

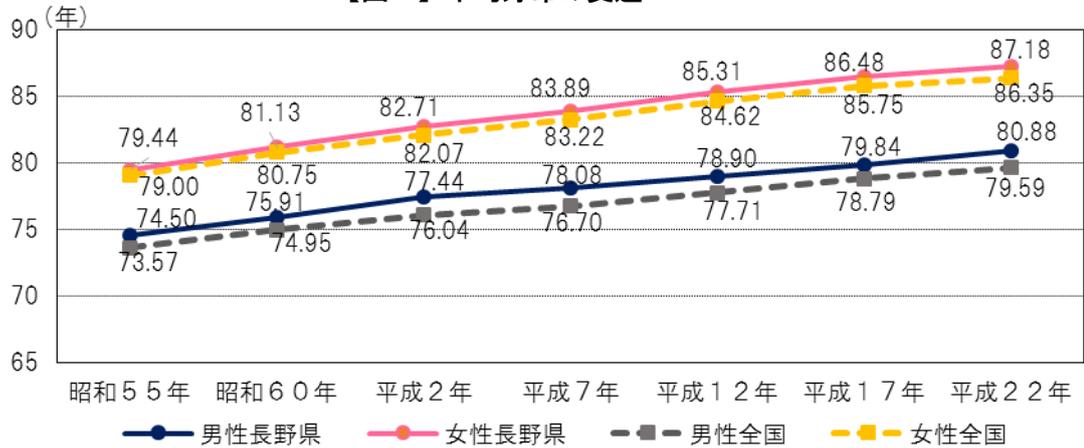
第2節 世界一の健康長寿を目指す食育

1 県民の健康状況

(1) 平均寿命の変化

- 本県の平均寿命は、男女共に全国1位です。

【図】平均寿命の変遷



厚生労働省「都道府県別生命表」

【表】平均寿命の全国順位

(位)

	昭和55年	昭和60年	平成2年	平成7年	平成12年	平成17年	平成22年
男性	3	2	1	1	1	1	1
女性	9	9	4	4	3	5	1

厚生労働省「都道府県別生命表」

(2) 健康寿命について

- 健康寿命については、現在3通りの方法で算出されていますが、いずれも平均寿命との差があります。

【表】健康寿命の全国順位及び健康寿命と平均寿命の差

(歳)

項目	男性		女性			
	全国	長野県	全国	長野県		
平均寿命 (H22)	79.59	80.88	1位	86.35	87.18	1位
①日常生活に制限のない期間の平均 (H25)	71.19	71.45	18位	74.21	74.73	16位
②自分が健康であると自覚している期間の平均 (H25)	71.19	72.44	2位	73.32	74.81	26位
③日常生活動作が自立している期間の平均 (H25)	78.72	79.80	1位	83.37	84.32	1位

出典：①「日常生活に制限のない期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

②「自分が健康であると自覚している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 厚生労働省「国民生活基礎調査」

