

第2章 結果の概要

調査結果要約

栄養・食生活に関する状況

(1) 栄養素等摂取状況

- ・ エネルギーの1日あたり平均摂取量は、1,821kcalである。
- ・ 平成21～23年の調査では1,848kcal、平成15年の調査では1,905kcalであった。

(2) 食品群別摂取状況

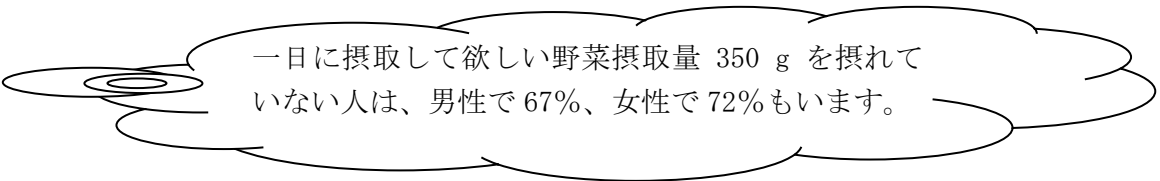
- ・ 平成21年からの7年間の穀類、米・加工品の摂取量の推移についてみると、総数、男女ともに有意に減少している。

(3) 食塩摂取量の状況

- ・ 食塩摂取量の平均値は、男性10.8g、女性9.3gであり、年齢階級別にみると、男女ともに60歳代で最も多く、それぞれ12.0g、10.0gである。
- ・ 男女ともに20～39歳で食塩摂取量が少なくなっている。
- ・ 食塩1日摂取量が8g未満の者の割合は、男性23.4%、女性36.5%であり、年齢階級別にみると、男性では30歳代で最も高く、32.9%である。
- ・ 食塩1日摂取量が8g未満の者の割合が、最も低いのは男女とも60歳代で、それぞれ12.2%、25.5%である。

(4) 野菜摂取量の状況

- ・ 野菜摂取量の平均値は、男性293.7g、女性279.0gである。
- ・ 野菜1日摂取量350g以上の者の割合は、男性32.8%、女性28.1%である。
- ・ 平成21～23年の結果と比較すると、70歳以上で野菜1日摂取量350g以上の者の割合が有意に高くなっている。
- ・ 平成21年からの7年間の野菜1日摂取量350g以上の者の割合の推移についてみると、50歳代で有意に減少しているが、70歳代で有意に増加、そして全体でも有意に増加している。



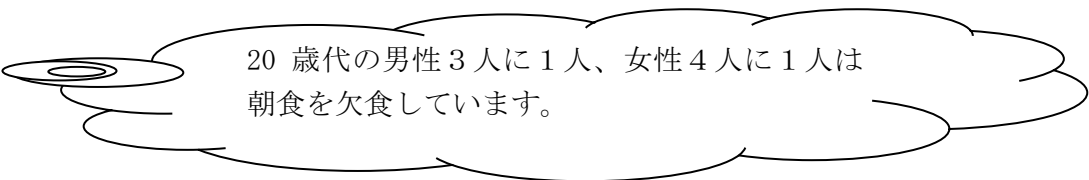
一日に摂取して欲しい野菜摂取量 350 g を摂れていない人は、男性で67%、女性で72%もいます。

(5) 果物摂取量の状況

- ・ 果物摂取量の平均値は、男性93.3g、女性118.0gである。
- ・ 果物1日摂取量が100g未満の者の割合は男性63.5%、女性53.7%である。

(6) 朝食の欠食に関する状況

- ・ 朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.1%である。
- ・ 20歳代男性の38.8%、女性の27.3%が欠食である。



20歳代の男性3人に1人、女性4人に1人は朝食を欠食しています。

(7) 主食・主菜・副菜の状況

- ・ 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日ある」割合は、男性58.0%、女性61.9%である。
- ・ 「1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べること」が「ほとんど毎日ある」と答えたものの割合は60歳以上で有意に高い。

(8) 脂肪エネルギー比率の状況

- ・ 脂肪エネルギー比率は、男性26.3%、女性27.8%である。
- ・ 20歳代女性は、脂肪エネルギー比率が高く、炭水化物エネルギー比率が低い。

2 身体・運動・休養の状況

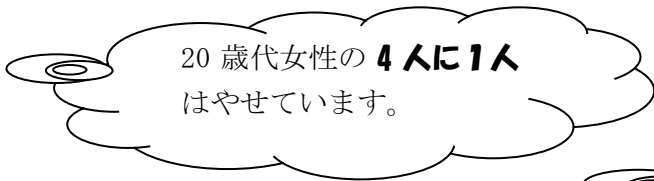
(1) 肥満とやせの状況

肥満

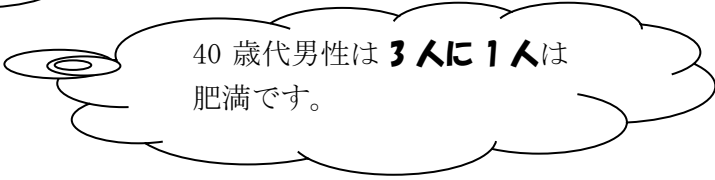
- ・ 肥満者の割合は、男性24.1%、女性17.5%である。
- ・ 年齢階級別にみると、男性は40歳代、女性は20歳代から30歳代の間と60歳代で有意に高くなっている。

やせ

- ・ やせの者の割合は、男性5.5%、女性は14.1%である。
- ・ 年齢階級別にみると、男は20歳代、女性は20～39歳で有意に高くなっている。



20歳代女性の**4人に1人**はやせています。



40歳代男性は**3人に1人**は肥満です。

(2) 血圧の状況

- ・ 収縮期血圧の平均値は、男性が138.3mmHg、女性が132.4mmHgであり、平成21～23年と比較して有意に高いが、年齢調整値では有意差はなかった。
- ・ 平成21～23年と比較すると、40歳代男性、60歳代、70歳以上の女性が有意に高い。

(3) LDL コレステロールに関する状況

- ・ 血清LDLコレステロール160mg/dL以上の割合は、男性で6.1%、女性で12.8%である。

(4) 糖尿病に関する状況

- ・ 「HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者」の割合は、男性0.5%、女性0.7%である。

(5) 運動の状況

- ・ 運動習慣のある人(1回30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者)の割合は、平成21～23年に比べて男女共に全般的に差はないが、減少傾向がうかがえる。

(6) 歩数の状況

- ・ 男性の歩数の平均値は 30 歳代と 40 歳代で減少しており、60 歳以上と未満で見ると、60 歳未満では有意に減少している。
- ・ 女性の歩数平均値は 60 歳代未満では減少しており、60 歳以上では増加している。
- ・ 高齢者の歩数は平成 21～23 年と比較すると男女いずれも 2,000 歩以上の違いが出ている。

(7) 睡眠時間の状況

- ・ 睡眠時間 6 時間未満の人は、男性では 25～59 歳、女性では 20～69 歳で約半数と高くなっている。

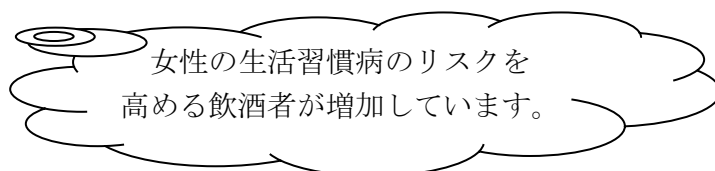
(8) 睡眠の状況

- ・ 目覚めた時に疲労感が残る人は、男性 18.3%、女性 15.1%である。
- ・ 最も多いのは、男女ともに 30 歳代である。
- ・ 平成 21～23 年と比較して疲労感が残ると回答した人は男女ともに減っており、目標値の 20%以下を達成した。

3 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒習慣

- ・ 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は、男性では平成 21～23 年の調査と比べ差はないが、女性では、総数で顕著に高くなっており、特に 60～69 歳で高く、中高年での飲酒の増加がうかがえる。
- ・ 年齢調整した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は男性で平成 21～23 年 17.0%、平成 25～27 年 15.7%、女性で平成 21～23 年 7.8%、平成 25～27 年 12.7%で男性は変化はなかったが、女性では増加している。



(2) 喫煙の状況

- ・ 男性は 50 歳代で 36.5% (平成 21～23 年) から 22.4% (平成 25～27 年) に減少している。
- ・ 男性の 50 歳代以外の年代、女性の全年代では年毎のばらつきが大きく、差は見られない。
- ・ 平成 25 年、26 年、27 年と年ごとに質問が異なるためデータがばらついており、評価が難しい。

(3) 未成年の飲酒・喫煙状況

- ・ 未成年者の飲酒者の割合は、男性 21.69%、女性 25.6%である。平成 21～23 年と比べ有意差はなかった。
- ・ 未成年者の喫煙者は、男性 5.4%、女性 2.6%である。平成 21～23 年と比べ有意差はなかった。

4 歯の健康に関する状況

(1) 歯の本数

- ・ 自分の歯が 20 本以上ある人の割合は、40 歳以降で徐々に減少している。
- ・ 平成 21～23 年度と比較すると 20 本以上ある人の割合は、60 歳以上で増加している。
- ・ 80 歳（75～84 歳）で 20 本以上ある人の割合は 44.7%で、平成 21～23 年度と比較して総数で増加しており、特に女性の増加が著しい。

(2) 不自由なく食べられる状況

- ・ 不自由なく食べられる人の割合は、男性 84.1%、女性 84.4%である。
- ・ 70 歳代になると男女ともに 60%台まで減少している。
- ・ 60 歳代女性は目標値を達成しており、60 歳代男性も目標値に近づいている。

(3) 歯間清掃用具の使用状況

- ・ 歯間清掃用具を使用する人の割合は、年齢が上がるにつれて増加している。
- ・ 歯間ブラシは 60 歳代、デンタルフロス・糸（付）ようじは 40 歳代がピークである。
- ・ 平成 22 年度と比較して、使用する人の割合は増加している。

5 糖尿病等に関する状況

(1) 糖尿病治療継続者の状況

- ・ 糖尿病治療継続者の割合は総数で 68.7%である。
- ・ 平成 21～23 年との比較では全ての年齢層において有意な変化は見られない。

(2) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）認知度

- ・ 慢性閉塞性肺疾患（COPD）の言葉も意味も知っている者の割合は全体で 12.8%、男性は 10.8%、女性は 14.6%であった。

(3) ロコモティブシンドローム認知度

- ・ ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている者の割合は全体で 11.9%、男性は 8.4%、女性は 15.1%であった。

1 栄養・食生活に関する状況

(1) 栄養素等摂取状況

・エネルギーの1日あたり平均摂取量は、1,821kcalである。
平成21～23年の調査では1,848kcal、平成15年の調査では1,905kcalであった。

ア 栄養素等摂取量(1日あたり平均・総数)

栄養素等		平均摂取量	標準偏差	中央値	H26国民健康・ 栄養調査	H21-23県民健 康・栄養調査	H15県民健康・ 栄養調査
エネルギー	kcal	1,821	627	1,805	1,863	1,848	1,905
たんぱく質	g	67.0	25.1	66.7	67.7	66.7	72.4
うち動物性	g	36.3	18.5	35.3	36.3	35.8	-
脂質	g	56.3	25.2	54.8	55.0	56.9	56.6
うち動物性	g	28.6	17.0	26.9	27.7	29.0	-
飽和脂肪酸	g	15.50	7.88	15.53	14.89	15.85	-
一価不飽和脂肪酸	g	19.60	9.90	19.31	18.97	19.78	-
n-6系脂肪酸	g	9.34	4.79	9.64	9.41	9.45	-
n-3系脂肪酸	g	2.05	1.46	2.70	2.14	2.12	-
コレステロール	mg	296	183	281	306	296	-
炭水化物	g	244.6	90.1	241.4	256.8	250.1	260.6
食物繊維	g	14.0	6.5	14.3	14.3	13.6	14.5
うち水溶性	g	3.3	1.6	4.1	3.3	3.2	-
うち不溶性	g	10.2	4.8	10.5	10.4	9.9	-
ビタミンA	μgRE*1	514	554	396	514	498	956
ビタミンD	μg	6.8	8.5	4.3	7.2	6.5	8
ビタミンE	mg*2	6.4	3.3	7.0	6.4	8.4	11.5
ビタミンK	μg	224	177	177	231	220	263
ビタミンB ₁	mg	0.86	0.43	1.79	0.83	1.86	1.39
ビタミンB ₂	mg	1.13	0.55	2.06	1.12	1.82	1.49
ナイアシン	mgNE*3	14.3	7.3	14.2	14.1	14.1	15
ビタミンB ₆	mg	1.10	0.52	2.03	1.08	1.71	1.6
ビタミンB ₁₂	μg	5.7	5.8	4.6	6.0	6.0	7.2
葉酸	μg	274	141	259	284	275	318
パントテン酸	mg	5.31	2.14	6.18	5.33	5.26	5.68
ビタミンC	mg	93	74	74	94	120	130
ナトリウム	mg	3,858	1,624	3,724	3,807	4,003	4,393
食塩相当量	g*4	9.8	4.1	10.5	9.7	10.2	11.2
食塩相当量	g/1,000kcal	5.4	2.1	6.1	5.3	5.6	-
カリウム	mg	2,187	935	2,101	2,214	2,165	2,411
カルシウム	mg	482	255	445	497	489	538
マグネシウム	mg	234	95	228	236	231	256
リン	mg	957	365	940	962	954	1,044
鉄	mg	7.2	3.1	8.0	7.4	7.6	8.1
亜鉛	mg	7.8	3.1	8.6	7.9	7.9	8
銅	mg	1.07	0.43	2.05	1.12	1.10	1.2
脂肪エネルギー比率	%*5	27.0	8.4	28.7	26.3	27.2	26.4
炭水化物エネルギー比率	%*5,6	56.2	11.7	58.1	59.0	57.6	-
動物性たんぱく質比率	%*5	51.2	15.1	54.0	51.8	51.8	52.8
穀類エネルギー比率	%*5	39.3	13.5	40.4	42.2	41.3	41.1

*1 RE:レチノール当量 *2 α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

*3 NE:ナイアシン当量 *4 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

*5 これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*6 炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率 で算出。

(2) 食品群別摂取状況

- ・米・加工品の1日あたり平均摂取量は272.8g、その他の穀類は130.1gである
- ・平成21年からの7年間の穀類、米・加工品の摂取量の推移についてみると、総数、男女ともに有意に減少している。

イ 食品群別摂取量(1日あたり平均・総数)

食品群別	食品群番号	平均摂取量	標準偏差	中央値	H26国民健康・栄養調査	H21-23県民健康・栄養調査	H15県民健康・栄養調査
総量	1～98	1,985.2	776.3	1,958.3	1,996.8	1,978.2	2,098.40
動物性食品	48～76,79	318.7	178.4	300.0	315.3	314.1	-
植物性食品	1-47,77,78,80-98	1,666.6	712.9	1,622.7	1,681.5	1,664.2	-
穀類	1～12	402.9	187.2	391.0	435.9	421.1	437.6
米・加工品	1,2	272.8	178.3	251.0	325.0	297.3	324
その他の穀類	3～12	130.1	118.7	92.1	110.9	123.8	139.1
いも類	13～16	43.1	57.2	26.0	52.9	46.6	75.6
砂糖・甘味料類	17	6.5	12.4	4.0	6.3	6.6	8.6
豆類	18～23	51.2	67.7	31.0	59.4	51.4	75.2
種実類	24	2.5	7.5	1.0	2.0	2.1	7
野菜類	25～38	273.1	170.5	250.7	280.3	255.6	311.2
緑黄色野菜	25～29	99.5	94.3	76.4	88.2	98.8	115.1
その他の野菜	30～35	164.3	115.2	142.2	171.3	145.3	162.7
漬け物	37,38	9.2	21.3	1.0	9.5	11.6	33.4
果実類	39～45	106.9	130.5	69.0	105.2	105.5	161.8
生果	39～43	93.4	117.4	59.8	94.5	86.5	-
ジャム	44	1.7	5.7	1.0	1.3	1.4	11.8
果汁・果汁飲料	45	11.7	52.6	1.0	9.4	17.6	118.1
きのこ類	46	14.7	27.4	1.0	15.8	14.8	25.9
藻類	47	10.5	20.2	2.5	9.6	10.1	18.2
魚介類	48～60	63.3	66.6	47.5	69.4	64.6	81.7
生魚介類	48～55	39.0	54.1	6.4	42.8	41.0	-
魚介加工品	56～60	24.3	40.2	4.0	26.5	23.6	40.5
肉類	61～69	94.1	77.3	81.0	89.1	90.7	93.8
卵類	70	31.7	33.2	26.0	34.8	32.0	45.4
乳類	71～75	129.6	138.7	96.0	121.0	126.7	190.1
油脂類	76～80	11.5	9.8	11.0	10.5	11.3	13
菓子類	81～85	27.7	48.1	1.0	26.4	27.1	57.7
嗜好飲料類	86～91	626.0	501.1	551.5	597.9	621.7	790.5
アルコール飲料	86～88	106.8	254.2	1.6	107.9	99.9	186.9
その他の嗜好飲料	89～91	519.2	439.8	451.0	490.0	521.7	603.6
調味料・香辛料類	92～98	89.9	88.0	64.0	80.3	90.3	93.7

