

令和元年度県民健康・栄養調査結果(速報値)について

健康増進課

1 調査の目的等

県民の健康や栄養摂取の状況、生活習慣及び健康に関する意識等について調査し、信州保健医療総合計画等における、健康づくり施策の展開及び目標の進捗管理・評価のための基礎資料とし、県民の健康増進と生活習慣病予防の推進を図ることを目的に実施しました。

本調査は、昭和42年(1967年)に実施した「成人病に関する食生活実態調査」に始まり、50年間継続して概ね3年に1回実施しています。

2 調査の時期

令和元年9月から11月末までの間の平日2日間(各地区毎に設定)

3 調査対象

国民生活基礎調査の単位区から、保健所(保健福祉事務所)の人口規模に応じて無作為抽出した38地区※に居住する方(1歳以上)のうち、調査の協力が得られた511世帯。

※当初42地区実施予定であったが、東日本台風の影響により4地区で調査を中止した

4 調査内容及び調査実施人数

調査項目	内容	対象	実施人数
身体状況	身体測定・問診	1歳以上	637人
	血圧測定	20歳以上	412人
	血液検査	20歳以上	394人
栄養摂取状況	栄養摂取の状況	1歳以上	895人
健康・食生活意識	健康、食生活に関するアンケート	15歳以上	1,018人
運動量	歩数計による歩行数の測定	20歳以上	670人

