

県民健康・栄養調査報告書

平成25－27年

神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課

はじめに

神奈川県では、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」の実現に向け、「県民健康づくり運動 かながわ健康プラン21（第2次）」を策定し、県民誰もが健康で生き生きとした自分らしい生活が送れるよう、生活習慣病等の発病を予防する一次予防に重点を置いた対策を推進するとともに、全てのライフステージにおける心とからだの機能・向上に取組み、「健康寿命の延伸」を図っています。

健康づくりの分野においては、科学的根拠に基づいた施策の企画・立案・評価が重要なことから、本県では5年ごとに県民健康・栄養調査を実施し、栄養や運動などの健康づくり全般にわたる県民の状態を把握し、食生活の改善や健康増進対策に必要な基礎資料としています。

本報告書は、平成25年から27年にわたり実施した調査の結果をまとめたものであり、「かながわ健康プラン21（第2次）」や「第2次神奈川県食育推進計画（食みらい かながわプラン2013）」の評価のほか、今後の県民の皆様の健康づくり推進のために活用してまいります。

また、市町村の健康施策の立案、関係団体の活動計画の作成等、様々な分野で活用されますと幸いです。

終わりに、この調査の実施、集計、解析等に多大なご協力をいただきました関係機関の皆様、また、調査の実施にあたりご協力いただきました県民の皆様に心から厚くお礼申し上げます。

平成29年5月

神奈川県保健福祉局保健医療部健康増進課長 鈴木 慎一

目 次

第1章 調査の概要

1 調査の目的	1
2 調査対象	1
(1)調査対象	1
(2)年齢階級別集計客対数	1
3 調査内容及び対象年齢	2
(1)調査項目及び対象年齢	2
(2)調査時期	3
4 調査要項	3
(1)調査員の構成	3
(2)調査方法	3
(3)調査に関する秘密の保持	6
5 本書利用上の留意点	7
(1)栄養素等摂取量の算出	7
(2)食品群分類	7
(3)食品群／栄養素等摂取量の分布	7
(4)食事内容	7
(5)肥満の判定	8
(6)血圧の分類	8
(7)“メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い”の判定	9
(8)“糖尿病が強く疑われる者”、“糖尿病の可能性を否定できない者”の判定	9
(9)その他	9
6 調査の機関と組織	9
7 結果の集計	10

第2章 結果の概要

調査結果要約	17
1 栄養・食生活に関する状況	21
(1)栄養素等摂取状況	21
ア 栄養素等摂取量(1日あたり平均・総数)	21
(2)食品群別摂取状況	22
イ 食品群別摂取量(1日あたり平均・総数)	22
図1 穀類、米・加工品の摂取量の経年変化(20歳以上)(総数)	23
図2 穀類、米・加工品の摂取量の経年変化(20歳以上)(男性)	23
図3 穀類、米・加工品の摂取量の経年変化(20歳以上)(女性)	23
(3)食塩摂取量の状況	24
図4 食塩摂取量の平均値(20歳以上)(性・年齢階級別)	24
図5 食塩摂一日摂取量が8g未満の者の割合(20歳以上・性・年齢階級別)	24
図6 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)(平成21年～27年)	25