図1 穀類、米・加工品、その他の穀類の摂取量の経年変化(20歳以上)(総数)

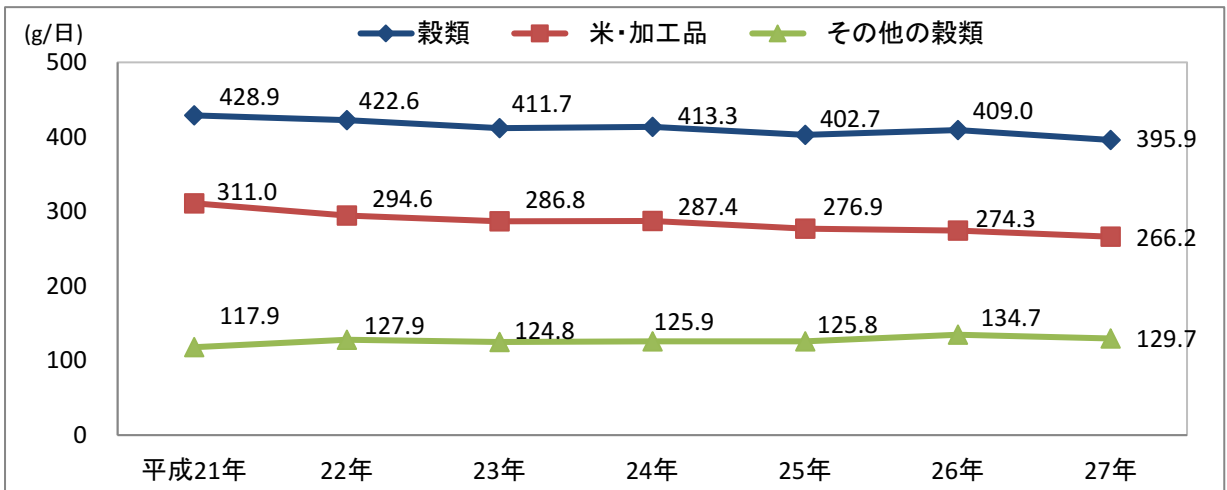


図2 穀類、米・加工品、その他の穀類の摂取量の経年変化(20歳以上)(男性)

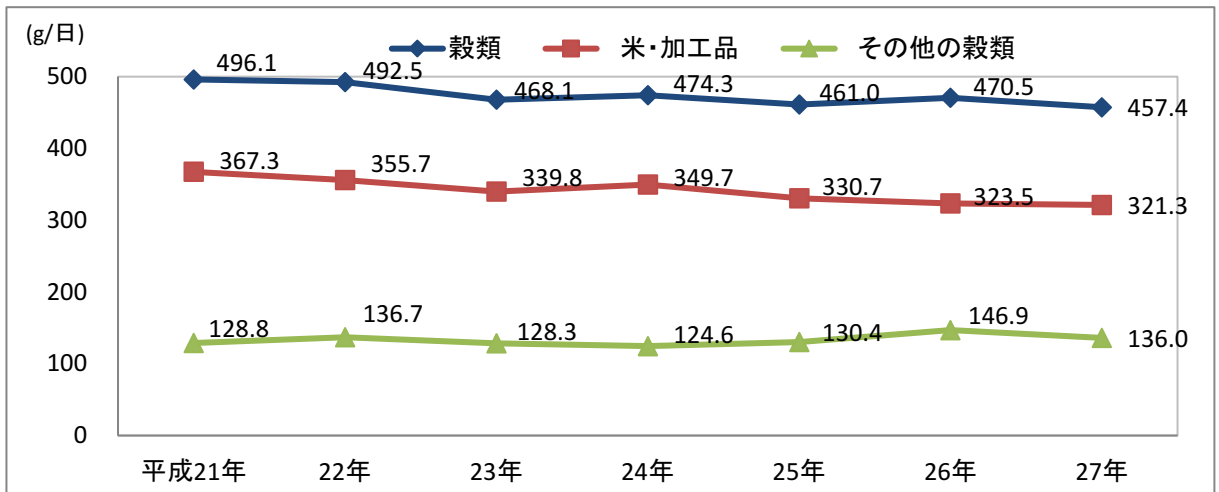
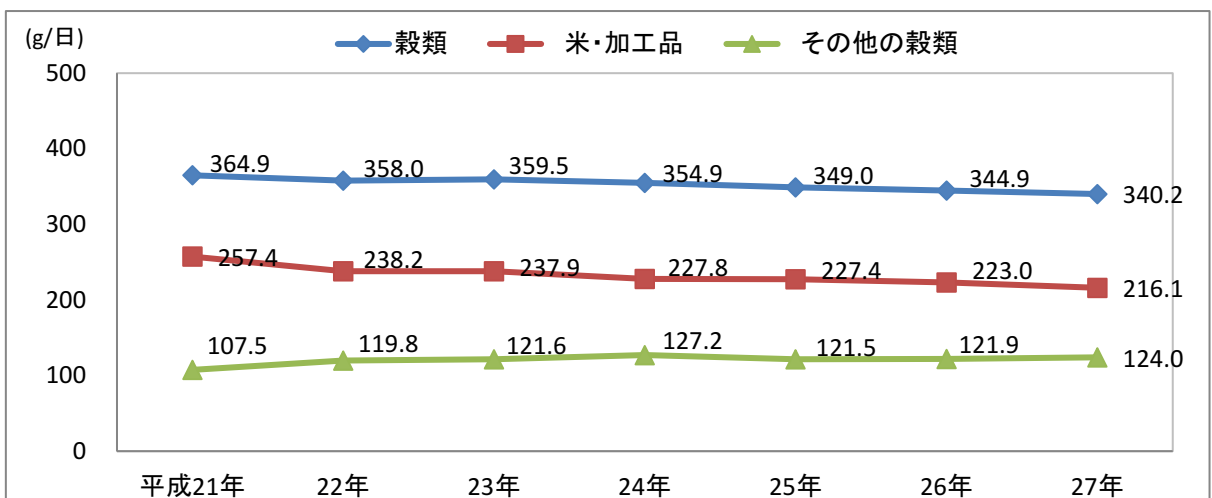


図3 穀類、米・加工品、その他の穀類の摂取量の経年変化(20歳以上)(女性)



(3) 食塩摂取量の状況

- ・食塩摂取量の平均値は、男性10.8g、女性9.3gであり、年齢階級別にみると、男女ともに60歳代で最も多く、それぞれ12.0g、10.0gである。
- ・男女ともに20～39歳で食塩摂取量が少なくなっている。
- ・食塩一日摂取量が8g未満の者の割合は、男性23.4%、女性36.5%であり、年齢階級別にみると、男性では30歳代で最も高く、32.9%である。
- ・食塩一日摂取量が8g未満の者の割合が、最も低いのは男女とも60歳代で、それぞれ 12.2%、25.5%である。

図4 食塩摂取量の平均値(20歳以上・性・年齢階級別)

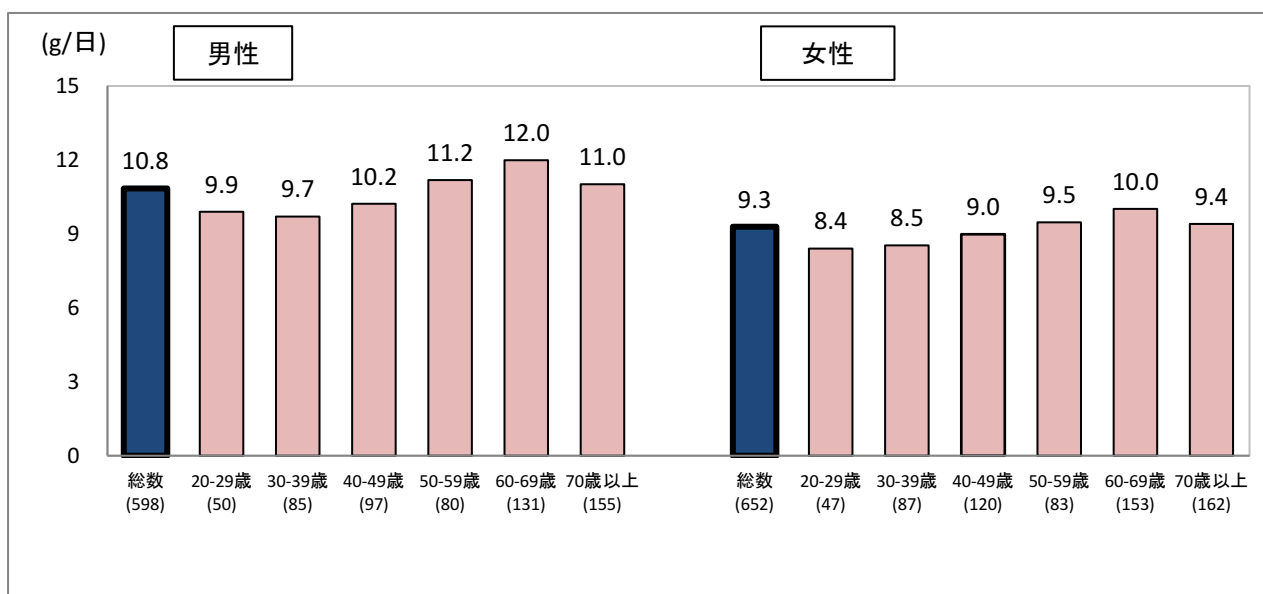


図5 食塩一日摂取量が8g未満の者の割合(20歳以上・性・年齢階級別)

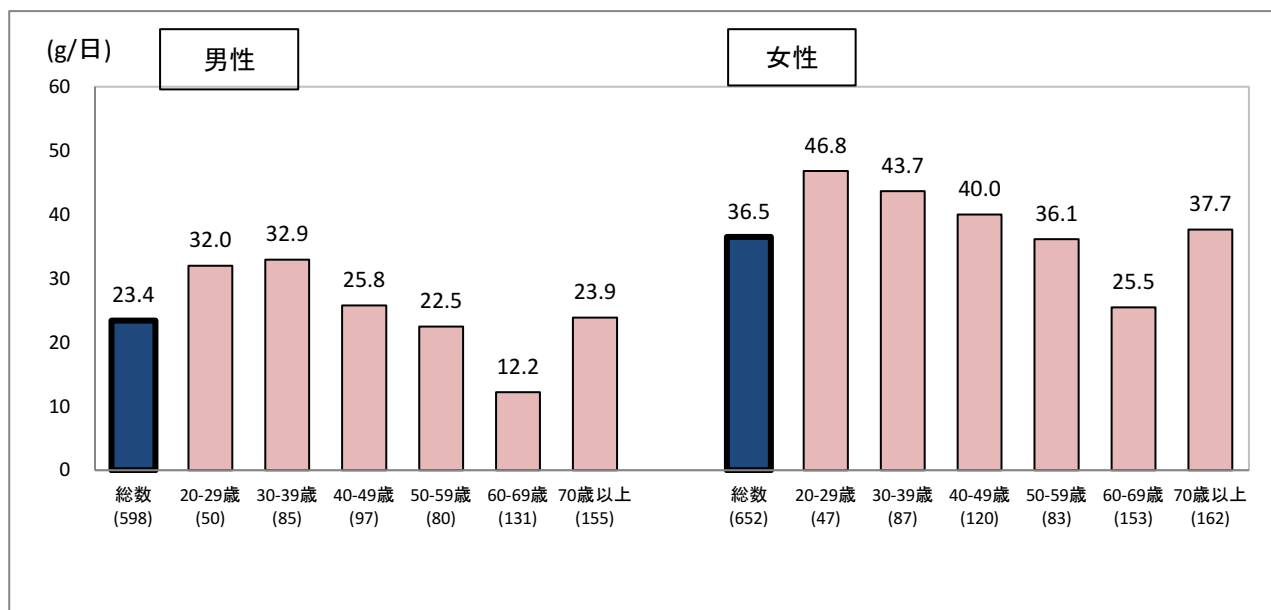
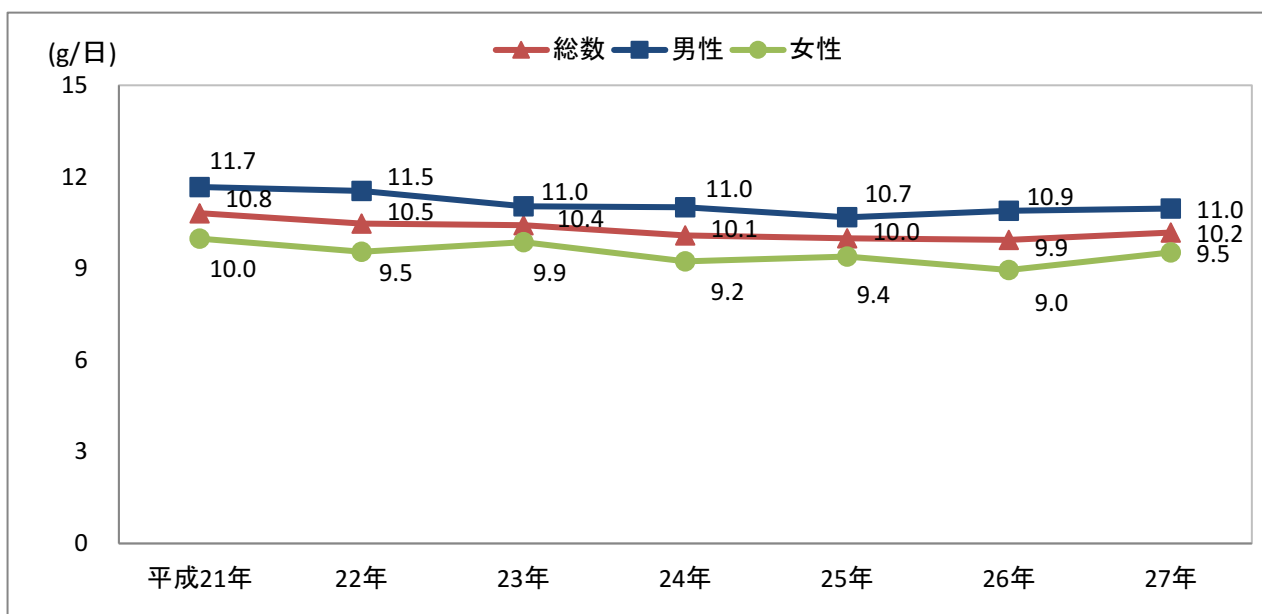


図6 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上・平成21年～27年)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

食塩摂取量の減少

目標値: 1日あたりの食塩摂取量の平均値 8g

「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

28 食塩一日摂取量が8g未満の者の割合の増加

目標値: 56%

(4) 野菜摂取量の状況

- ・野菜摂取量の平均値は、男性293.7g、女性279.0gである。
- ・野菜一日摂取量350g以上の者の割合は、男性32.8% 女性28.1%である。
- ・平成21-23年の結果と比較すると、70歳以上で野菜一日摂取量350g以上の者の割合が高くなっている。
- ・平成21年からの7年間の野菜一日摂取量350g以上の者の割合の推移についてみると、50歳代で有意に減少、70歳代で有意に増加、そして全体でも有意に増加している。