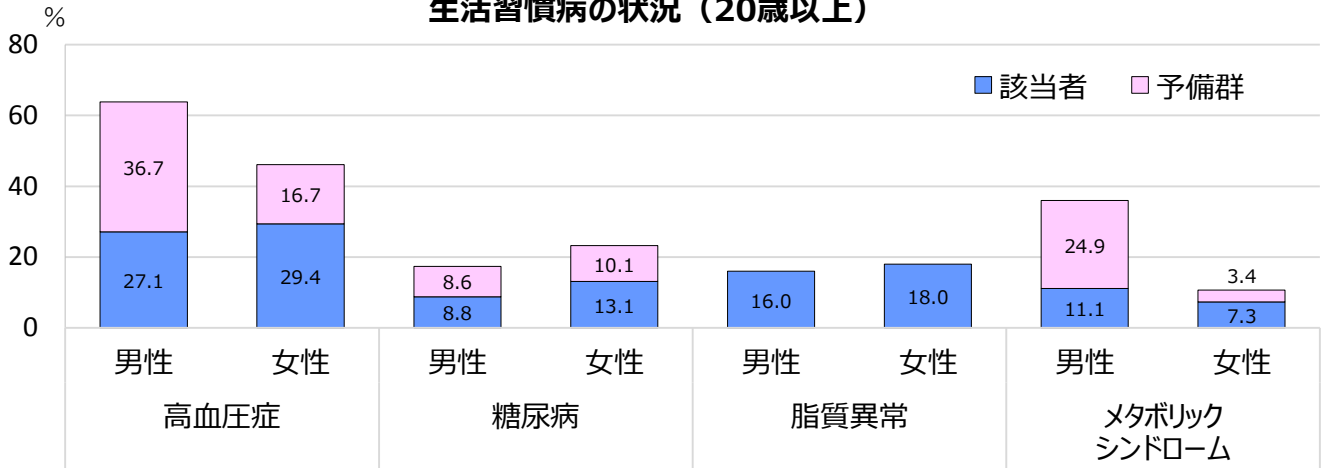
5 今後の予定

調査結果報告書のとりまとめ 令和3年3月公表予定

生活習慣病の状況

・高血圧の状況は、高血圧症有病者（該当者）及び 正常高値・高値血圧の者（予備群）を合わせると、男性は63.8%、女性は46.1%

生活習慣病の状況（20歳以上）



【高血圧】 該当者：収縮期140mmHg以上 または 拡張期90mmHg以上 または 服薬あり

予備群：収縮期120mmHg以上 または 拡張期80mmHg以上で該当者以外

【糖尿病】 該当者：HbA1c6.5%以上 または 治療あり 予備群：HbA1c6.0%以上で該当者以外

【脂質異常症】 HDLコレステロール40mg/dl未満または服薬あり

【メタボリックシンドローム】 該当者：腹囲が男性85cm以上,女性90cm以上 かつ 下記3項目のうち2項目に該当

予備群：腹囲が男性85cm以上,女性90cm以上 かつ 下記3項目のうち1項目に該当

①HDLコレステロール40mg/dl未満 または 服薬あり

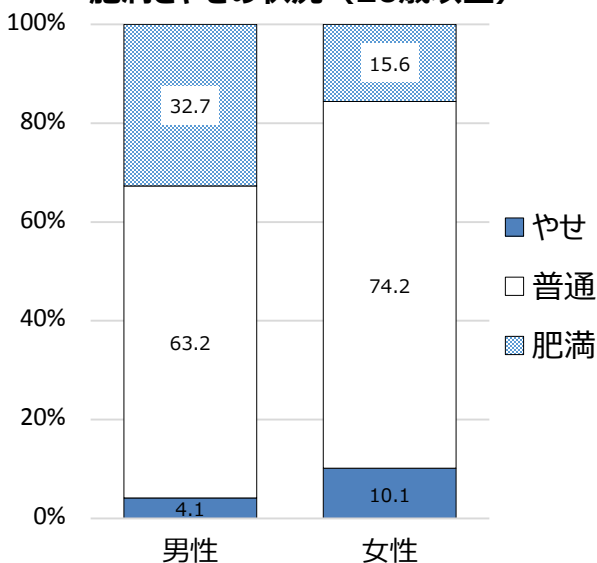
②収縮期130mmHg以上 または 拡張期85mmHg以上 または 服薬あり

③HbA1c6.0%以上 または 服薬あり

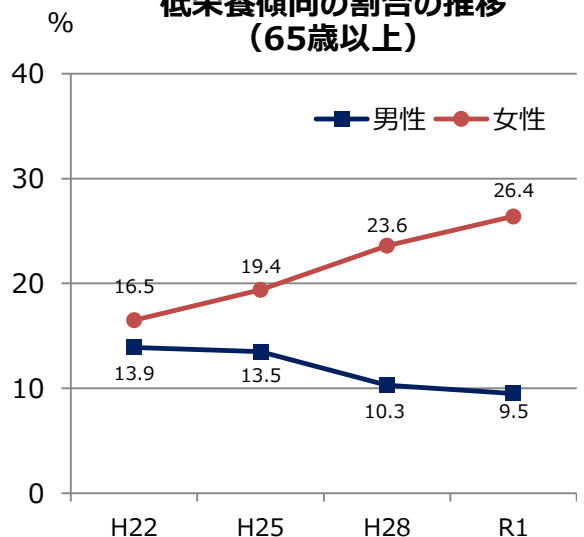
肥満とやせの状況

・普通体重(BMI18.5以上25未満)の割合は、20歳以上全体では、男性63.2%、女性74.2%
 ・65歳以上の低栄養傾向(BMI20以下)の者の割合は、H22からの推移をみると、女性は増加傾向にある