(4)野菜摂取量の状況	26
図7 野菜摂取量の平均値(20歳以上 性・年齢階級別)	26
図8 野菜の一日あたり摂取量350g以上の者の割合(20歳以上 性・年齢階級別)	26
図9 野菜の一日あたり摂取量350g以上の者の割合の比較 (20歳以上 性・年齢階級別)	27
図10 野菜の一日あたり摂取量350g以上の者の割合の経年変化 (20歳以上 性・年齢階級別)	27
(5)果物摂取状況	28
図11 果物摂取量の平均値(20歳以上 性・年齢階級別)	28
図12 果物一日摂取量100g未満の者の割合(20歳以上 性・年齢階級別)	28
図13 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合の比較 (20歳以上 総数・性・年齢階級別)	29
(6)朝食の欠食に関する状況	30
図14 朝食の欠食率の内訳(1歳以上 性・年齢階級別)	30
(7)主食・主菜・副菜の状況	31
図15 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事1日2回以上」 がほぼ毎日の者の割合(20歳以上 性・年齢階級別)	31
図16 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合 (20歳以上 性・年齢階級別)	31
(8)脂肪エネルギー比率	32
図17 脂肪エネルギー比率の状況(1歳以上、性・年齢階級別)	32
図18 PFC比率の状況(20歳以上、性・年齢階級別)	32
2 身体・運動・休養等に関する状況	33
(1)肥満とやせの状況	33
図19 肥満者(BMI \geq 25kg/m ²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)	33
図20 やせの者(BMI<18.5kg/m ²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)	33
(2)血圧の状況	34
図21 収縮期(最高)血圧の平均値(40歳以上 性・年齢階級別)	34
(3)LDLコレステロールに関する状況	34
図22 血清LDLコレステロール160mg/dl以上の割合(40~79歳 性別)	34
(4)糖尿病に関する状況	35
図23 HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者の割合(20歳以上 性別)	35
(5)運動の状況	36
図24 運動習慣の状況(20歳以上 性・年齢階級別)	36
(6)歩数の状況	37
図25 歩数の平均値(20歳以上 性・年齢階級別)	37
図26 高齢者の歩数の状況(65~74歳、75歳以上)	38
図27 歩数の年次推移	38
(7)睡眠時間の状況	39
図28 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)	39
(8)睡眠の状況	40
図29 目覚めた時に疲労感が残る人の割合(15歳以上、性・年齢階級別)	40
3 飲酒・喫煙に関する状況	41

(1) 飲酒習慣	41
図30 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況(20歳以上、性・年齢階級)	41
(2) 喫煙の状況	42
図31 現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上 性・年齢階級別)	42
(3) 未成年の飲酒・喫煙状況	43
図32 未成年者の飲酒習慣の状況(15歳～19歳 性別)	43
図33 未成年者の喫煙習慣の状況(15歳～20歳 性別)	43
4 歯の健康に関する状況	44
(1) 歯の本数	44
図34 20本以上自分の歯を有する者の状況(20歳以上、性・年齢階級別)	44
図35 80歳(75～84歳)で20本以上自分の歯を有する者の状況	44
(2) 不自由なく食べられる状況	45
図36 不自由なく食べられる人の割合(15歳以上、性・年齢階級別)	45
(3) 歯間清掃用具の使用状況	45
図37 歯間清掃用具の使用状況(15歳以上、性・年齢階級別)	45
5 糖尿病等に関する状況	46
(1) 糖尿病治療継続者の状況	46
図38 糖尿病治療継続者の割合(20歳以上 年齢階級別)	46
(2) 慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度	47
図39 慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度の状況(20歳以上 性別)	47
(3) ロコモティブシンドローム認知度	47
図40 ロコモティブシンドローム認知度の状況(20歳以上 性別)	47

第3章 結果集計表

第1部 栄養摂取状況調査の結果

<平成25～27年>	48
第1表の1 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—総数)	48
第1表の2 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—男性)	50
第1表の3 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—女性)	52
<平成21～23年>	54
第2表の1 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—総数)	54
第2表の2 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—男性)	56
第2表の3 栄養素等摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—女性)	58
第3表 栄養素等摂取量(平均値、年齢調整値)	60
第4表 食塩摂取量8g未満の者の状況(年齢階級別、人数、割合)	65
第5表の1 脂肪エネルギー比率ごとの人数の割合(年齢階級別、人数、割合)	66
第5表の2 脂肪エネルギー比率ごとの人数の割合(平均値、年齢調整値)	67
<平成25～27年>	68
第6表の1 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—総数)	68
第6表の2 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—男性)	70
第6表の3 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—女性)	72