図7 野菜摂取量の平均値(20歳以上)(性・年齢階級別)

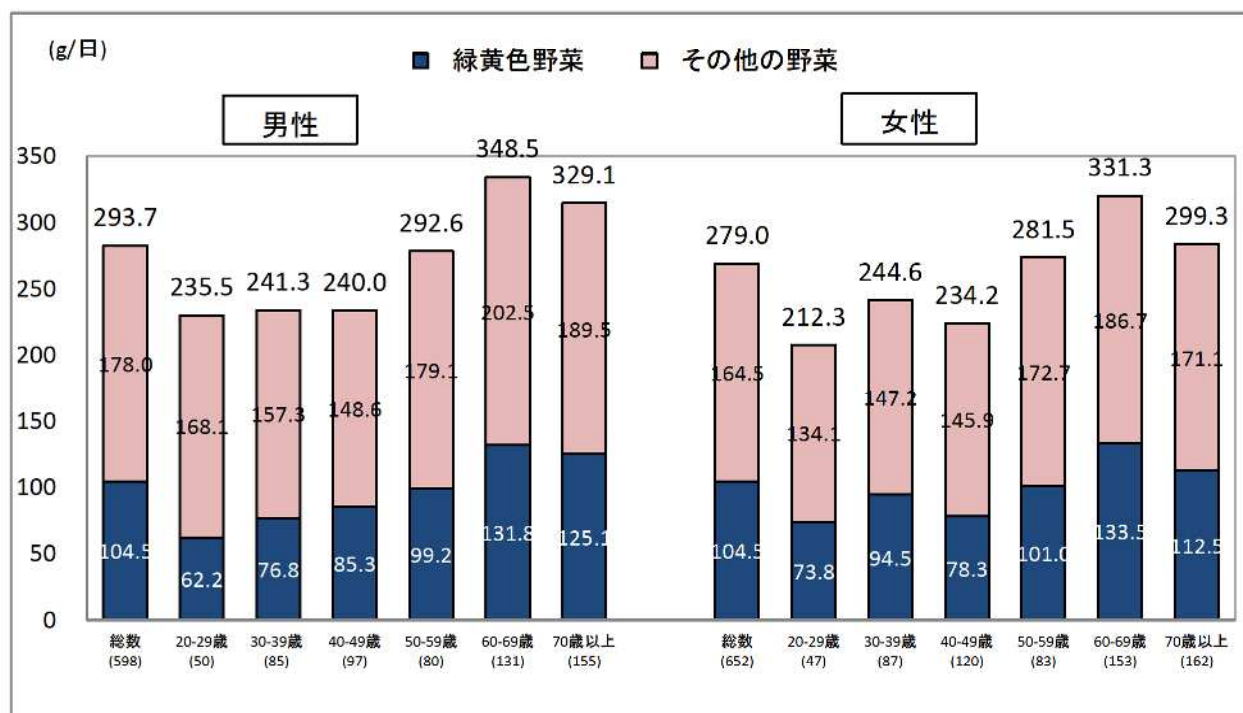


図8 野菜一日摂取量350g以上の者の割合(20歳以上)(性・年齢階級別)

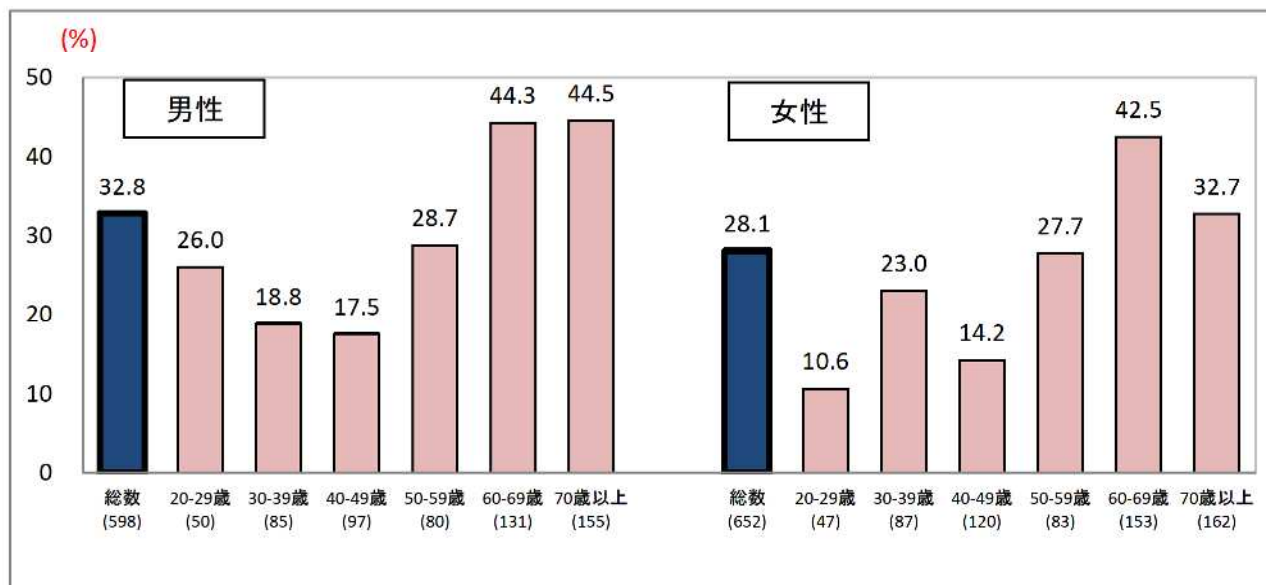


図9 野菜一日摂取量350g以上の者の割合の比較(20歳以上)(年齢階級別)

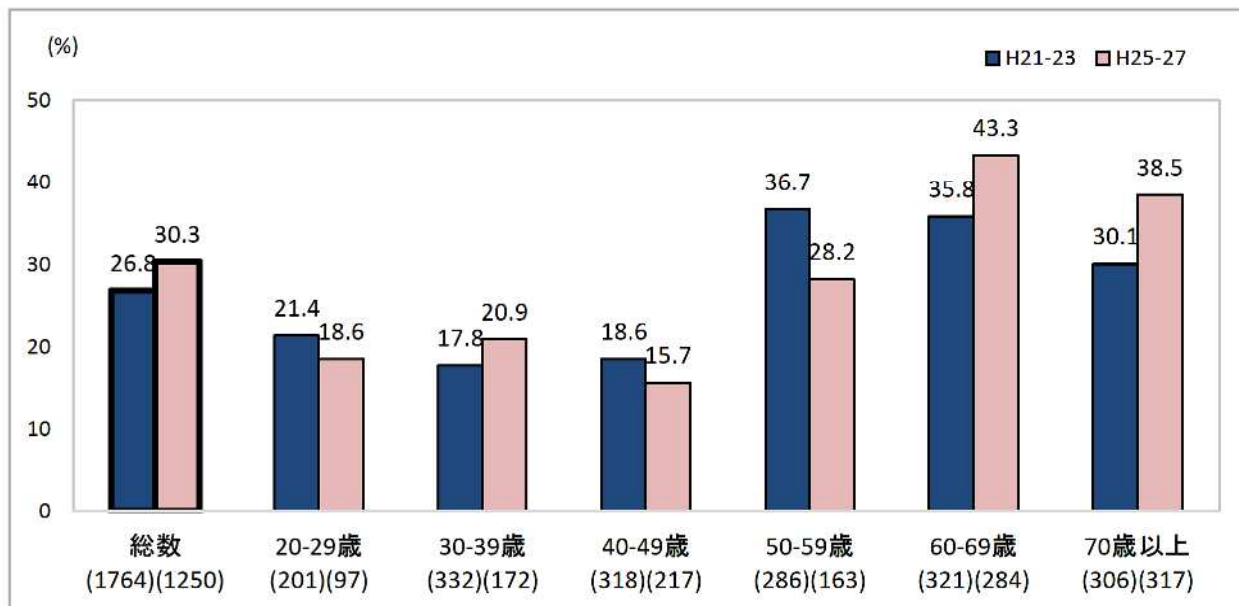
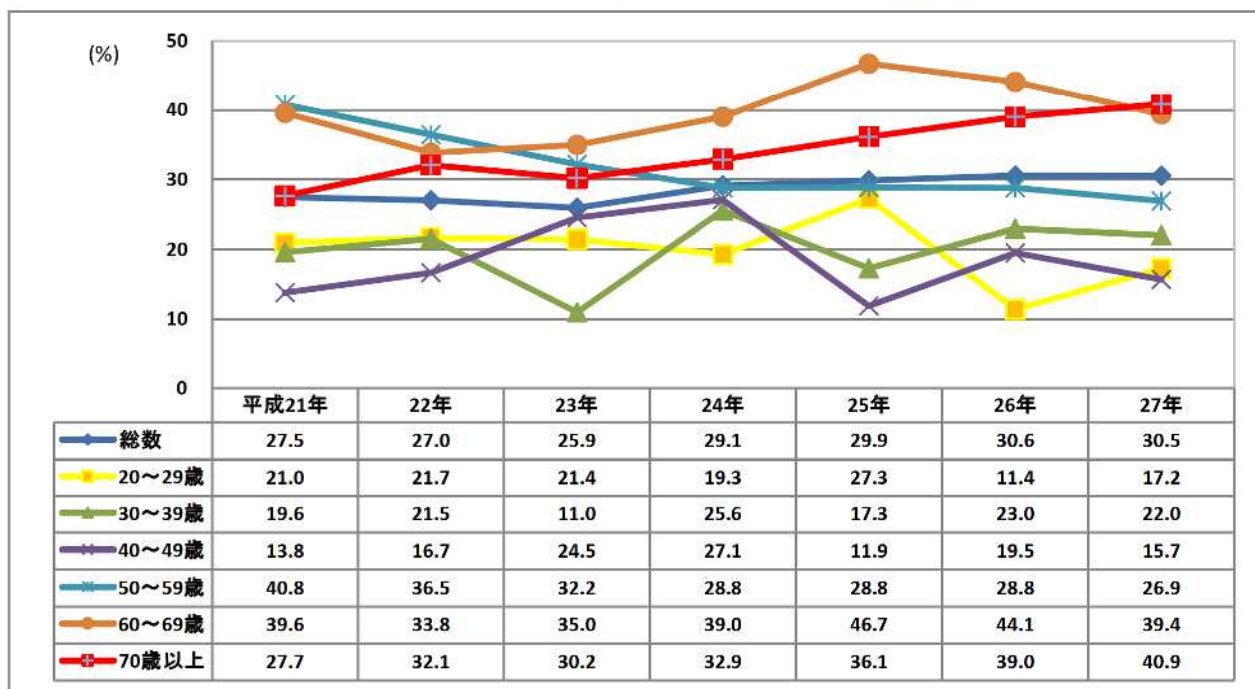


図10 野菜一日摂取量350g以上の者の割合の経年変化(20歳以上)(年齢階級別)



(参考)「健康日本21(第2次)」の目標

野菜の摂取量の増加

目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

29 野菜一日摂取量が350g以上の者の割合の増加

(5) 果物摂取量の状況

- ・果物摂取量の平均値は、男性93.3g、女性118.0gである。
- ・果物一日摂取量が100g未満の者の割合は男性63.5%、女性53.7%である。

図11 果実類(ジャムを除く)の摂取量の平均値(20歳以上)(性・年齢階級別)

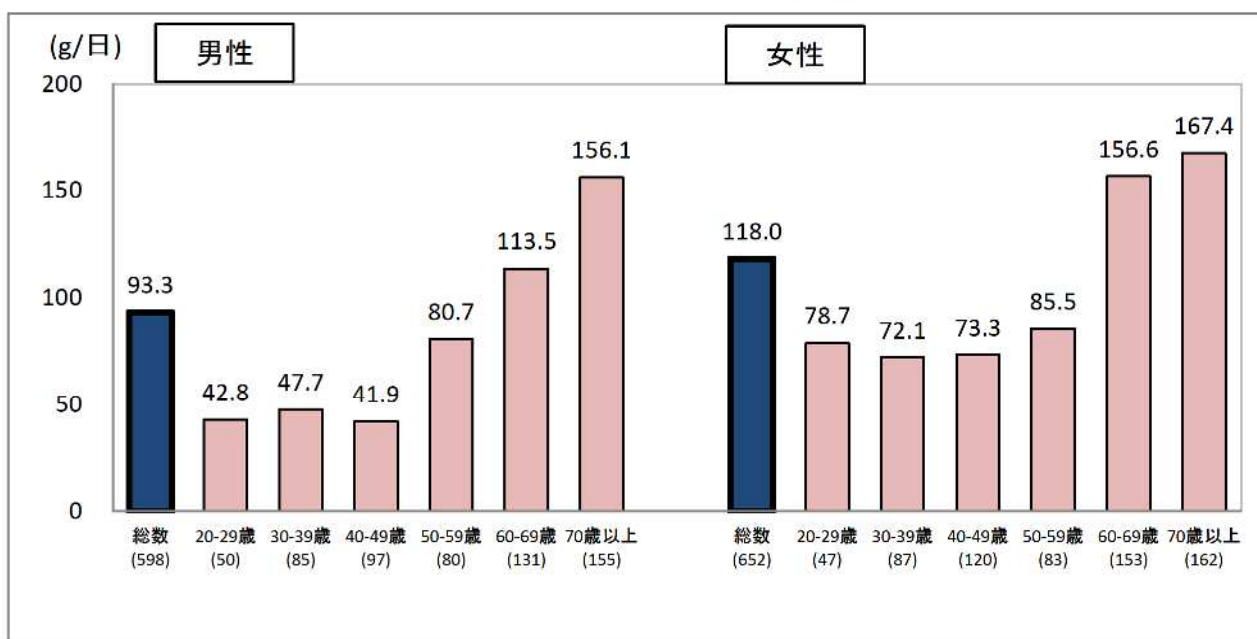


図12 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合(20歳以上)(性・年齢階級別)