肥満とやせの状況（20歳以上）

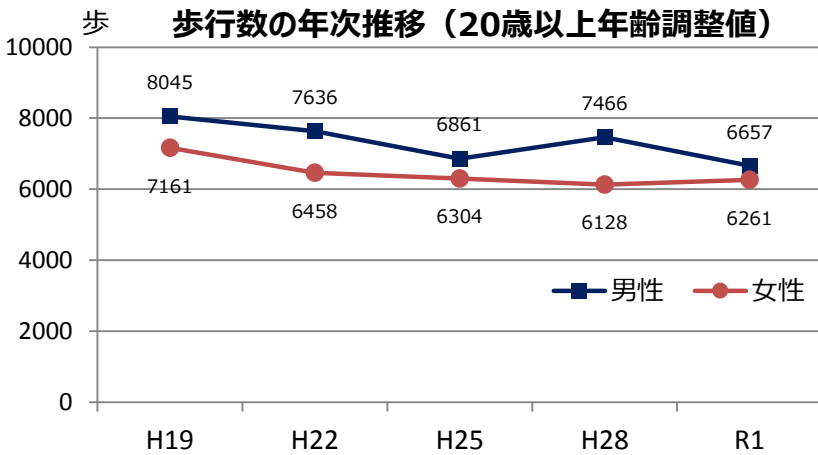
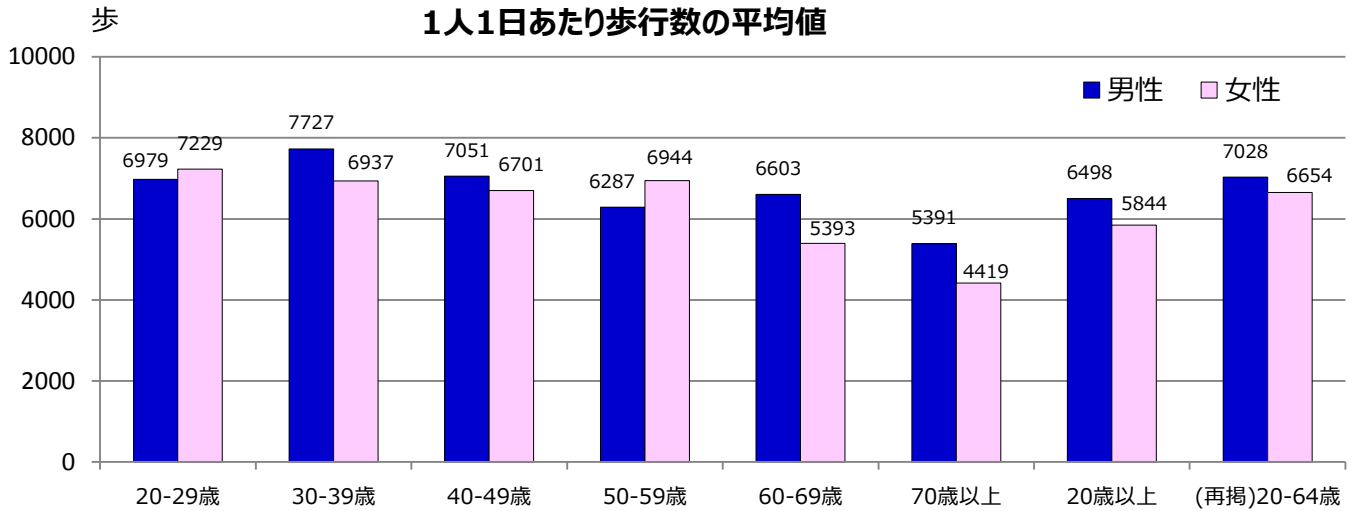