<平成21～23年>	74
第7表の1 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—総数)	74
第7表の2 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—男性)	76
第7表の3 食品群別摂取量(年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値—女性)	78
第8表 食品群別摂取量(平均値、年齢調整値、検定)	80
第9表 野菜類の摂取量区分(摂取量区分、年齢階級別、20歳以上)	85
第10表 一日の野菜摂取量350g以上の者の割合の状況	86
第11表 果実類の摂取量区分ごとの人数の割合(年齢階級別、20歳以上)	87
第12表 果物一日摂取量100g未満の者の割合の状況(平均値、年齢調整)	88
第13表 朝、昼、夕別にみた1日の食事状況(年齢階級別、20歳以上)	89

第2部 身体状況調査の結果

第14表 身長・体重の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 1歳以上)	91
第15表の1 BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 15歳以上)	93
第15表の2 BMIの状況(性・年齢階級別、15歳以上)	94
第15表の3 目標とするBMIの範囲の分布(性別・年齢階級別 18歳以上)	96
第16表 男性肥満者、女性肥満者、女性のやせ	97
第17表 BMI・腹囲の分布(性・年齢階級別 20歳以上)	98
第18表 血圧の状況(血圧の分類別 性・年齢階級別 20歳以上)	99
第19表の1 収縮期・拡張期血圧の分布(性別・20歳以上年齢階級別)	100
第19表の2 収縮期・拡張期血圧の平均値、標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	102
第20表 血色素量の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	103
第21表 赤血球数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	103
第22表 ヘマトクリット値の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	104
第23表 平均赤血球容積の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	104
第24表 血清アルブミン値の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	105
第25表 ヘモグロビンA1c(NGSP)の分布(区分別・性・年齢階級別 20歳以上)	106
第26表 血糖値の分布(血糖値区分・性・年齢階級別 20歳以上)	108
第27表 血清HDLコレステロール値の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	110
第28表 血清総コレステロール値の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	111
第29表 血清LDLコレステロール値の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	113
第30表 血清中性脂肪値の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	115
第31表 血清クレアチニン値の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	116
第32表 推算GFRの分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	118
第33表 血清鉄の分布(区分・性・年齢階級別 20歳以上)	119
第34表 メタボリックシンドロームの状況(性・年齢階級別 20歳以上)	120
第35表 一週間の運動日数(性・年齢階級別 20歳以上)	121
第36表 運動を行う日の平均運動時間(性・年齢階級別 20歳以上)	122
第37表 運動習慣の有無(性・年齢階級別 20歳以上)	123
第38表 歩数の平均値及び標準偏差(性・年齢階級別 20歳以上)	124