③「日常生活動作が自立している期間の平均」：厚生労働省科学研究班 介護保険の要介護度

(3) 生活習慣病の状況

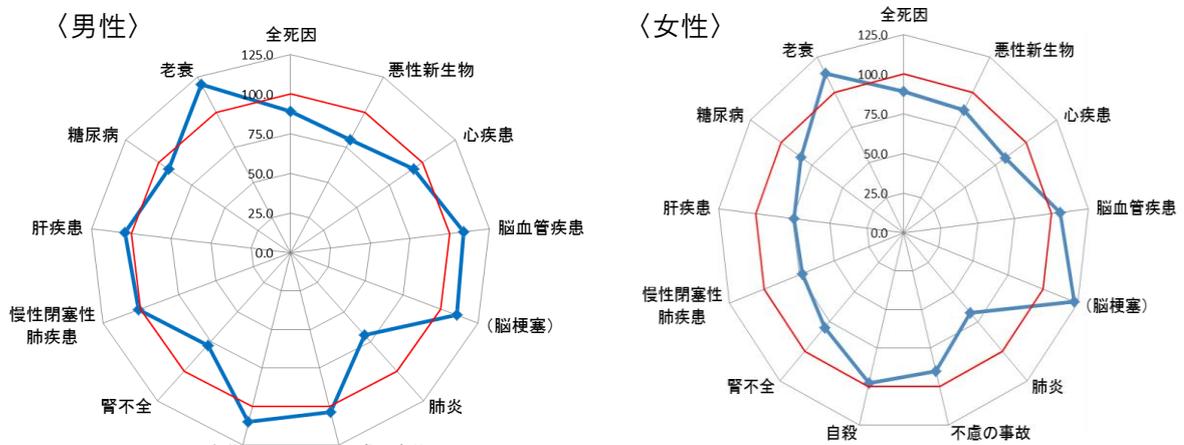
- 都道府県別年齢調整死亡率（平成 27 年）は、長野県は全死因において、男女とも全国最低となっています。しかし、死因別では、がん及び心疾患は全国と比較して低いものの、脳血管疾患、特に脳梗塞が全国よりも高くなっています。

【表】平成 27 年長野県の死因別年齢調整死亡率（人口 10 万対）・（全国順位）

性別	全死因	悪性新生物	心疾患	脳血管疾患	脳梗塞	糖尿病
男	434.1(47)	132.4(47)	60.8(35)	41.0(16)	20.1(13)	5.1(31)
女	227.7(47)	76.6(46)	28.3(45)	22.2(18)	11.4(9)	2.1(33)

厚生労働省「平成 29 年度人口動態統計特殊報告」

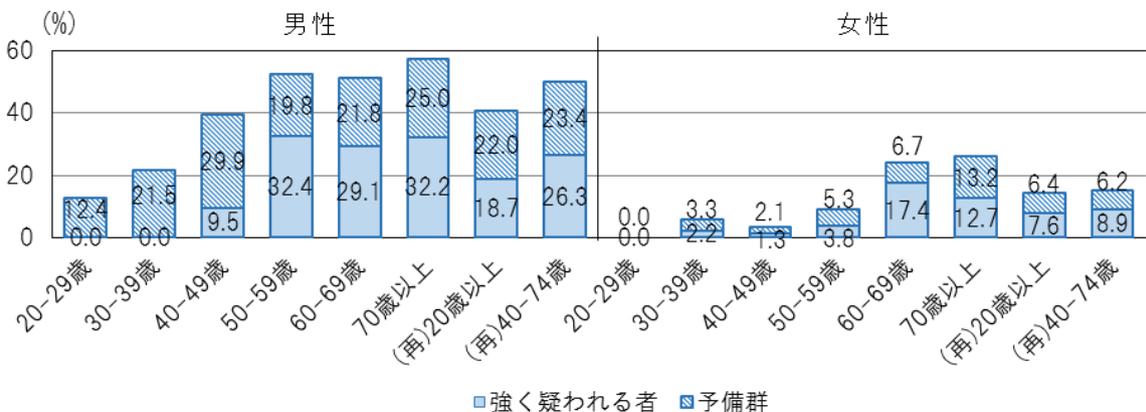
【図】平成 27 年の主な死因別年齢調整死亡率（人口 10 万対）の対全国比



厚生労働省「平成 29 年度人口動態統計特殊報告」

- 40 歳～74 歳のメタボリックシンドロームが強く疑われる人及びその予備群の人の割合は、男性は 49.7%であり、目標値の 40%を上回っています。女性は 15.1%と男性に比べて低いものの、目標値の 10%を上回っています。