低栄養傾向の割合の推移（65歳以上）

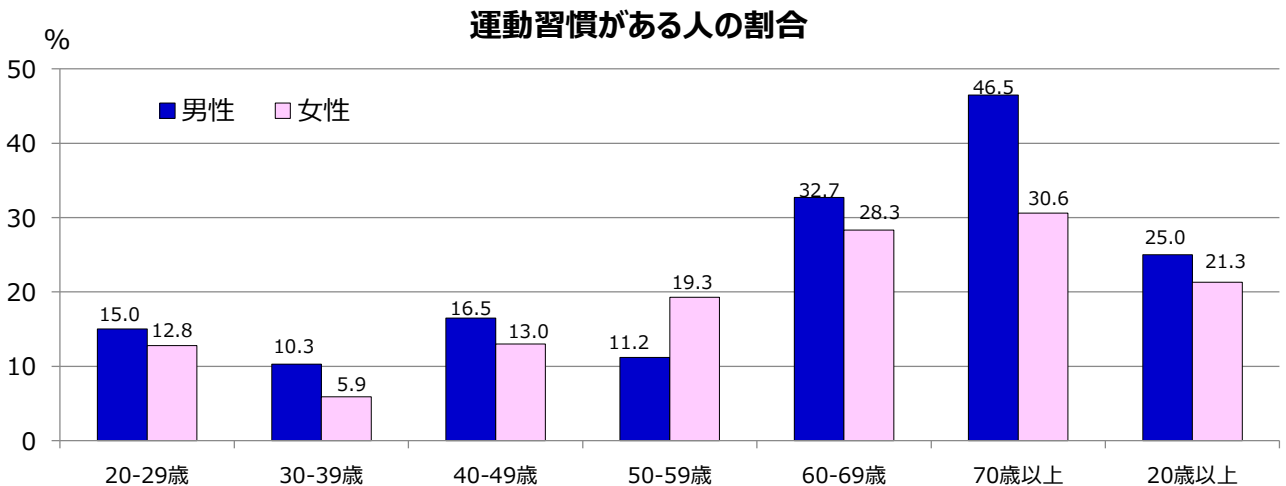


身体活動・運動の状況

- ・20-64歳の歩行数の平均値は、男性7,028歩、女性6,654歩で、H19からの推移をみると、男女とも減少している
- ・運動習慣がある人の割合は、20歳以上全体では、男性25.0%、女性21.3%で、20歳代～50歳代でその割合が低くなっている



20-64歳は生活習慣病の予防のために、1日8,000～10,000歩が目標
(参考:健康づくりのための身体活動基準2013)

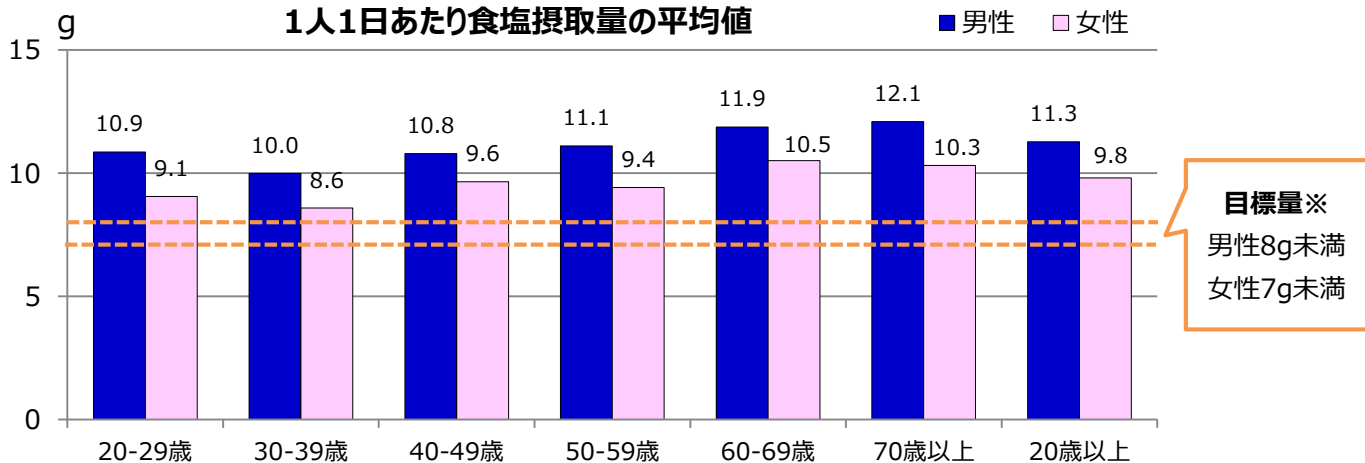


〈運動習慣がある人〉以下の3項目全てに当てはまる人

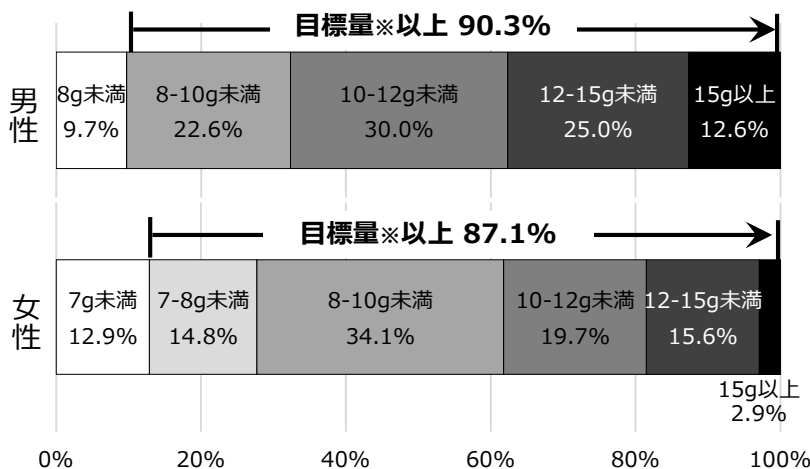
- ①運動の実施頻度：週2回以上 ②運動の持続時間：30分以上 ③運動の継続期間：1年以上