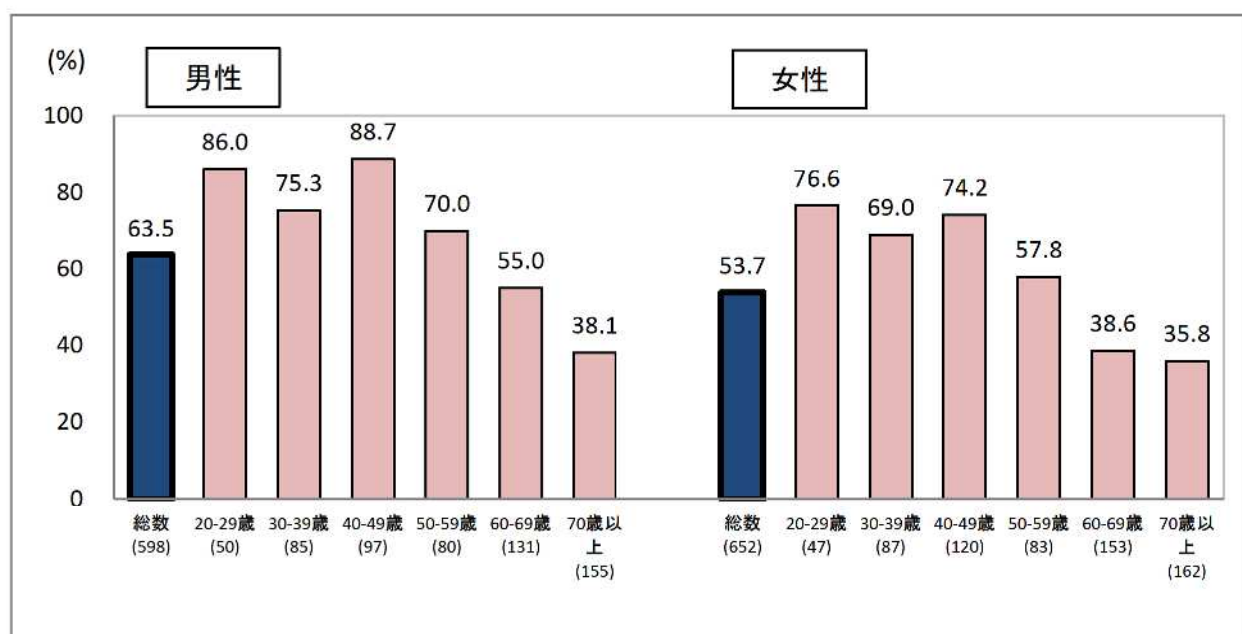
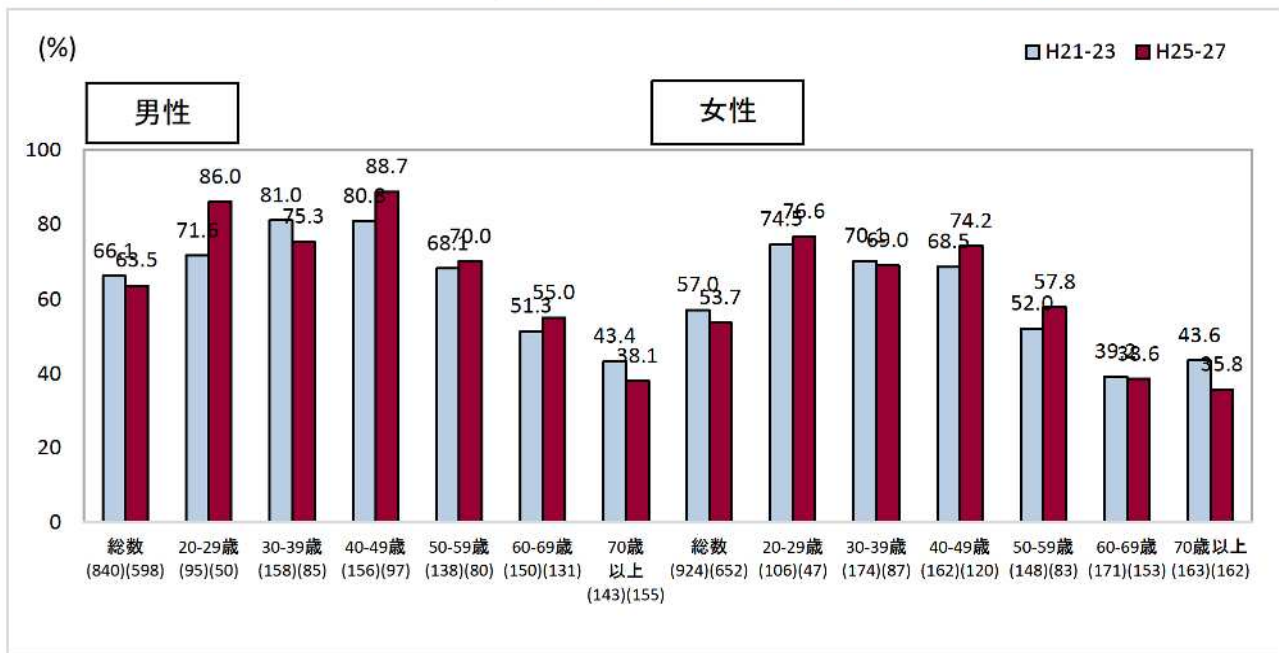


図13 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合の比較(20歳以上)(性・年齢階級別)



(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
 30 果物一日摂取量が100g未満の者の割合の減少
 目標値: 30%

(6) 朝食の欠食に関する状況

- ・朝食の欠食率は、男性13.7%、女性10.1%である。
- ・20歳代男性の38.8%、女性の27.3%が欠食である。

▼「朝食の欠食率」▼

調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食した者の割合。

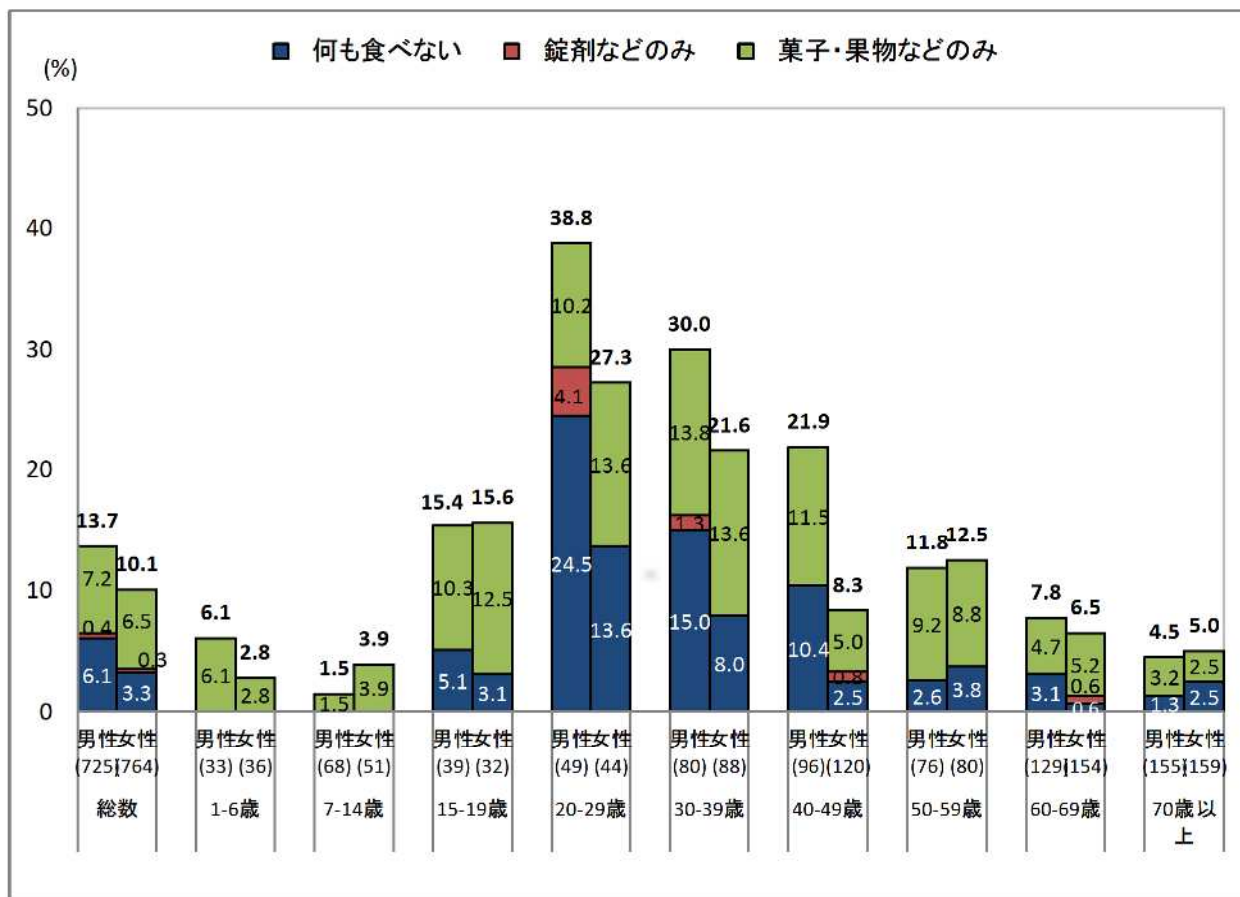
*「欠食」とは、下記の3つの合計。

食事をしなかった場合

錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合

菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合

図14 朝食の欠食率の内訳(1歳以上)(性・年齢階級別)



(7) 主食・主菜・副菜の状況

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日ある」割合は、男性58.0%、女性61.9%である。
- ・「1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べること」が「ほとんど毎日ある」と答えた者の割合は60歳以上で有意に高い。

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
(1歳以上)(性・年齢階級別)

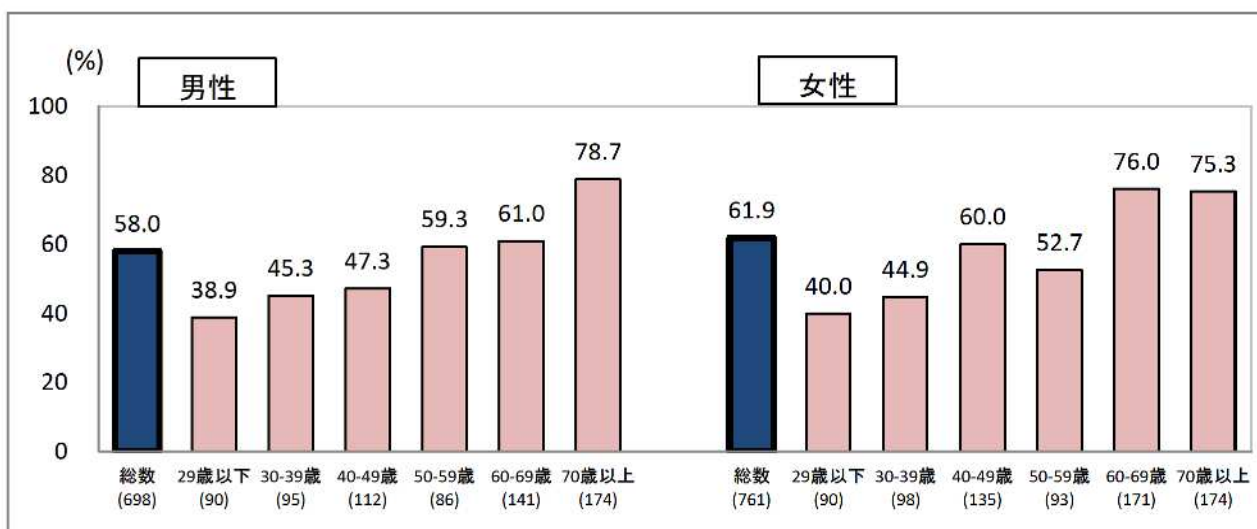
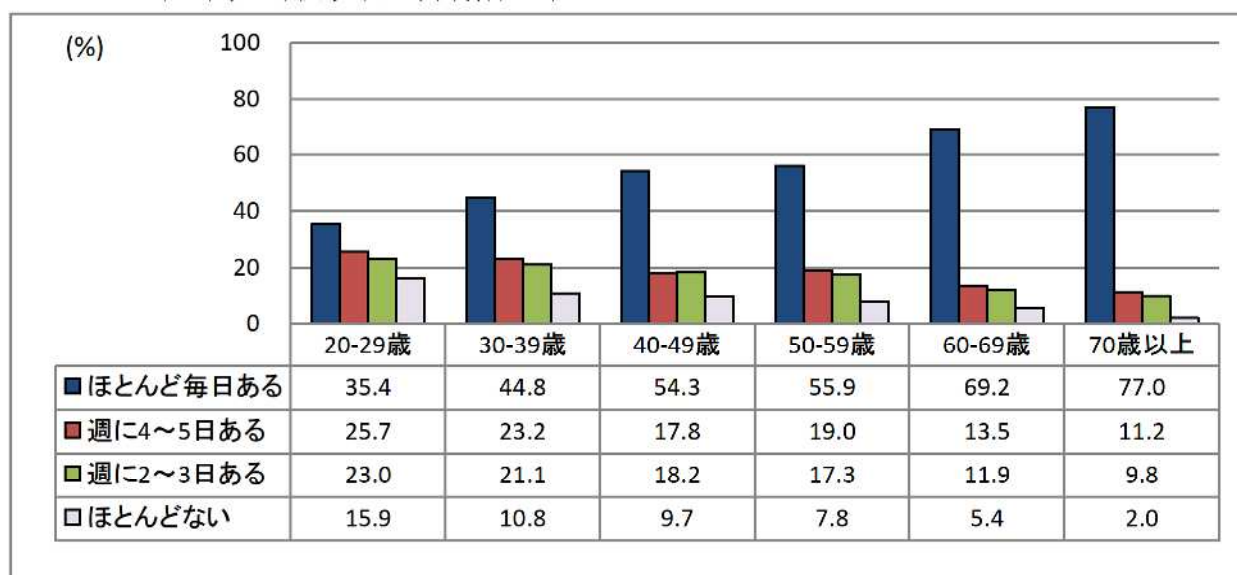


図16 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合
(20歳以上)(男女計・年齢階級別)



(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
27 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者の割合の増加
目標値: 80%

(8) 脂肪エネルギー比率の状況

- ・脂肪エネルギー比率は、男性26.3%、女性27.8%である。
- ・20歳代女性は、脂肪エネルギー比率が高く、炭水化物エネルギー比率が低い。

図17 脂肪エネルギー比率の状況（1歳以上、性・年齢階級別）

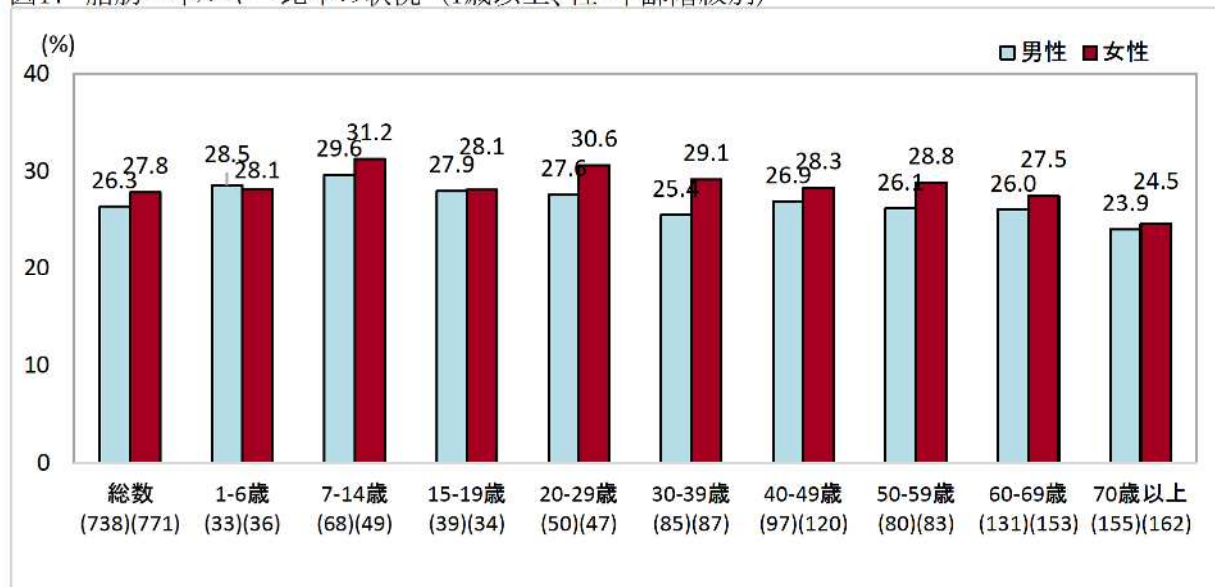
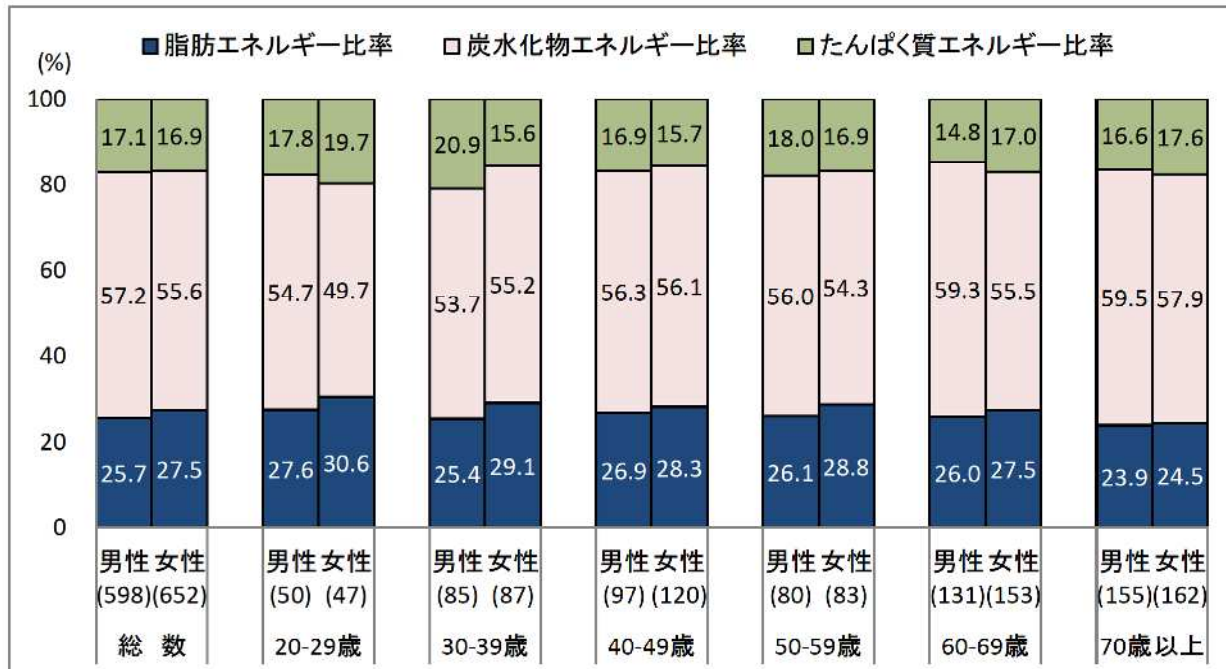