【図】メタボリックシンドロームの状況



長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査」

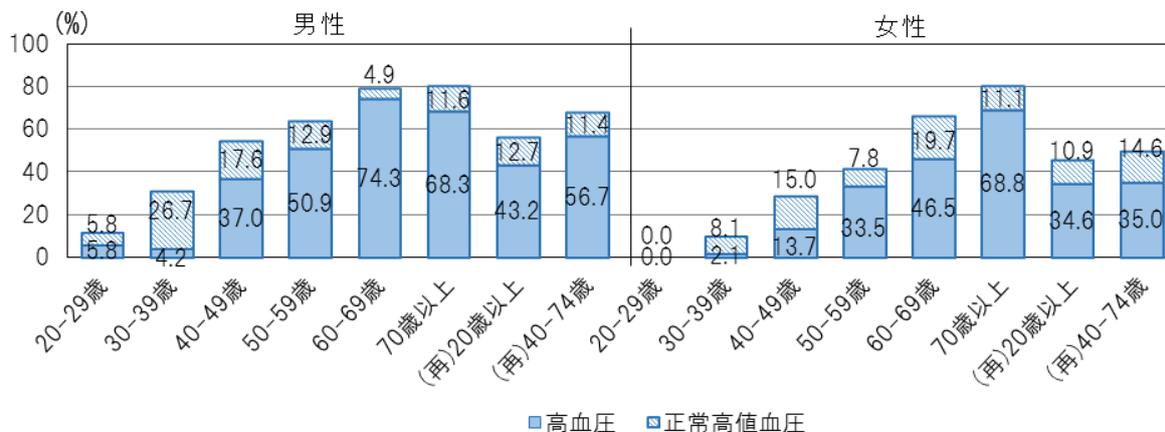
※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)が「強く疑われる者」は、腹囲該当(男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)かつ、下記 3 項目のうち 2 項目以上に該当する者

- 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 130 mm Hg 以上、または、拡張期血圧 85 mm Hg 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使用

※メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の「予備軍」は、腹囲該当者(男性 85 cm以上、女性 90 cm以上)かつ、上記 3 項目のうち 1 項目以上に該当する人

- 40歳～74歳の高血圧及び正常高値血圧の者の割合は、男性は68.1%であり目標値の55%を上回っています。女性は49.6%であり男性と同様に目標値の35%を上回っています。

【図】高血圧の状況



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

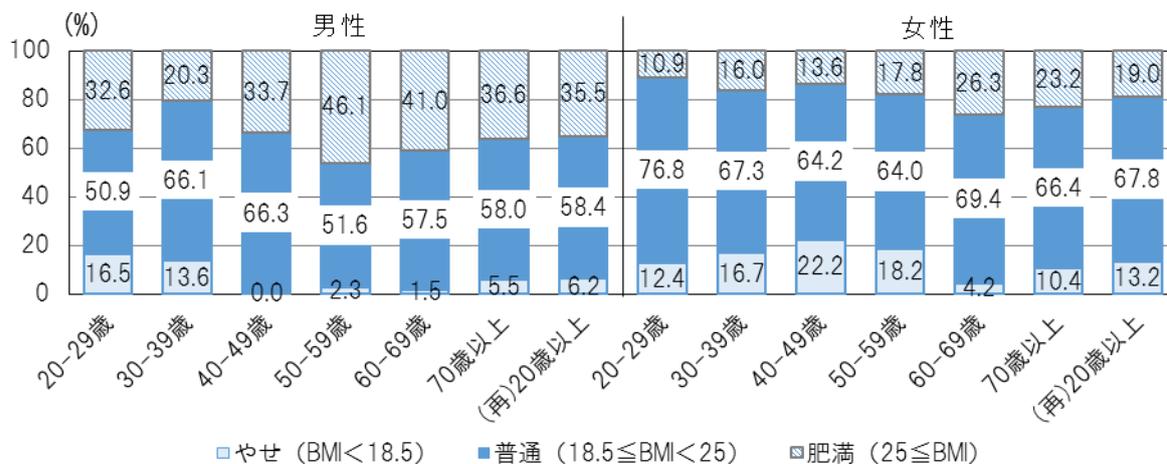
※日本高血圧学会の分類

正常高値血圧	収縮期血圧 130-139mmHg	かつ/または	拡張期血圧 85-89mmHg
高血圧	収縮期血圧 140mmHg以上	かつ/または	拡張期血圧 90mmHg以上