食塩摂取量の状況

- ・20歳以上の「食塩摂取量」の平均値は男性11.3g、女性9.8gで、食塩をとり過ぎている人（男性8g以上、女性7g以上）の割合は男女ともに約9割
- ・食塩摂取量のH22からの推移をみると、男女とも減少している（近年は横ばいの状況）
- ・「塩分を控える」ことを気をつけている人の割合は、若い世代ほど低くなっている

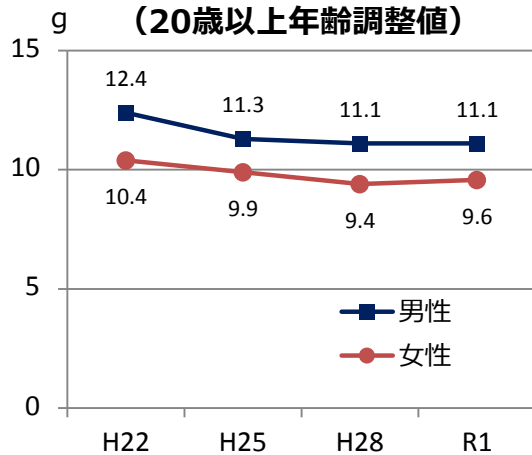


食塩をとり過ぎている人の割合（20歳以上）

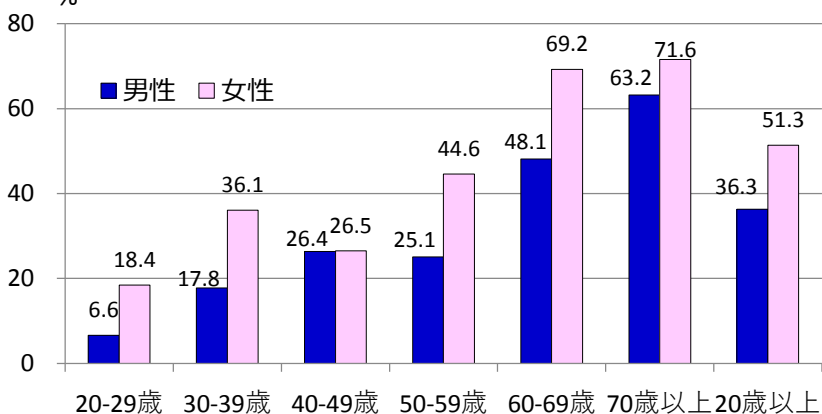


※生活習慣病予防の観点から目指したい減塩の目標量（1日当たり男性8g未満、女性7g未満）
「日本人の食事摂取基準2015年版」