図18 摂取エネルギー構成比率(PFC比率)の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



* PFC比率とは、PFCバランスとも呼び、摂取カロリーに対するたんぱく質(Protein)・脂質(Fat)・炭水化物:(Carbohydrate)の構成比率をいう。
 * 日本人の食事摂取基準2015年版では、エネルギー産生栄養素バランスのうち、脂質の割合目標を男女共通で20～30%（1歳以上）、炭水化物の割合を50～65%としている。

2 身体・運動・休養に関する状況

(1) 肥満とやせの状況

肥満

- ・肥満者の割合は、男性24.1%、女性17.5%である。
- ・年齢階級別にみると、男性は40歳代、女性は20歳代～30歳代の間と60歳代で有意に高くなっている。

やせ

- ・やせの者の割合は、男性5.5%、女性は14.1%である。
- ・年齢階級別にみると、男は20歳代、女性は20～39歳で有意に高くなっている。

図19 肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

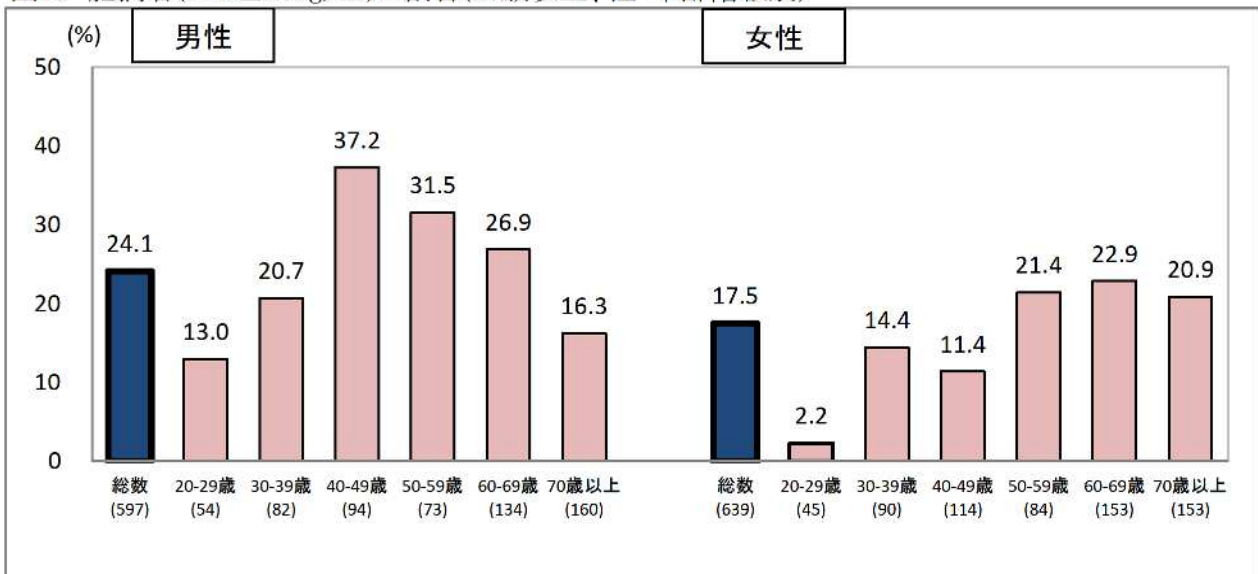
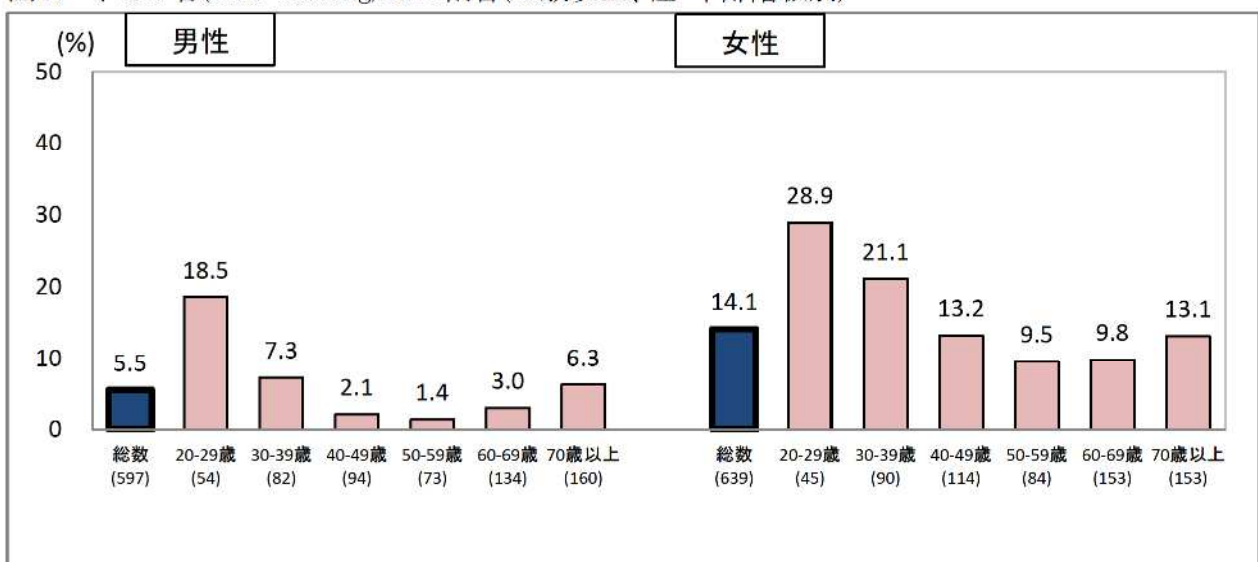


図20 やせの者(BMI < 18.5kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(参考) 「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

26 適正体重を維持している者の割合の増加

目標値: 20～60歳代 男性の肥満者の割合 25%

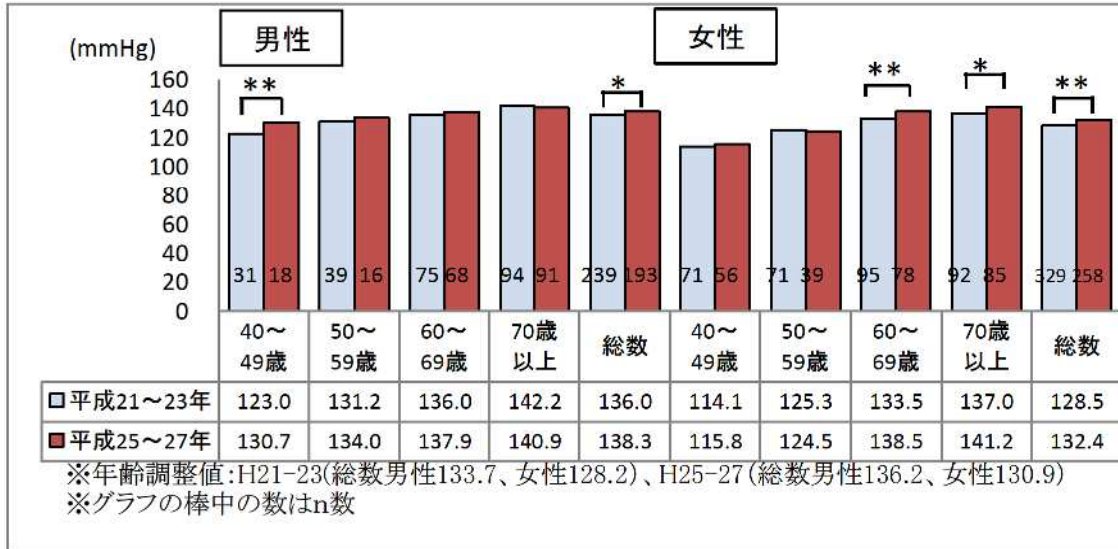
40～60歳代 女性の肥満者の割合 15%

20歳代 女性のやせの割合 20%

(2) 血圧の状況

- ・収縮期血圧の平均値は、男性が138.3mmHg、女性が132.4mmHgであり、平成21～23年と比較して有意に高いが、年齢調整値では有意差はなかった。
- ・平成21～23年と比較すると、40歳代男性、60歳代女性、70歳以上女性で有意に高い。

図21 収縮期(最高)血圧の平均値(40歳以上 性・年齢階級別)

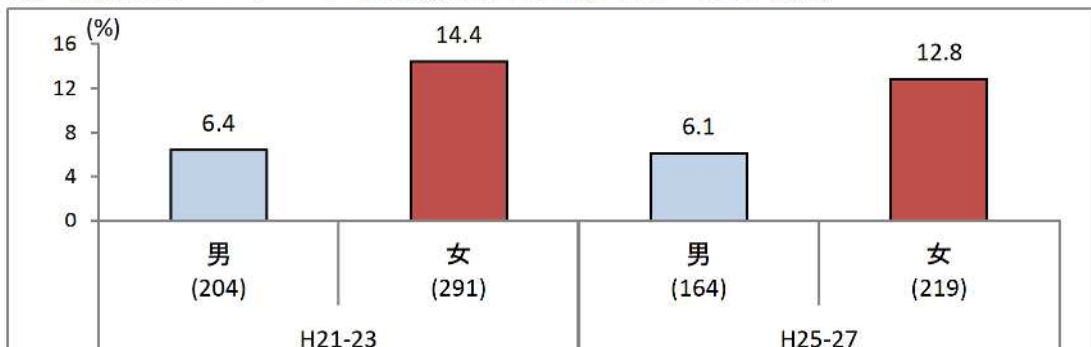


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
6 高血圧の改善(平均収縮期血圧を下げる)
目標値: 男性 132mmHg、女性 124mmHg

(3) LDLコレステロールに関する状況

- ・血清LDLコレステロール160mg/dL以上の割合は、男性で6.1%、女性で12.8%である。

図22 血清LDLコレステロール160mg/dL以上の割合(40～79歳 性別)



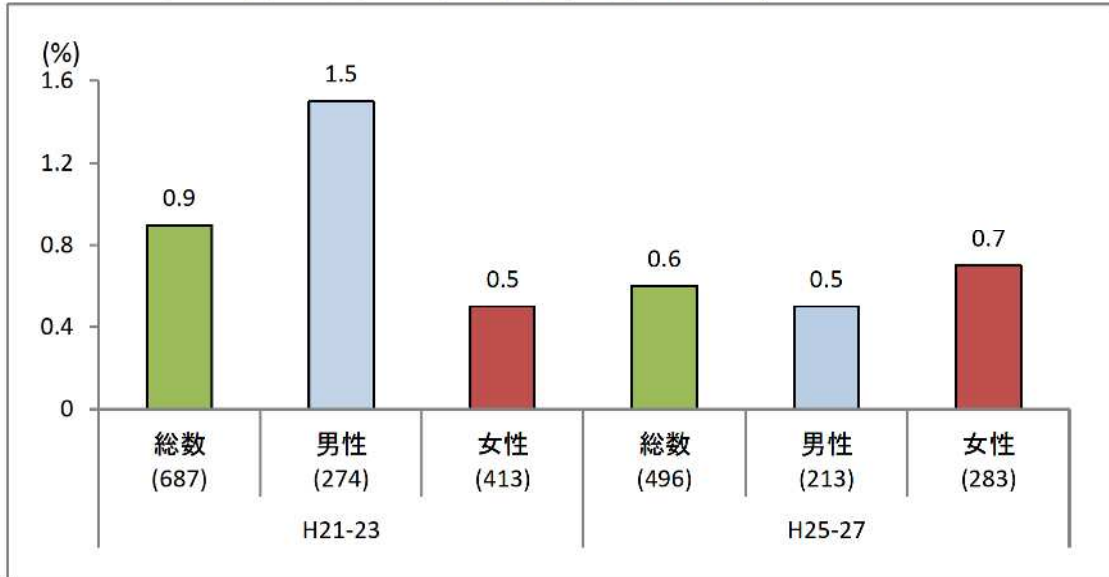
*脂質異常:血清LDLコレステロール値 160mg/dL以上の者(薬の服用者含む)

(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
7 脂質異常症の減少(40歳～74歳)
目標値: LDLコレステロール160mg/dL以上の割合
男性 9%、女性 10%

(4) 糖尿病に関する状況

「HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者」の割合は、男性0.5%、女性0.7%である。

図23 HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者の割合(20歳以上 性別)

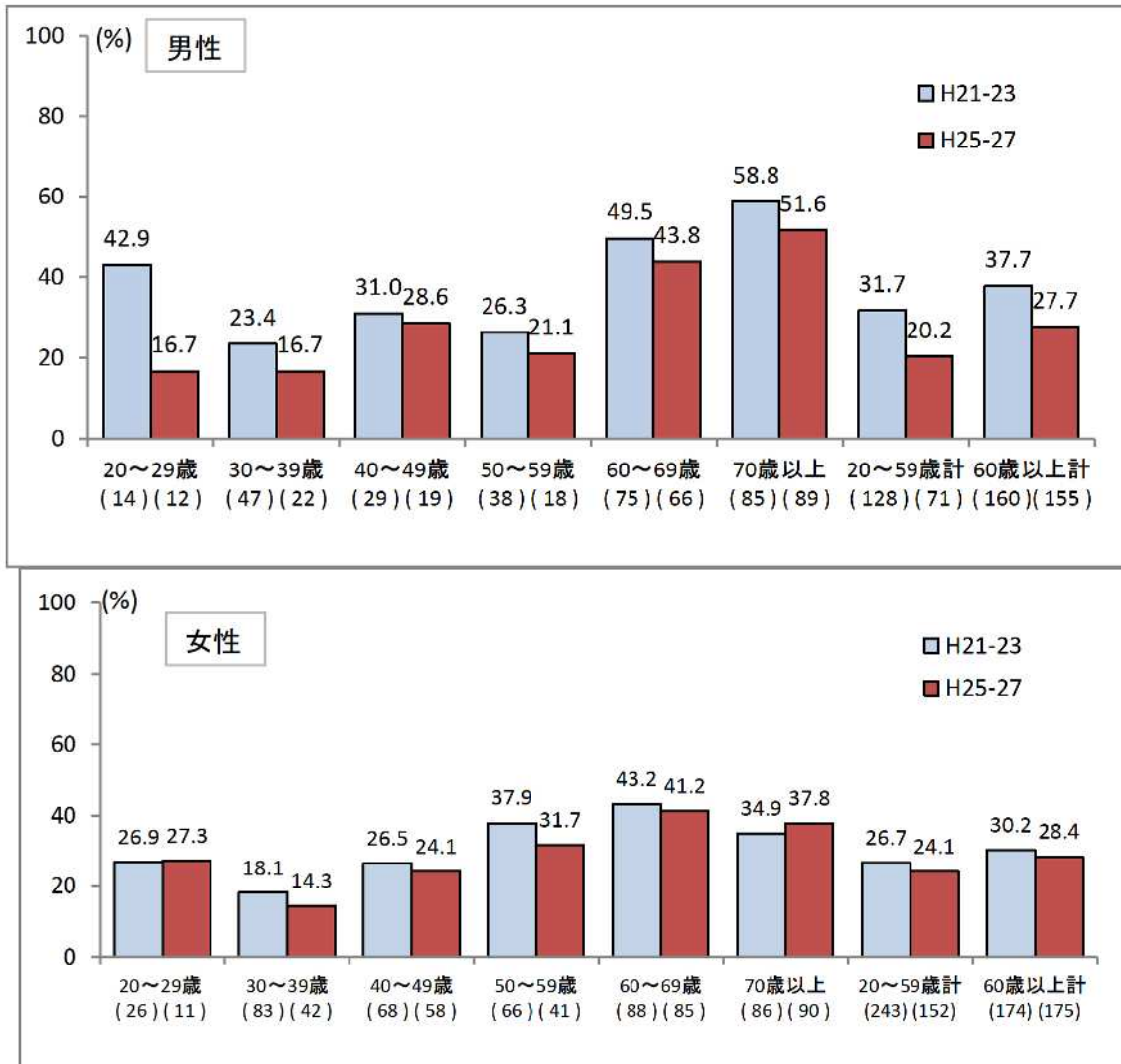


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
8 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがNGSP値8.4%以上の者の割合の減少)
目標値: 1.0%