(4) 肥満とやせ

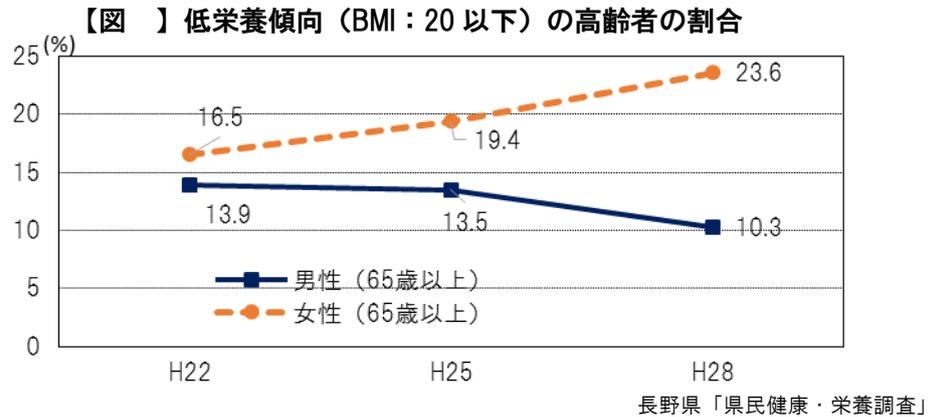
- 成人男性の3人に1人は肥満、成人女性の8人に1人がやせとなっています。特に男性では50歳代、60歳代の肥満の割合が高くなっています。
- 40歳～50歳代は、家庭での食事の他にも、職場での食事や外食・中食において、健康に配慮した食事をするのが重要です。
- 肥満の改善のためには、社員食堂や、飲食店、コンビニエンスストアなどにおいて、健康に配慮したメニューを提供するなどの食環境整備を進めるとともに、これらのメニューを自ら選ぶように県民に働きかけていく必要があります。

【図】肥満とやせの状況



長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

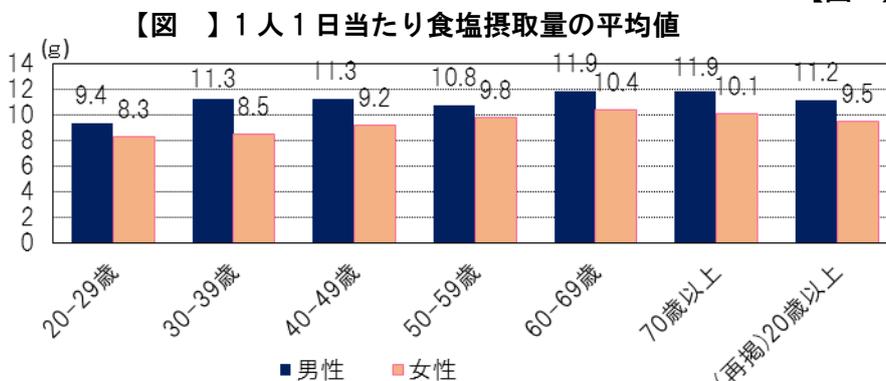
- 「低栄養傾向（BMI:20 以下）の高齢者」の割合は、女性で増加傾向にあります。高齢期になる前（働き盛り世代）から、自分の年代に適した食事の内容や量を理解できるよう、行政機関や関係者が連携して普及啓発に取り組む必要があります。
- また、現在の高齢者に対しては、市町村等における介護予防等の高齢者対策と連携し、低栄養の予防を図るため、「主食・主菜・副菜」が揃ったバランスのとれた食事を摂るよう支援するとともに、配食サービス等の関係者にも周知し、連携しながら取り組んでいく必要があります。