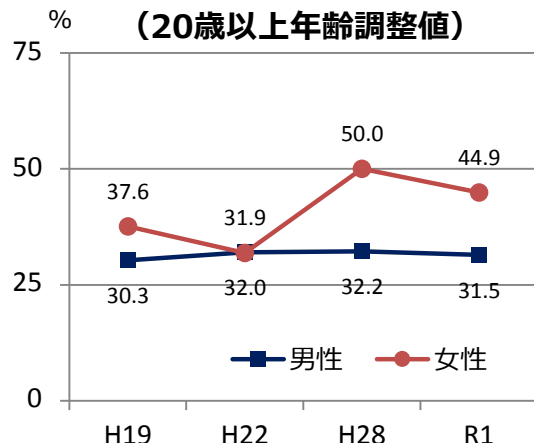
食塩摂取量の年次推移（20歳以上年齢調整値）



「塩分を控える」ことを気をつけている人の割合

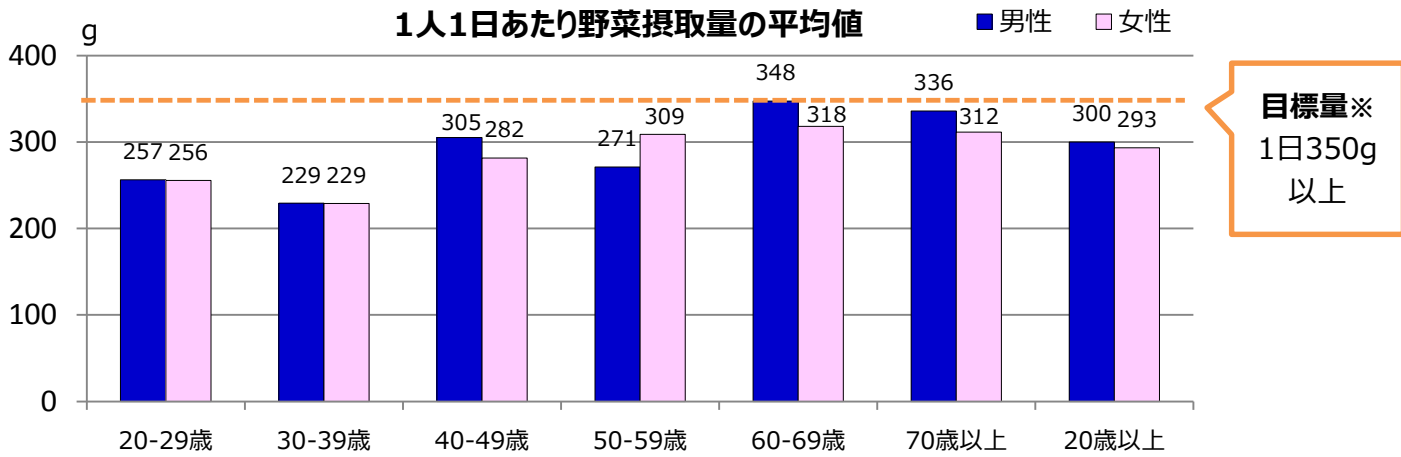


年次推移（20歳以上年齢調整値）

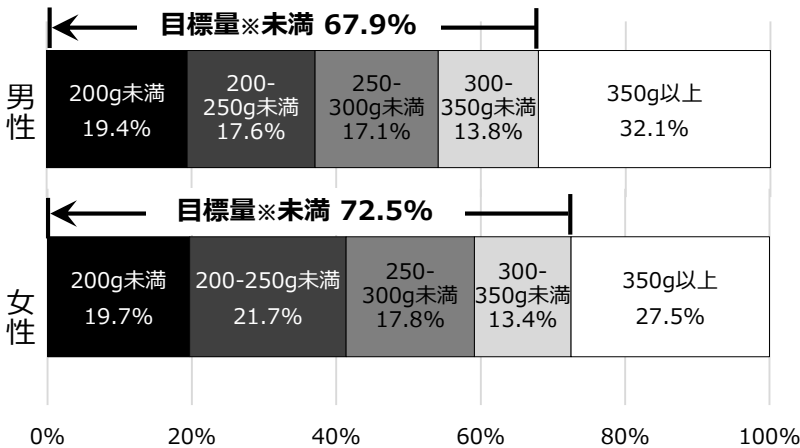


野菜摂取量の状況

- ・20歳以上の「野菜摂取量」の平均値は男性300g、女性293gで、20歳代～50歳代の摂取量が少ない
- ・野菜摂取量のH22からの推移をみると、男女とも減少している
- ・「野菜を多く食べる」ことを気をつけている人の割合は、男性は約5割、女性は約7割だが、野菜が足りていない人（1日350gに満たない人）の割合は男女とも約7割