(5) 運動の状況

・運動習慣のある人(1回30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者)の割合は、平成21～23年に比べて男女共に全般的に差はないが、減少傾向がうかがえる。

図24 運動習慣の状況 (20歳以上 性・年齢階級別)



※「運動習慣のある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

34 成人の運動習慣者(1回30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者)の割合の増加

目標値: 20～59歳 男性 39%、20～59歳 女性 38%

60歳以上 男性 66%、60歳以上 女性 50%

(6) 歩数の状況

- ・男性の歩数の平均値は30歳代と40歳代で減少しており、60歳以上と未満で見ると、60歳未満では有意に減少している。
- ・女性の歩数平均値は60歳代未満では減少しており、60歳以上では増加している。

図25 歩数平均値 (20歳以上 性・年齢階級別)

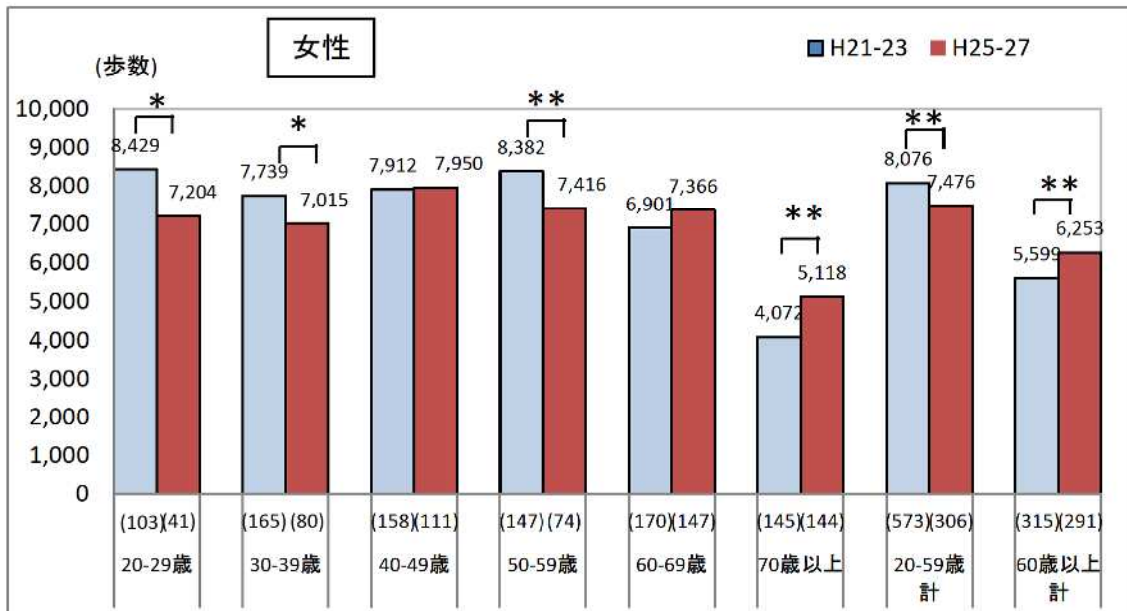
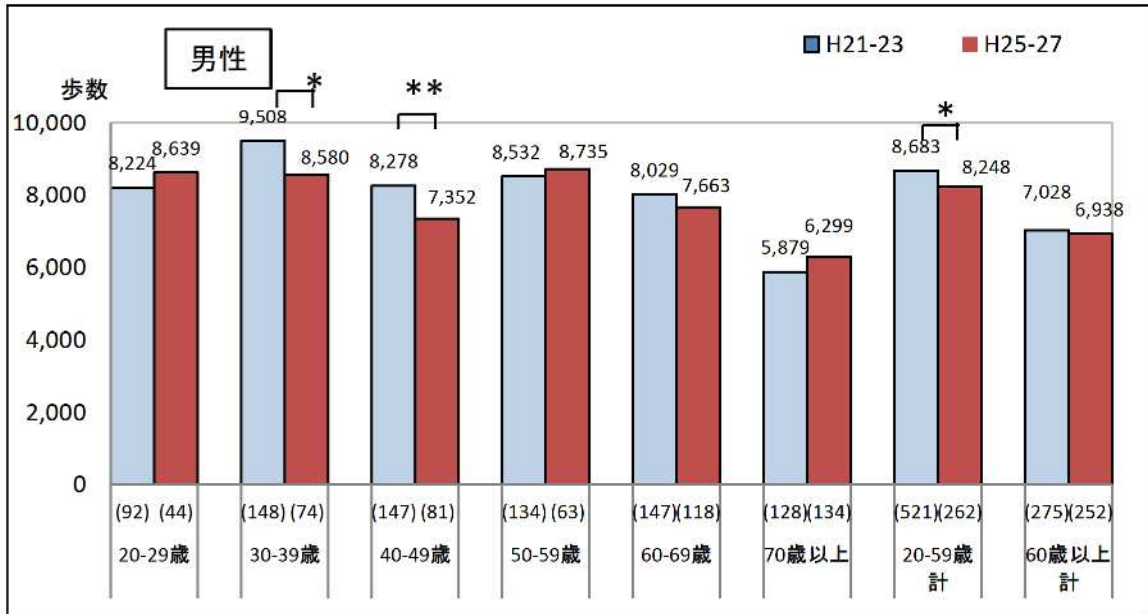


図26 高齢者の歩数の状況 (65～74歳、75歳以上)

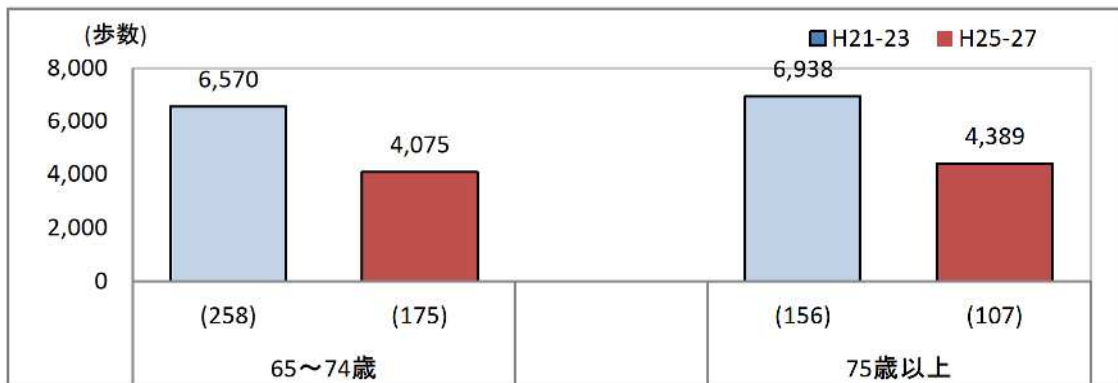
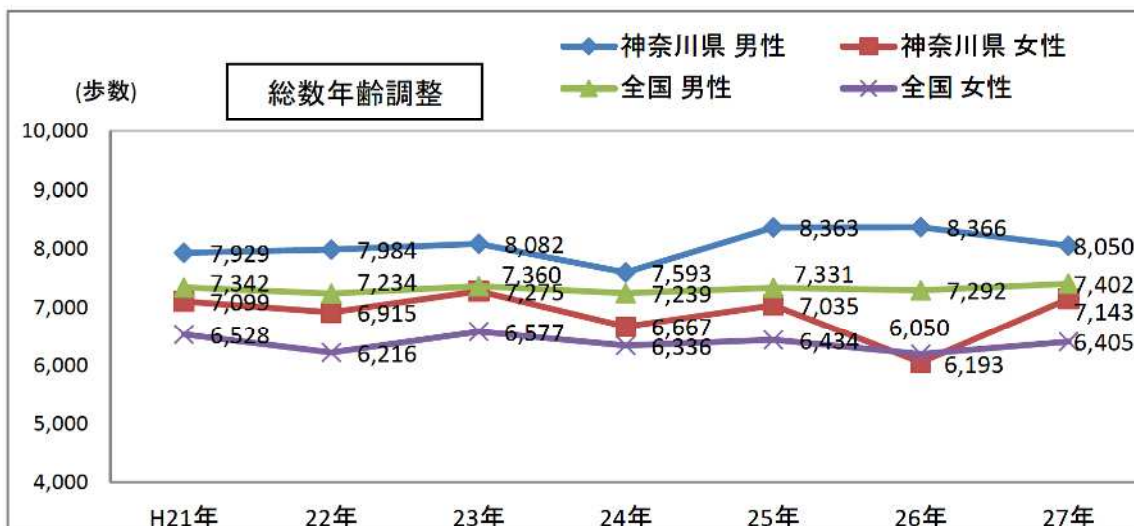
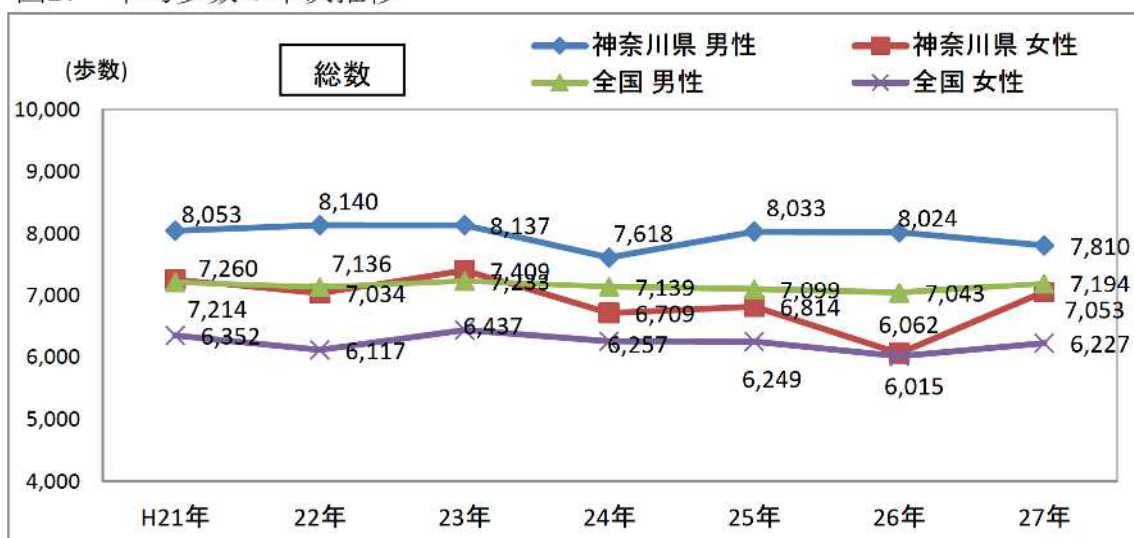


図27 平均歩数の年次推移



(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

33 成人の日常における歩数の増加

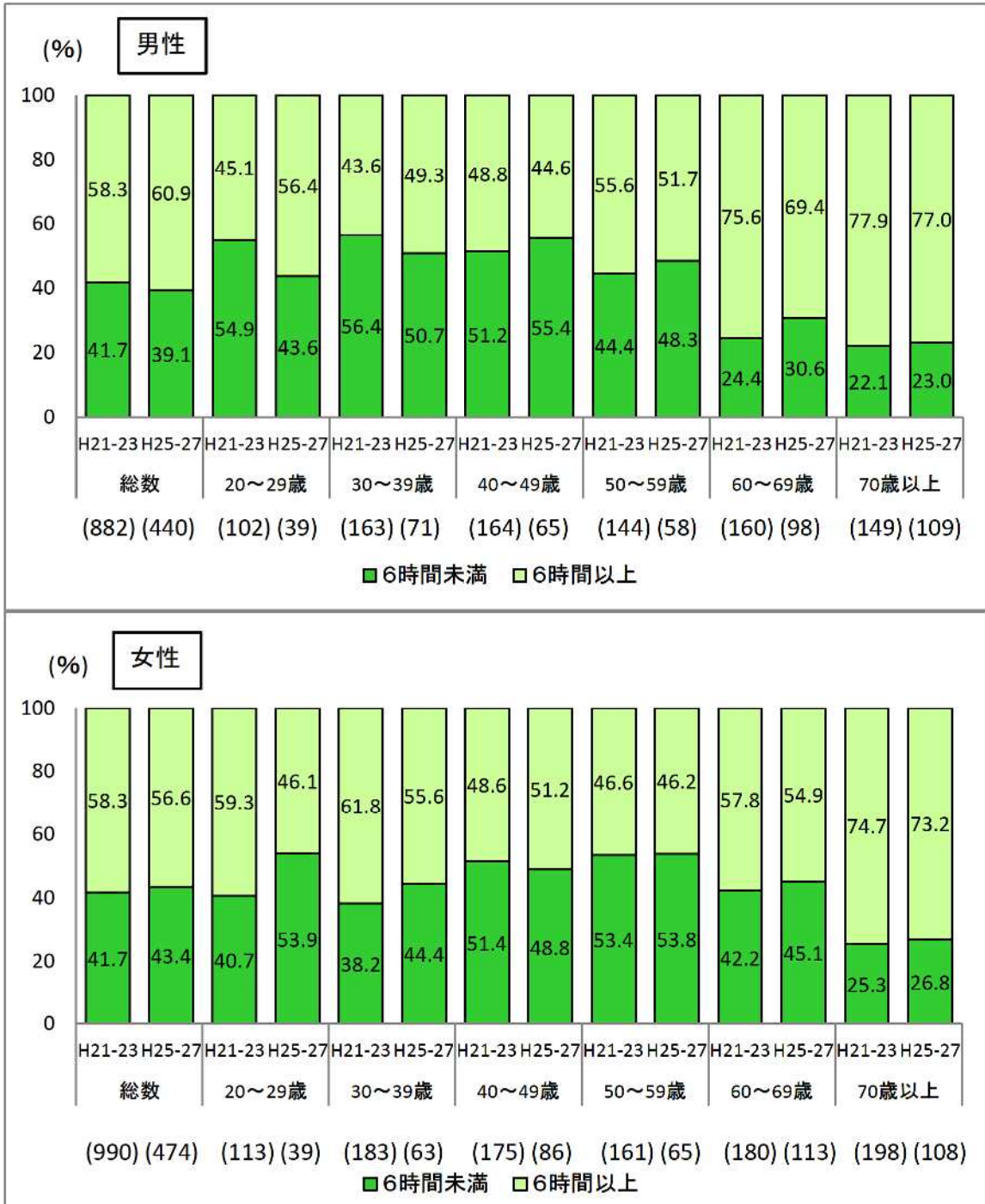
目標値: 20～59歳 男性 9,500歩、女性 9,000歩

60歳以上 男性 8,000歩、女性 6,500歩

(7) 睡眠時間の状況

・睡眠時間6時間未満の人は、男性では25～59歳、女性では20～69歳で約半数と高くなっています。

図28 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)