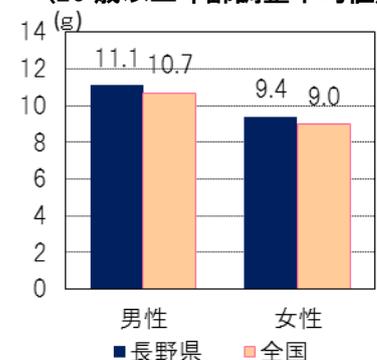
2 県民の食生活の状況

(1) 食塩摂取量

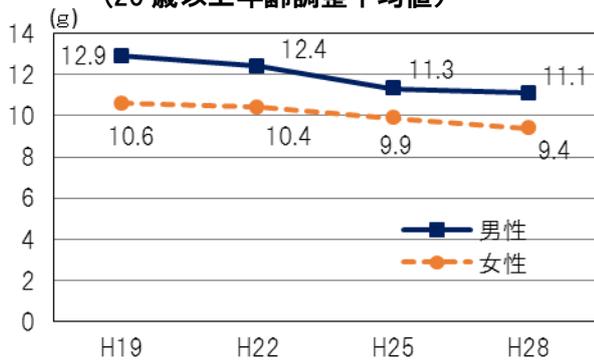
- 成人1人1日当たりの食塩摂取量は、男性11.2g、女性9.5gであり、第2次計画の目標値である9gを上回っています。
- また、全国平均と比較して、男女ともに多い状況にあります。
- 「食塩摂取量」は男女ともに、年々減少傾向にあるものの、脳血管疾患等の生活習慣病予防のためには、引き続き県民運動として「減塩」に取り組んでいく必要があります。
- 「日ごろ塩分を控えるように心がけている人」の割合は、女性は平成22年に比べて大きく増加しました。



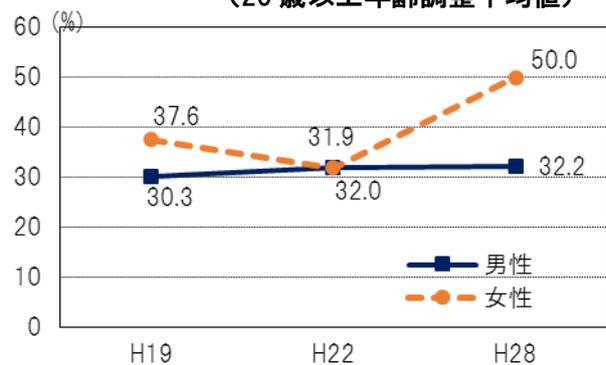
【図】食塩摂取量の全国平均との比較
(20歳以上年齢調整平均値)



【図】食塩摂取量の推移
(20歳以上年齢調整平均値)



【図】日ごろ塩分を控えるように心がけている人の割合
(20歳以上年齢調整平均値)



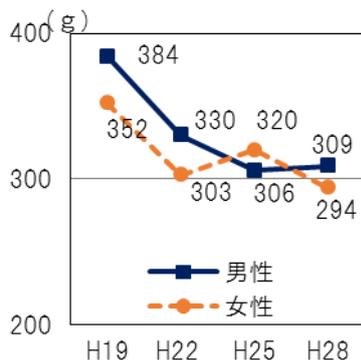
長野県「県民健康・栄養調査報告」

※H25は調査項目なし

(2) 野菜摂取量

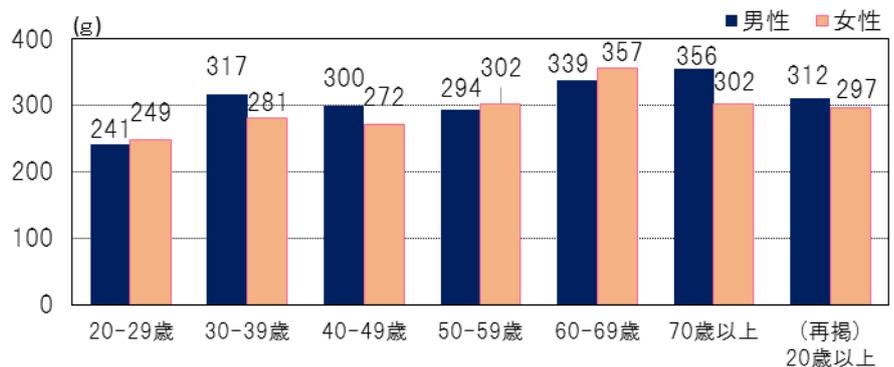
- 成人1人1日当たりの野菜摂取量は、平成22年以降、健康日本21(第2次)の目標値である350gを下回っています。また、20歳～50歳代の野菜摂取量が少なくなっています。