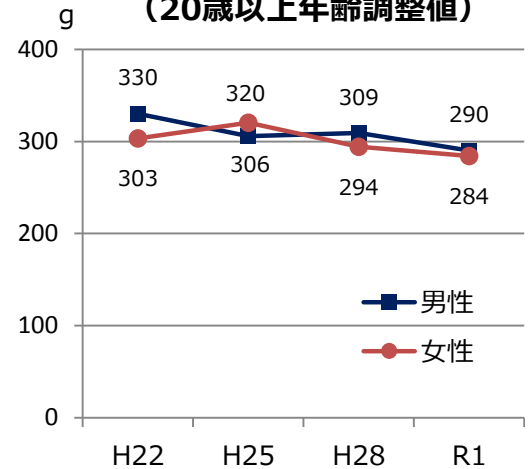


野菜が足りていない人の割合（20歳以上）

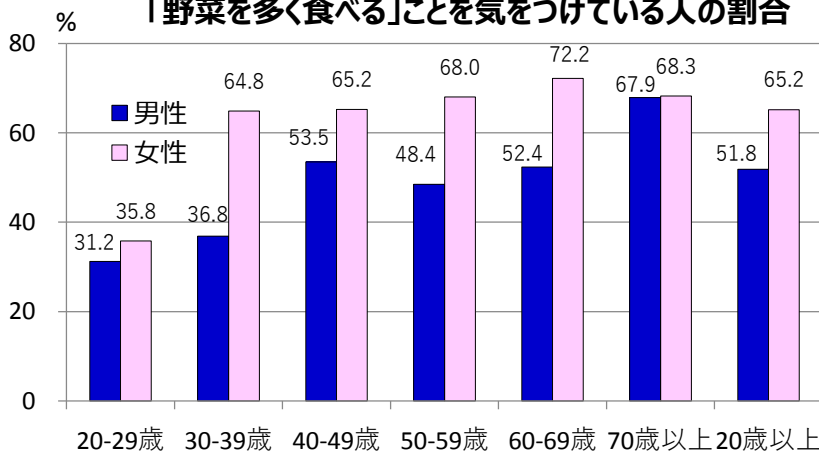


※生活習慣病予防の観点から、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された摂取量（1日当たり350g）「健康日本21(第二次)」