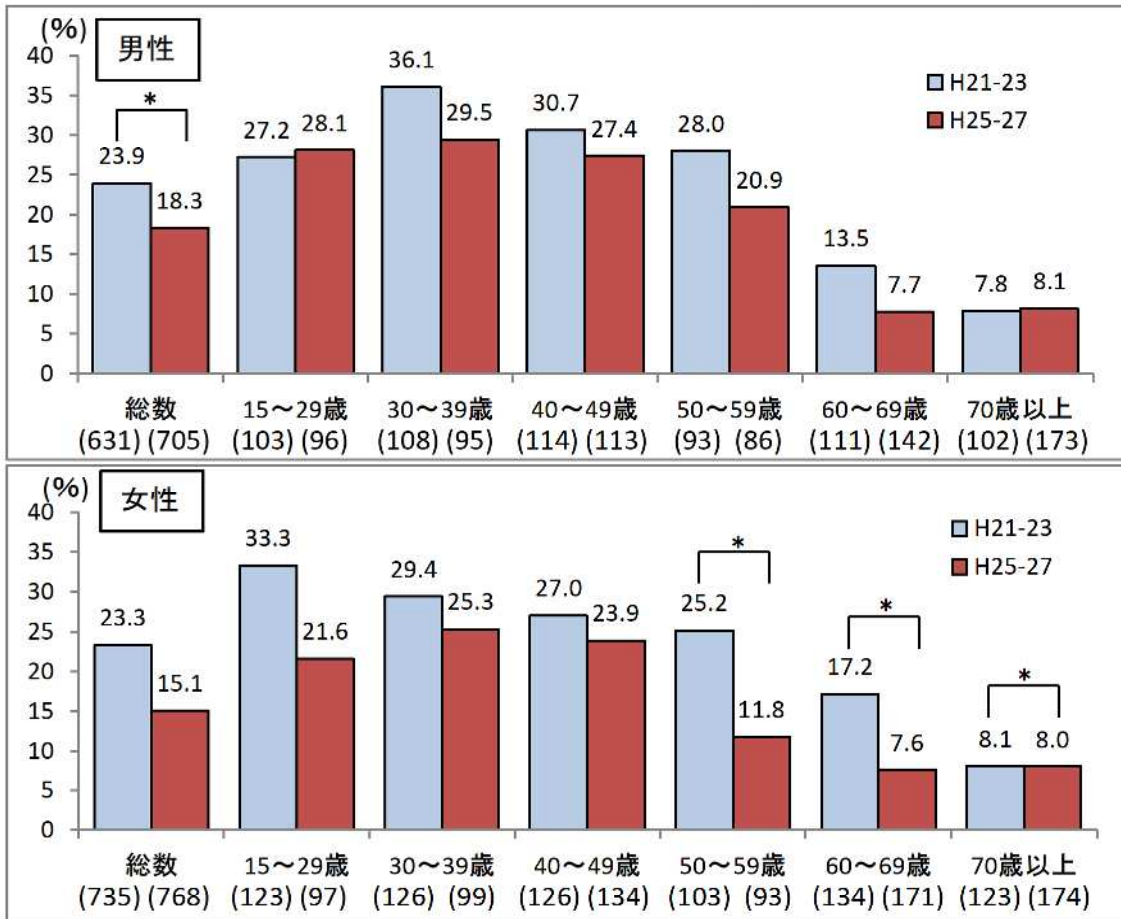


※ 「健康づくりのための睡眠指針2014」において、個人差はあるものの、必要な睡眠時間は6時間以上8時間未満あたりが妥当であると記載されている。

(8) 睡眠の状況

- ・目覚めた時に疲労感が残る人は、男性18.3%、女性15.1%である。
- ・最も多いのは、男女ともに30歳代である。
- ・平成21～23年と比較して疲労感が残ると回答した人は男女ともに減っており、目標値の20%以下を達成した。

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)



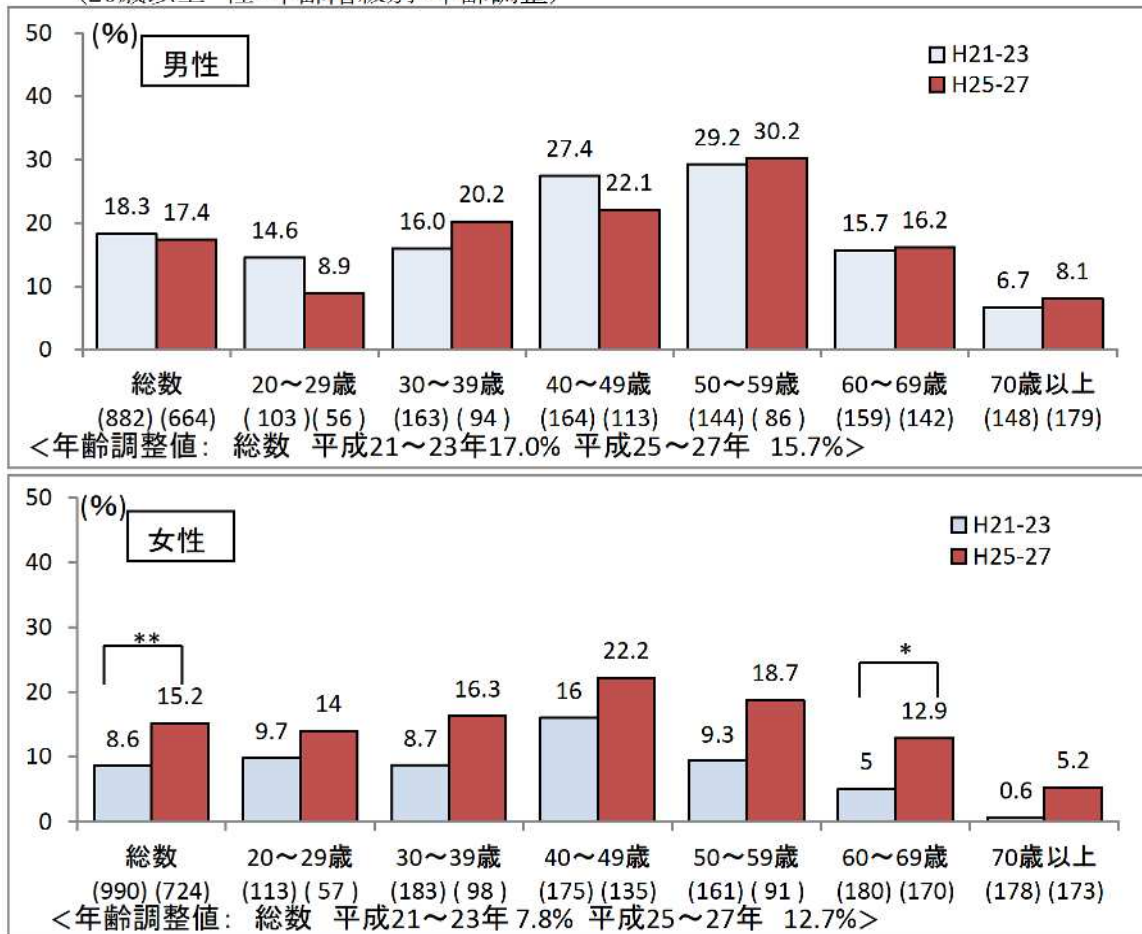
(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
 35 目覚めた時に疲労感が残る者の割合の減少(15歳以上)
 目標値: 男性20%以下、女性20%以下

3 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒習慣

- ・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は、男性では平成21～23年の調査と比べ差はないが、女性では、総数で顕著に高くなっており、特に60～69歳で高く、中高年での飲酒の増加がうかがえる。
- ・年齢調整した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は、男性で平成21～23年 17.0%、平成25～27年 15.7%、女性で平成21～23年 7.8%、平成25～27年 12.7%で男性は変化はなかったが、女性では増加している。

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・年齢階級別・年齢調整)



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲んでる者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

①男性：「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性：「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」

(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

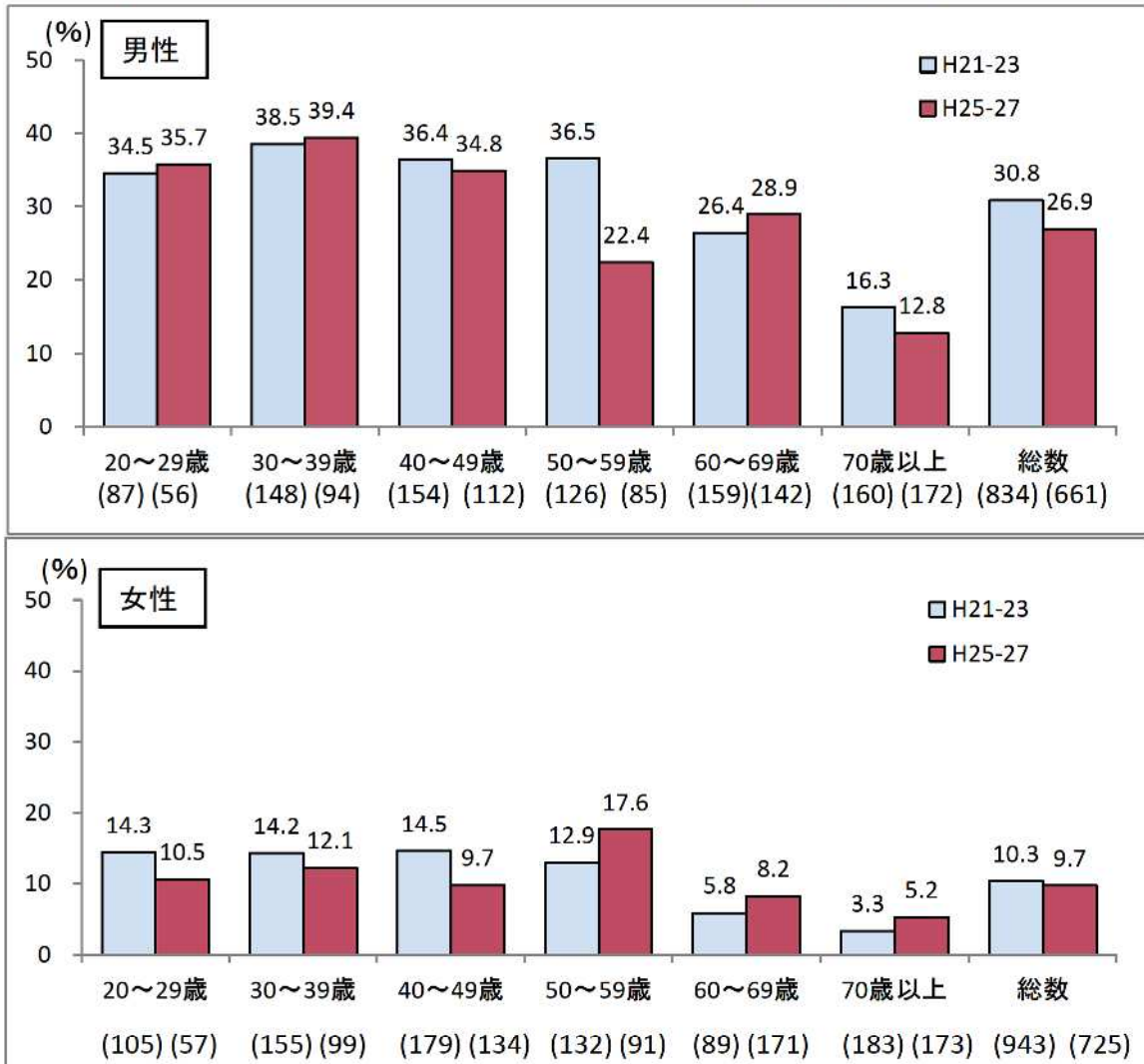
37 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(成人1日当たりアルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少

目標値：男性 15%、女性 7%

(2) 喫煙の状況

- ・男性は50歳代で36.5%(平成21～23年平均)から22.4%(平成25～27年平均)に減少している。
- ・男性の50歳代以外の年代、女性の全年代では年毎のばらつきが大きく、差は見られない。
- ・年ごとに質問が異なるためデータがばらついており、評価が難しい。

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）



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。なお、平成24年度までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者*のうち、「この1か月に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者。

(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

40 成人の喫煙率

目標値: 男性 30.8%

女性 8.3%

(3) 未成年者の飲酒・喫煙状況

・未成年者の飲酒者の割合は、男性21.6%、女性25.6%。平成21～23年と比較してみると有意差はなかった。
 ・未成年者の喫煙者は、男性5.4%、女性2.6%。平成21～23年と比較してみると有意差はなかった。

図32 未成年者(15～20歳未満)の飲酒状況

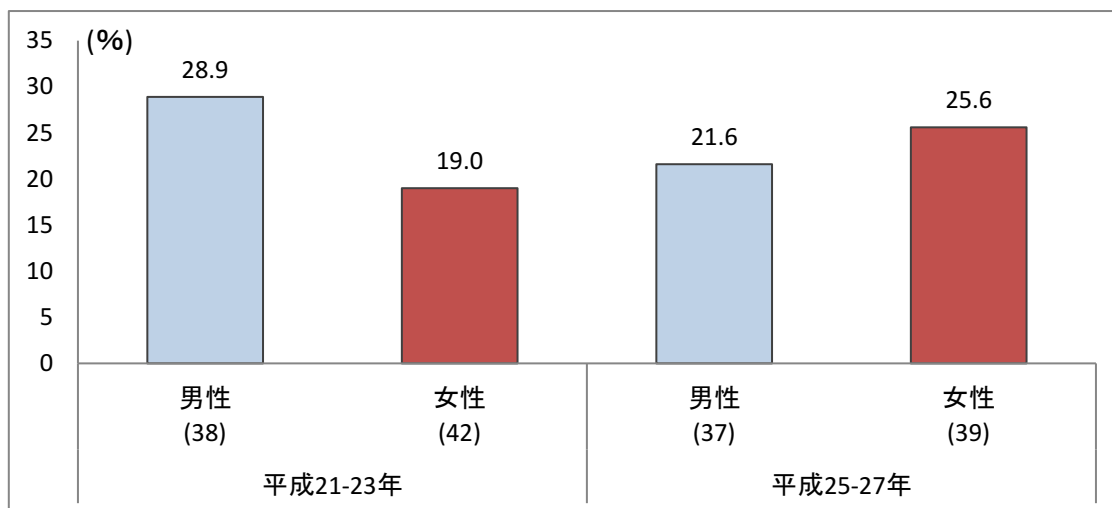
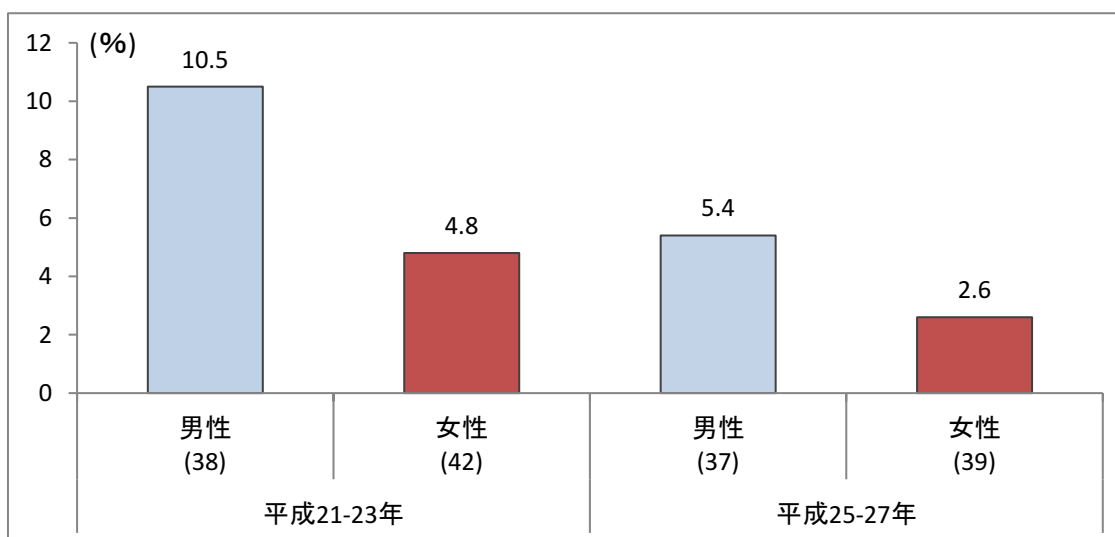