【図】野菜摂取量の推移
(20歳以上年齢調整平均値)



※H19は調査時期が異なるため、参考値
長野県「県民健康・栄養調査報告」

【図】1人1日当たり野菜摂取量の平均値

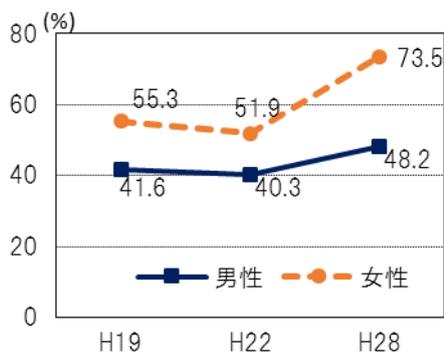


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査報告」

- 「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合は、男女ともに平成22年に比べ増加傾向にあります。また、「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合を年代別にみると、20歳～49歳及び50歳代の男性は、他の年代に比べて少なくなっています。

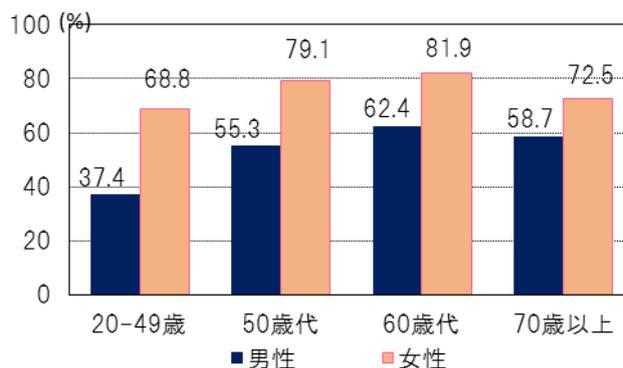
- 生活習慣病予防のためには、「減塩」とともに、引き続き「野菜摂取量の増加」に取り組んでいく必要があります。

【図】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合の推移（20歳以上年齢調整値）



長野県「県民健康・栄養調査」

【図】「野菜を多く食べる」を心がけている人の割合

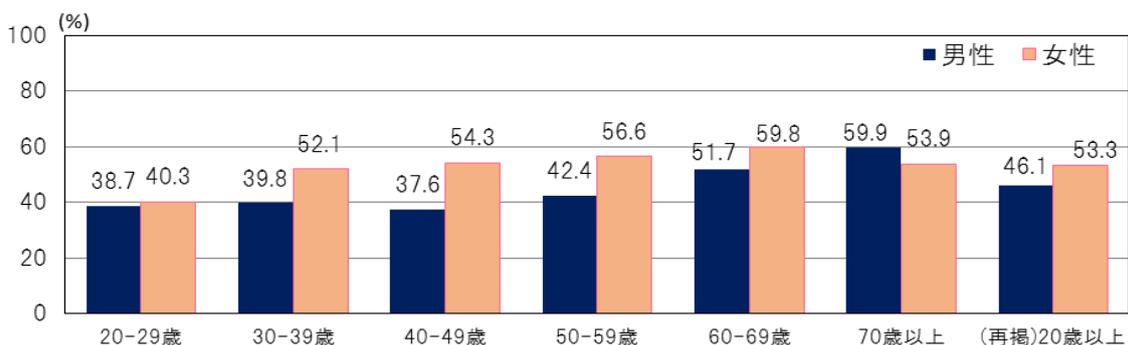


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

(3) 食事のバランス

- 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合について、20歳代男女と30歳～50歳代の男性は、他の年代に比べて低くなっています。