第3部 健康に関する意識調査の結果

第39表 健康への取組 ア)食事の量や内容に気をつけて食べている	125
----------------------------------	-----

第40表	健康への取組 イ)労働以外の運動やスポーツなどをするようにしている	125
第41表	健康への取組 ウ)睡眠を十分とるようにしている	125
第42表	健康への取組 エ)お酒の飲み過ぎに注意している	125
第43表	健康への取組 オ)たばこをなるべく吸わないように注意している	126
第44表	健康への取組 カ)ストレスをためないようにしている	126
第45表	健康への取組 キ)歯科健診を受けるなど歯の健康に注意している	126
第46表	健康への取組 ク)定期的に健康診断を受けるようにしている	126
第47表	健康への取組 ケ)適正な体型を維持しようと思っている	127
第48表	健康への取組 コ) 仲間(家族)と健康づくりに取り組むよう心がけている	127
第49表	朝食の頻度	127
第50表	主食・主菜・副菜の揃う頻度	127
第51表	睡眠からの目覚め	128
第52表	糖尿病の診断経験	128
第53表	糖尿病の治療経験	128
第54表	糖尿病の治療を受けていない理由	129
第55表	喫煙経験の有無(15～19歳のみ回答)	130
第56表	飲酒経験の有無(15～19歳のみ回答)	130
第57表	飲酒の頻度	130
第58表	飲酒日の1日当たりの飲酒量	131
第59表	喫煙の状況	131
第60表	喫煙経験者の1日の喫煙本数	131
第61表	喫煙経験者の喫煙期間	132
第62表	ブリンクマン係数	132
第63表	現在(この1ヶ月)の喫煙状況	132
第64表	現在喫煙者における禁煙の意思	133
第65表	歯の本数	133
第66表	この1年間の歯科健康診査の受診状況	134
第67表	この1年間の歯石除去、歯面清掃の状況	134
第68表	歯の健康づくりための器具使用	135
第69表	咀嚼の状況	135
第70表	健康に関する用語の普及状況 ア)「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について	136
第71表	健康に関する用語の普及状況 イ)「ロコモティブシンドローム (運動器症候群)」について	136
第72表	健康に関する用語の普及状況 ウ)「健康寿命(健康上の問題で日常 生活が制限されることなく生活できる期間)」について	136
第73表	この1年間の健康に関するボランティア活動	137
第74表	県計画の普及状況 ア)「かながわ健康プラン21(第2次)」を知っているか	138
第75表	県計画の普及状況 イ)「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画」 を知っているか	138
第76表	県民の行動目標の普及状況 ア)「(新)かながわ健康づくり10か条」 を知っているか	138
第77表	県民の行動目標の普及状況 イ)「健(けん)口(こう)かながわ5か条」 を知っているか	138

第4部 生活習慣調査の結果

第78表	1日の平均睡眠時間	139
第79表	喫煙の状況	140
第80表	現在喫煙者における1日の喫煙本数	141
第81表	現在喫煙者における禁煙の意思	143
第82表	歯の本数の分布	144
第83表	飲酒の頻度	146
第84表	飲酒日の1日当たりの飲酒量	148
第85表	飲酒の頻度別、飲酒日の1日当たりの飲酒量	150
第86表	飲酒習慣の状況	155
第87表	生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合	156

第5部 年次別結果

第88表の1	栄養素等摂取量の平均値の年次推移(総数、1人1日当たり)	158
第88表の2	食塩摂取量の平均値の年次推移(性・年齢階級別、1人1日当たり)	159
第89表の1	食品群別摂取量の平均値の年次推移(総数、1人1日当たり)	160
第89表の2	野菜類摂取量の平均値の年次推移(性・年齢階級別、1人1日当たり)	161
第90表	野菜類摂取量の分布の年次推移	162
第91表の1	身長の平均値の年次推移(男性、年齢階級別)	163
第91表の2	身長の平均値の年次推移(女性、年齢階級別)	164
第92表の1	体重の平均値の年次推移(男性、年齢階級別)	165
第92表の2	体重の平均値の年次推移(女性、年齢階級別)	166
第93表の1	肥満及び低体重(やせ)の者の割合の年次推移 (20歳以上、性・年齢階級別)	167
第93表の2	肥満者の割合の年次推移(20歳以上、性・年齢階級別)	168
第93表の3	やせの者の割合の年次推移(20歳以上、性・年齢階級別)	169
第94表	運動習慣者の年次推移(性・年齢階級別)	170
第95表	歩数の平均値の年次推移(性・年齢階級別)	171
第96表	現在習慣的に喫煙している者の年次推移(性・年齢階級別)	172
第97表	飲酒習慣者の割合の年次推移(性・年齢階級別)	173
第98表	「糖尿病が強く疑われる者」の割合の年次推移(性・年齢階級別)	174
第99表の1	収縮期(最高)血圧の平均値の年次推移(性・年齢階級別)	175
第99表の2	拡張期(最低)血圧の平均値の年次推移(性・年齢階級別)	176
第99表の3	収縮期(最高)血圧が140mmHg以上の者の割合の年次推移 (性・年齢階級別)	177
第100表の1	血清総コレステロールの平均値の年次推移(性・年齢階級別)	178
第100表の2	血清総コレステロールが240mg/dL以上の者の割合の年次推移 (性・年齢階級別)	179
<調査票様式>		180