図33 未成年者(15～20歳未満)の喫煙状況



(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」

38 未成年者(15～20歳未満)の飲酒割合
 目標値: 男性、女性ともに 0%

41 未成年者(15～20歳未満)の喫煙割合
 目標値: 男性、女性ともに 0%

4 歯の健康に関する状況

(1) 歯の本数

- ・自分の歯が20本以上ある人の割合は、40歳以降で徐々に減少している。
- ・平成21～23年度と比較すると20本以上ある人の割合は、60歳以上で増加している。
- ・80歳(75～84歳)で20本以上ある人の割合は44.7%で、平成21～23年度と比較して総数で増加しており、特に女性の増加が著しい。

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)

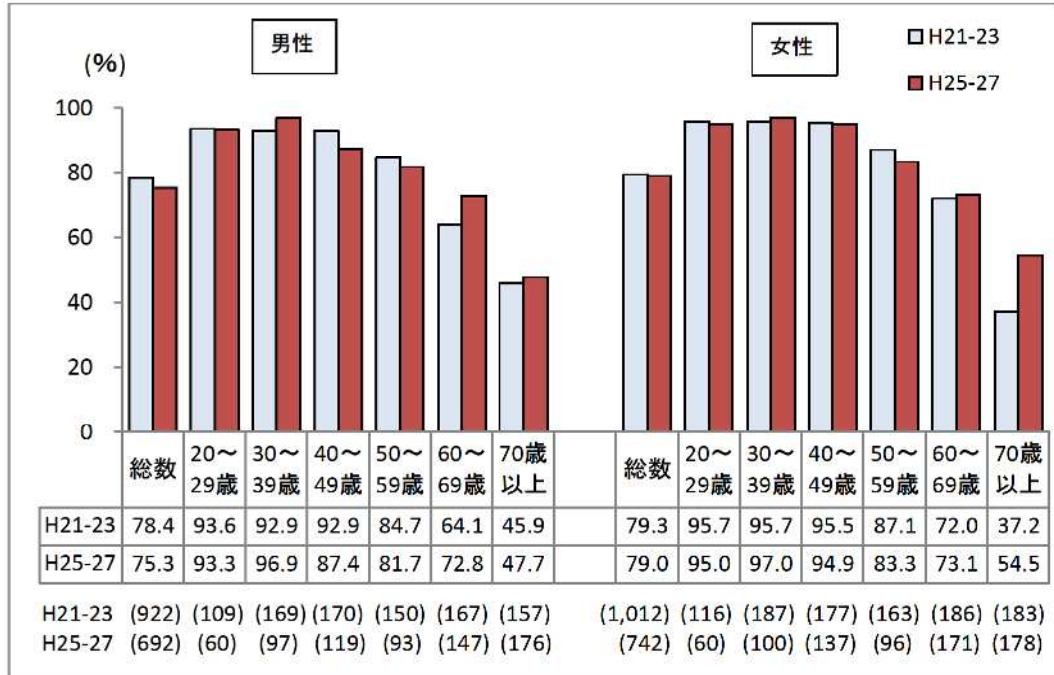
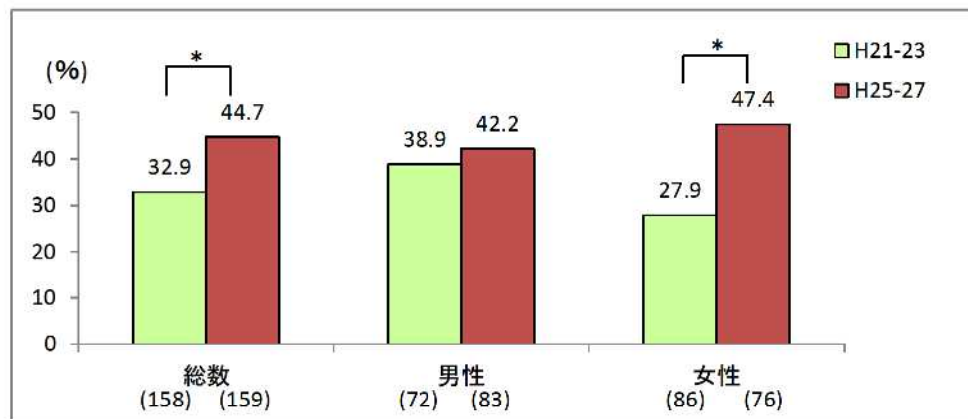


図35 80歳(75～84歳)で20本以上自分の歯を有する者の状況

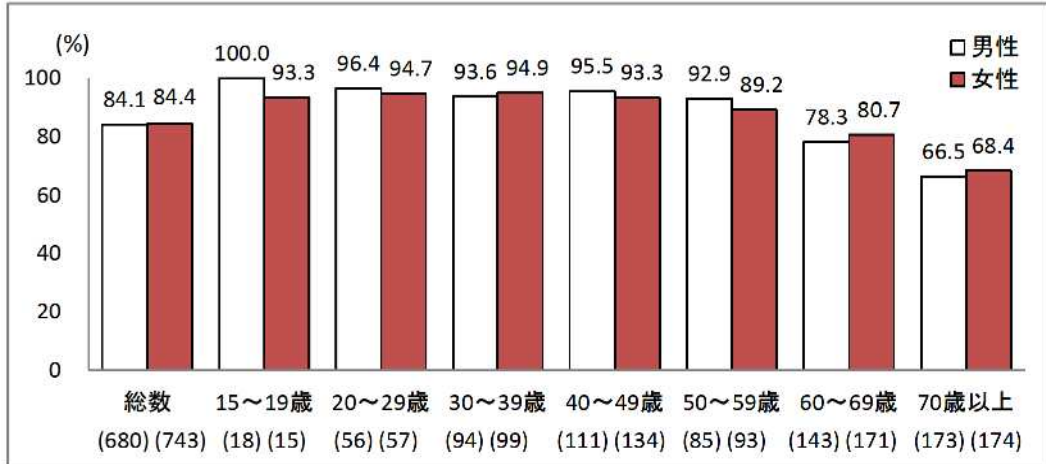


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
 45 80歳(75～84歳)で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加
 目標値: 65%

(2) 不自由なく食べられる状況

- ・不自由なく食べられる人の割合は、男性84.1%、女性84.4%である。
- ・70歳代になると男女ともに60%台まで減少している。
- ・60歳代女性は目標値を達成しており、60歳代男性も目標値に近づいている。

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)

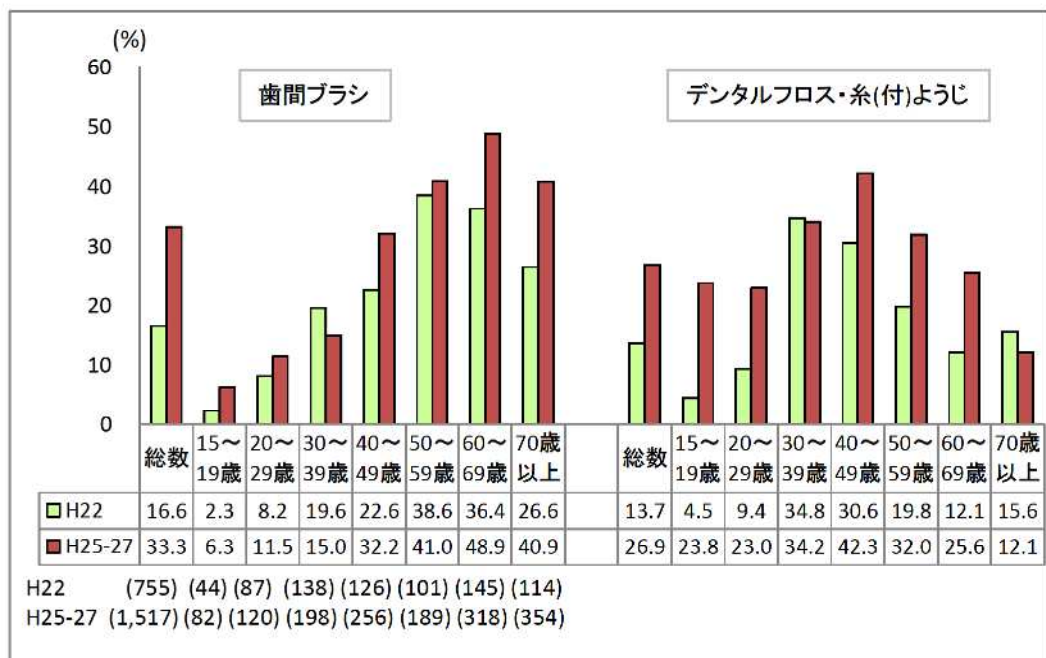


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
44 60歳代における咀嚼(そしゃく)満足者の割合の増加
目標値: 80%

(3) 歯間清掃用具の使用状況

- ・歯間清掃用具を使用する人の割合は、年齢が上がるにつれて増加している。
- ・歯間ブラシは60歳代、デンタルフロス・糸(付)ようじは40歳代がピークである。
- ・平成22年度と比較して、使用する人の割合は増加している。

図37 歯間清掃用具を使用する人の割合(15歳以上 性・年齢階級別)

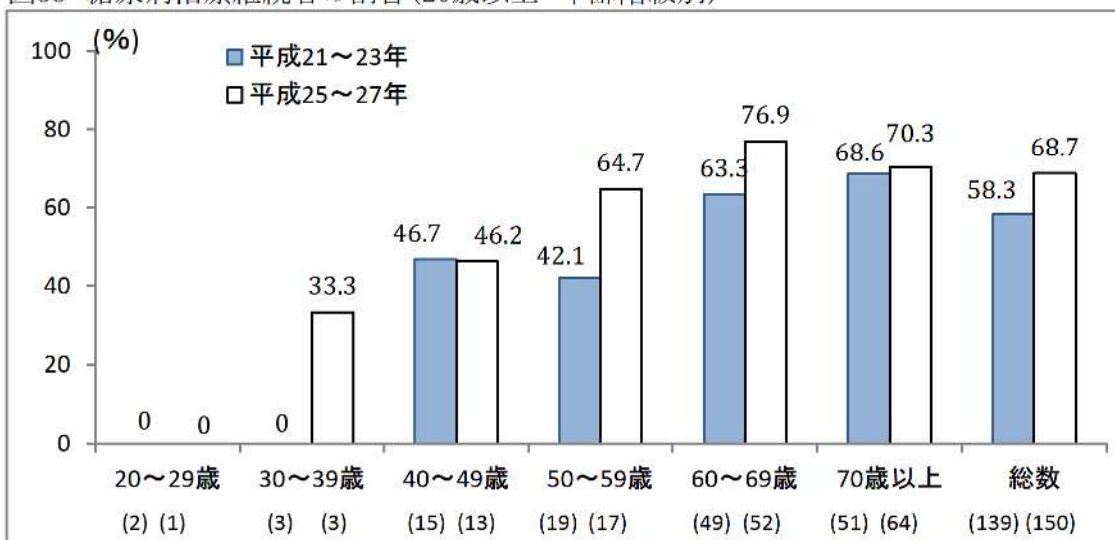


5 糖尿病等に関する状況

(1) 糖尿病治療継続者の状況

- ・糖尿病治療継続者の割合は総数で68.7%である。
- ・平成21～23年との比較では全ての年齢層において有意な変化は見られない。

図38 糖尿病治療継続者の割合(20歳以上 年齢階級別)

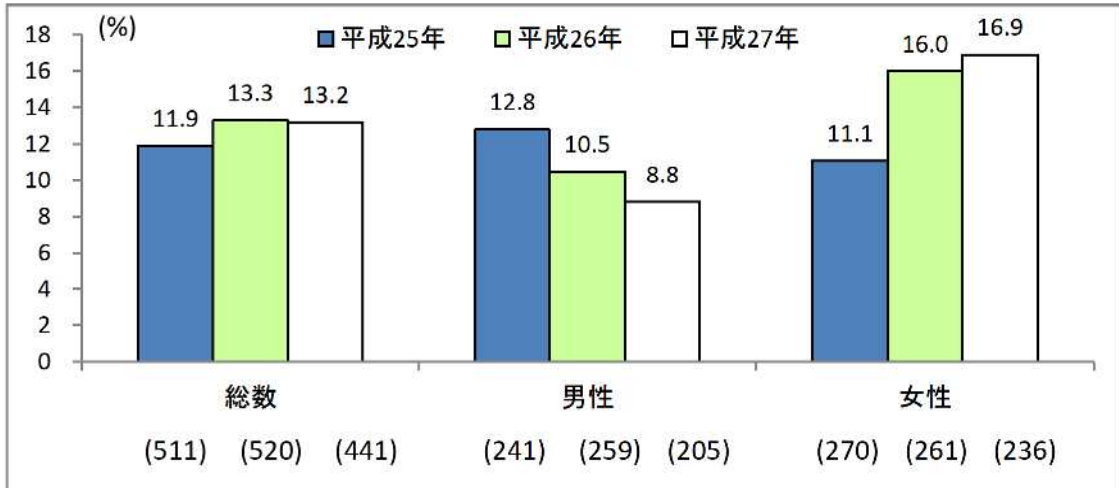


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
10 糖尿病治療者継続者の割合の増加(20歳以上)
目標値: 65%

(2) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 認知度

・慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の言葉も意味も知っている者の割合は全体で12.8%、男性は10.8%、女性は14.6%であった。

図39 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 認知度

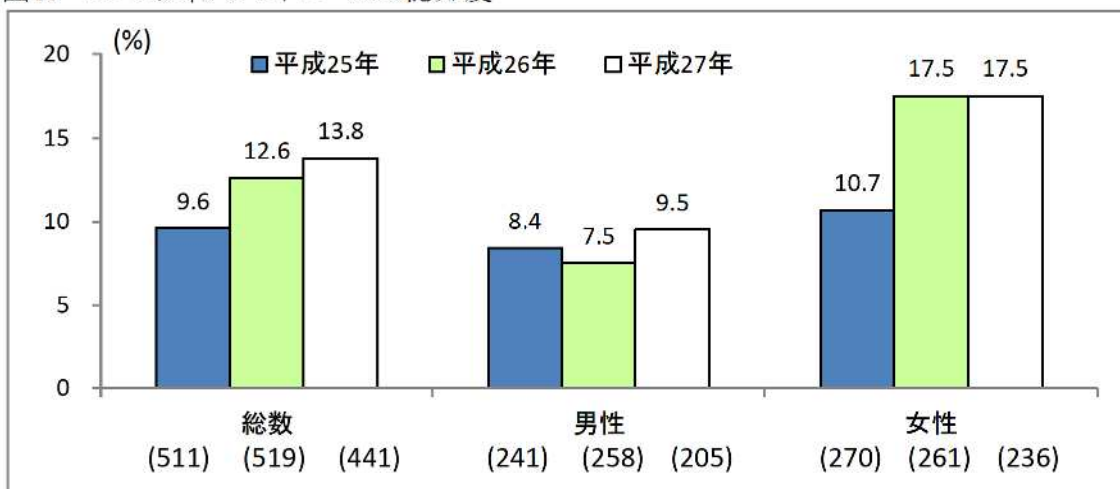


(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
12 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 認知度の向上
目標値: 80%

(3) ロコモティブシンドローム認知度

・ロコモティブシンドロームの言葉も意味も知っている者の割合は全体で11.9%、男性は8.4%、女性は15.1%であった。

図40 ロコモティブシンドロームの認知度



(参考)「かながわ健康プラン21(第2次)の目標」
22 ロコモティブシンドローム認知度の向上
目標値: 80%