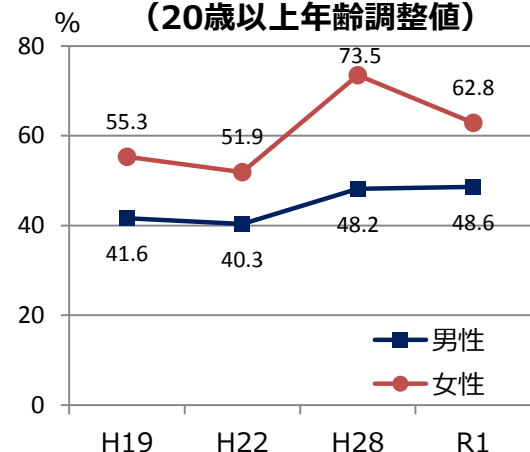
野菜摂取量の年次推移（20歳以上年齢調整値）



「野菜を多く食べる」ことを気をつけている人の割合



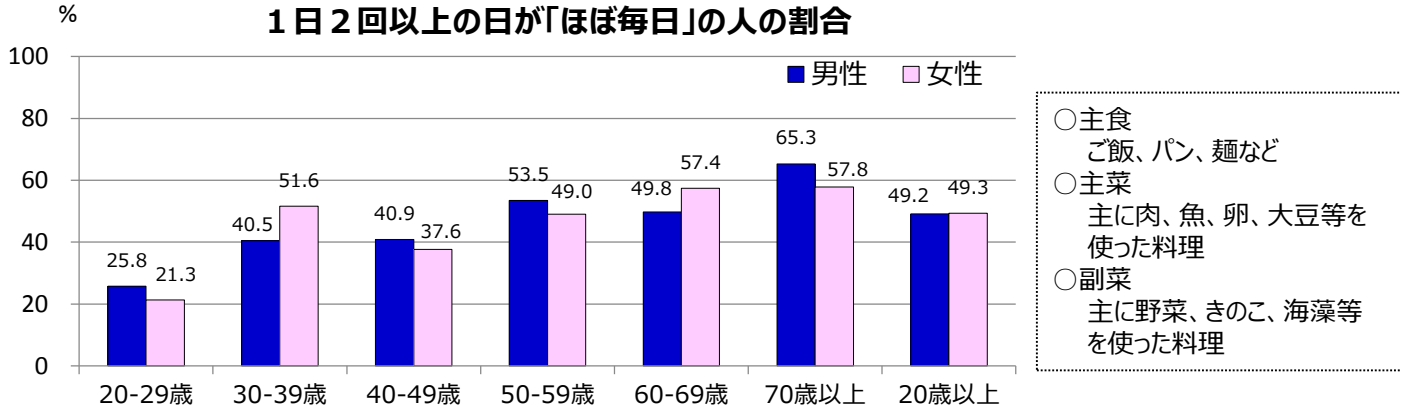
年次推移（20歳以上年齢調整値）



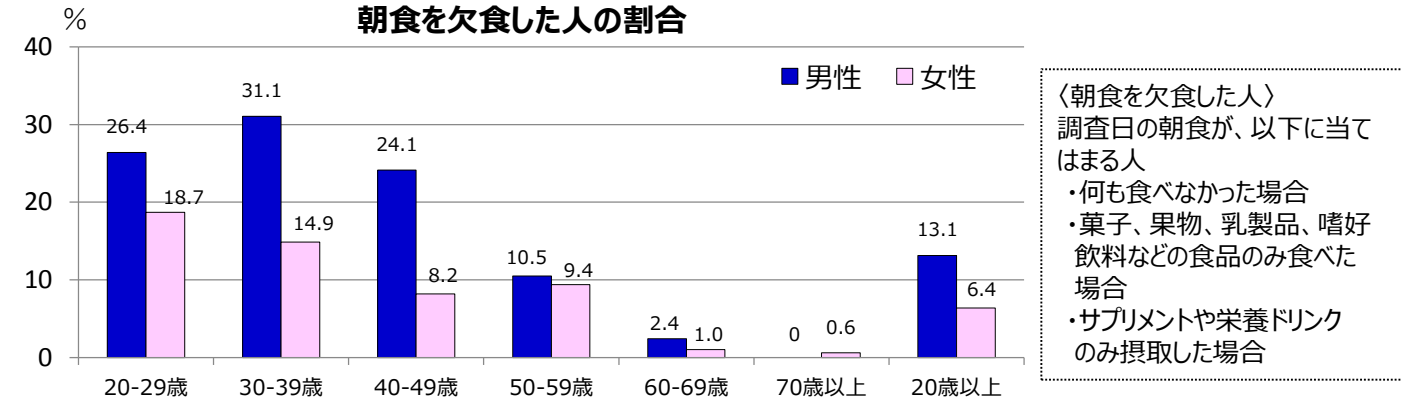
食事のバランス・朝食欠食の状況

- ・日ごろ「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている人」の割合は、20歳以上全体では、男性49.2%、女性49.3%
- ・「朝食を欠食した人」の割合を年代別にみると、20歳代～30歳代の男女及び40歳代の男性は、その割合が高くなっている

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日が「ほぼ毎日」の人の割合



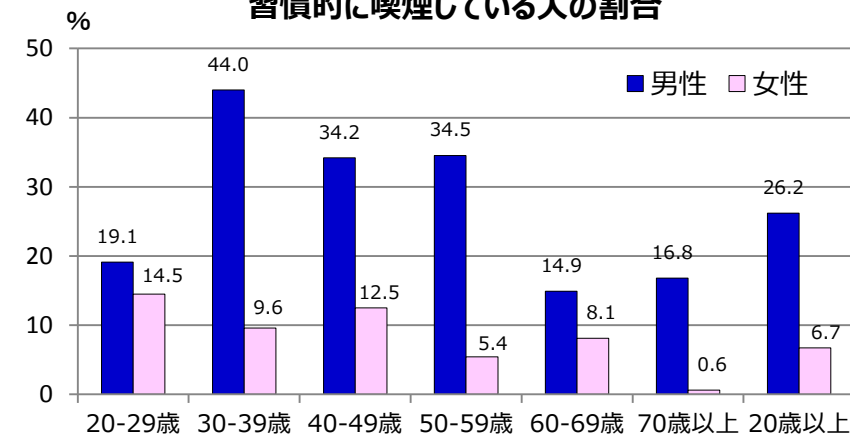
朝食を欠食した人の割合



喫煙の状況

- ・現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上全体では、男性26.2%、女性6.7%であり、男性は減少している

習慣的に喫煙している人の割合



〈習慣的に喫煙している人〉 毎日たばこを吸っている人 + 時々吸う日がある人の割合

年次推移 (20歳以上年齢調整値)

