り世代、高齢者など様々な世代の県民が健康づくりに取り組むきっかけとなる仕組みや環境づくりを推進するとともに、それぞれの課題解決に向けた取組を深化させてまいります。

そして、長野県の強みであり特色である「学び」と「自治の力」を生かしたこれらの取組を展開し、健康長寿の維持発展を県民の皆様とともに目指します。

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。

平成 30 年 1 月

健康福祉部長 山本 英紀

目 次

特 集

1 働き盛り世代の生活習慣病	3
2 若い世代の食生活	8
3 高齢者の低栄養	11

調査の概要

1 調査の目的	15
2 調査の対象	15
3 集計客体	15
4 調査の時期	16
5 調査項目	16
6 調査員の構成	16
7 調査票の様式	16
8 調査方法	17
9 本書利用上の留意点	19
10 集計分析方法	22

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主な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）	167
栄養素摂取量の食品群別内訳（性年齢階級別）	181
食塩摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	211
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）	212
カリウム摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	213
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）	214

食物繊維摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	215
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）	216
飽和脂肪酸摂取量の食品群別内訳（20歳以上）	217
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）	218
食事状況 朝食を欠食した人の割合	219
食事状況 外食または調理済み食を利用した人の割合	220
食事状況 内訳の詳細	221
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	222
朝食・昼食・夕食における野菜摂取量	224
野菜摂取量と栄養素等摂取量の関連	226
職業分類別 栄養素等摂取量	227

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	231
各栄養素摂取量の分布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」	247
食品群（野菜類・果実類・乳類）の習慣的摂取量の分布	248

運動習慣・歩数調査の結果

運動習慣がある人の割合	253
歩数の平均値（1日間調査）	254
習慣的歩数の分布	255

身体状況調査の結果

肥満とやせの状況（20歳以上）	259
児童・生徒の肥満の状況	260
身長・体重の平均値（1歳以上）	261
BMIの平均値（20歳以上）	263
高血圧及び正常高値の者の割合（20歳以上）	264
血圧の平均値（20歳以上）	265
血圧の分布（20歳以上）	267
「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	270
「脂質異常症が疑われる者」の割合	271
「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	272
血液検査の結果	273
服薬の状況	287
開眼片足立ち時間20秒以上可能な人の割合	288

健康・食生活意識調査の結果（アンケート調査）

食事をする時に気を付けていること	291
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	292
家族や友人など2人以上で楽しい食事をする人の割合	297
食育への関心	298
作ることができる地域の郷土料理の種類	299
健康食品や栄養飲料等の利用状況	300
外食時や食品購入時における、栄養成分表示の活用状況	301
日ごろ健全な食生活を実践するために参考にしている指針等	303
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	305
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	306
運動器症候群（ロコモティブシンドローム）の認知度	307
睡眠による休養の状況	308
ストレスの状況	310
自分の血圧値に対する認識	317
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	318
血圧の基準値に対する認識	320
喫煙の状況	321
現在喫煙している人の禁煙の意思	322
受動喫煙の状況	323
COPD（慢性閉塞性肺疾患）の認知度	326
生活習慣病のリスクを高める飲酒量に関する認識	327
飲酒習慣の状況（飲酒の頻度）	329
飲酒習慣の状況（飲酒日1日あたりの飲酒量）	330
飲酒習慣の状況（飲酒習慣がある人の割合）	331
多量飲酒をする者の割合	332
地域のつながりに関する意識	334

経年変化

エネルギー及び栄養素摂取量の推移	337
食品群別摂取量の推移	341
習慣的摂取量の分布から把握した栄養素等摂取状況の推移	343
生活習慣病等の状況の推移	351
運動習慣・歩数の推移	356
健康・食生活に関する意識の推移	357