【図】主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上ほぼ毎日の人の割合（15歳以上）

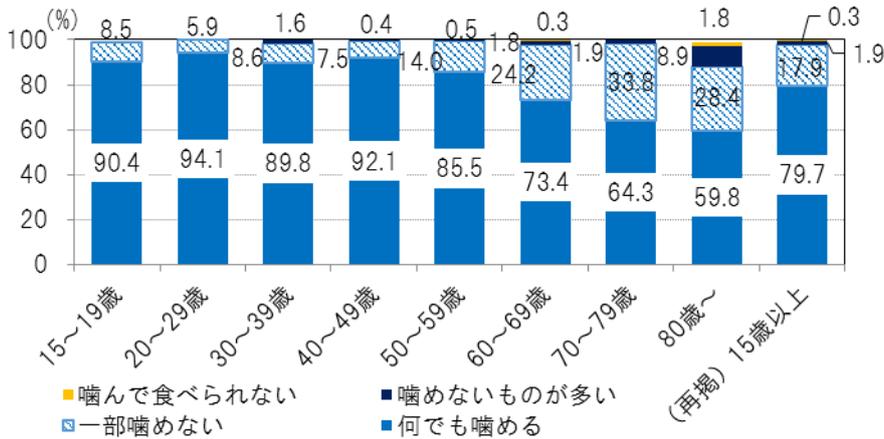


長野県「平成28年度県民健康・栄養調査」

(4) 噛むことについて

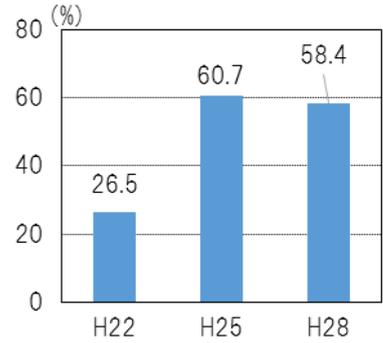
- 「何でも噛んで食べられる」県民は、全体で79.7%ですが、60歳以降は「一部噛めないものがある」「噛めないものが多い」「噛んで食べられない」という人が多くなっています。
- 「日頃よく噛むことを意識している人」の割合は、平成22年度に比べると増えており、よく噛むという意識は増加しました。
- よく噛むことは、むし歯の予防や消化吸収を助けるなど全身の健康に影響を及ぼすため、食育にとって重要です。また、オーラルフレイルの兆候として噛めない食品が増えることが挙げられることから、低栄養を予防するためにもよく噛むことの大切さについて普及啓発する必要があります。

【図】咀嚼状態別の割合



長野県「H28 県民歯科保健実態調査」

【図】日ごろよく噛むことを意識している人の割合

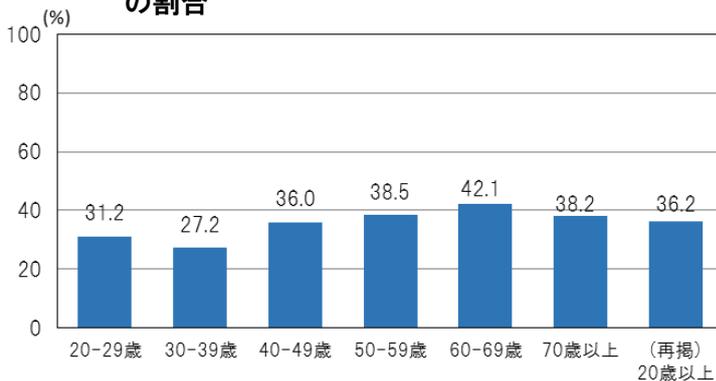


長野県「県民歯科保健実態調査」

(5) 食事バランスガイド等の指針及び栄養成分表示の利用状況

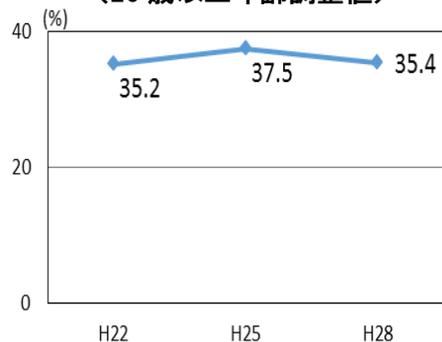
- 食事バランスガイド等の指針を利用している人の割合は 36.2%となっています。経年変化を見ると、横ばいの状況です。
- 食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合は、42.8%となっています。経年変化を見ると横ばいの状況です。
- 栄養成分表示を食事の適量を判断するために利用している人の割合については、31.8%となっています。経年変化を見ると増加傾向にあります。
- 自分に適した食事の量や内容を選択するためにも、栄養成分表示等の情報を正しく理解できるような普及啓発が必要です。

【図】食事バランスガイド等の指針を利用している人の割合



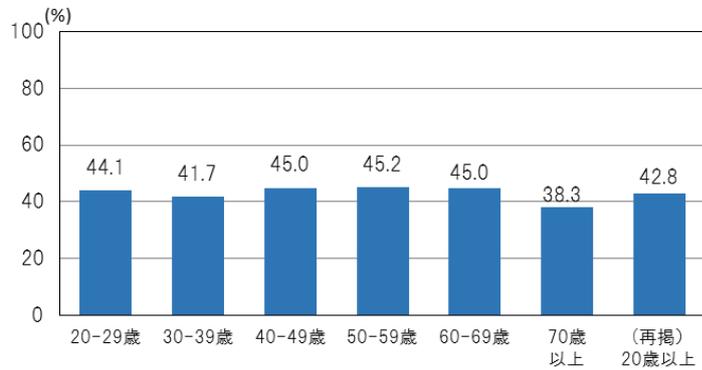
長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査報告」

【図】食事バランスガイド等の指針を利用している人の割合の推移 (20歳以上年齢調整値)



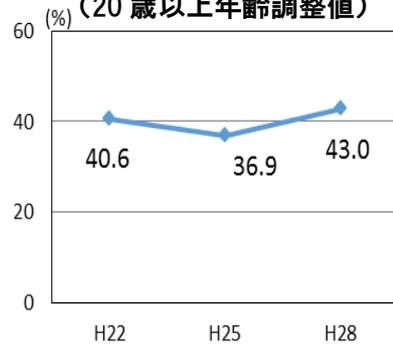
長野県「県民健康・栄養調査報告」

【図】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合



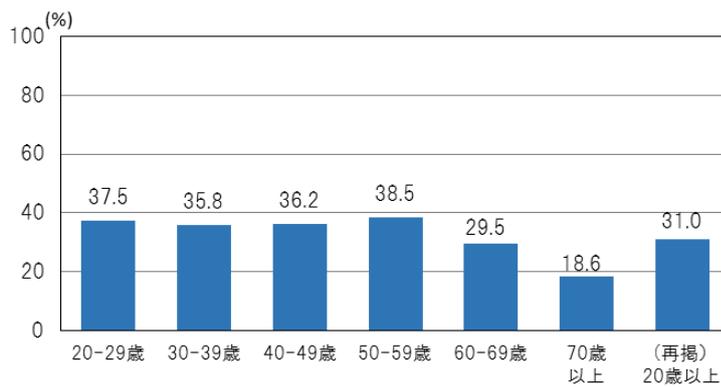
長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査報告」

【図】食品購入時等に栄養成分表示を活用している人の割合の推移 (20 歳以上年齢調整値)



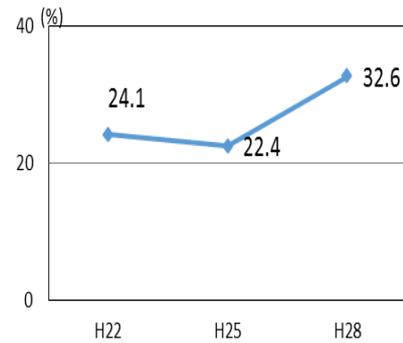
長野県「県民健康・栄養調査報告」

【図】栄養成分表示を食事の適量を判断するために活用している人の割合



長野県「平成 28 年度県民健康・栄養調査」

【図】栄養成分表示を食事の適量を判断するために活用している人の割合の推移 (20 歳以上年齢調整値)



長野県「県民健康・栄養調査」