

富山県民の健康・栄養の現状

(令和3年県民健康栄養調査報告)

富山県厚生部

令和5年3月

はじめに

近年、高齢化の進展や社会環境の急激な変化により、がんや脳卒中、心疾患などの生活習慣病が大きな問題となっており、働き盛り世代では、栄養の偏りや不規則な食生活による生活習慣病の増加、高齢者では低栄養やフレイル対策が課題となっております。

こうした中、富山県では、平成25年に策定した「富山県健康増進計画（第2次）」に基づき、「健康寿命の延伸」を基本目標として、県民の健康の増進を総合的に推進してきました。

健康づくりの取組みを効果的に推進するためには、県民の栄養摂取状況や食生活・運動の状況等を正しく把握し、評価することが重要であることから、本県では、昭和50年以降、概ね5年ごとに県民健康栄養調査を実施しております。令和3年度には、新型コロナウイルスの感染拡大のなか、これまでと調査方法を変更して調査を実施し、このたび、その調査結果をとりまとめました。今回の調査の結果は、県の各種計画に反映させるほか、今後の健康づくりの推進のために活用していくこととしております。

報告書には、調査の概要と得られた調査結果資料を収録しておりますので、県民の栄養状況や食生活・生活習慣の状況等を把握し、健康増進を図るための基礎資料として有効に活用され、県民の健康づくりの推進に役立てていただければ幸いです。

結びに、本調査の実施にあたりご協力いただきました県民の皆様をはじめ、関係市町村ならびに関係の皆様方のご尽力に対しまして、心より感謝を申し上げます。

令和5年3月

富山県厚生部長 有賀 玲子

目 次

調査の概要

1 調査目的	1
2 調査の実施要領	1
3 結果の集計及び集計客体	1
4 本書利用上の留意点	2

結果の概要

第1章 栄養素等の摂取状況	9
1 栄養素等の摂取状況	9
2 食品の摂取状況	17
第2章 身体状況	20
1 BMI の状況	20
第3章 生活習慣の状況	22
1 食生活に関すること	22
2 飲酒の状況	39
3 歯の健康	40
4 高齢者の健康	43
5 喫煙の状況	45
6 災害時の食の備え	46

調査の結果

第1部 BDHQ質問票の結果	48
第1表の1 栄養素等摂取量 平均値、標準偏差値 (20歳以上、総数、年齢階級別)	
第1表の2 栄養素等摂取量 平均値、標準偏差値 (20歳以上、男性、年齢階級別)	
第1表の3 栄養素等摂取量 平均値、標準偏差値 (20歳以上、女性、年齢階級別)	
第2表 食塩摂取量の分布 (20歳以上、性・年齢階級別)	
第3表の1 食品群別摂取量 平均値、標準偏差 (20歳以上、総数、年齢階級別)	
第3表の2 食品群別摂取量 平均値、標準偏差 (20歳以上、男性、年齢階級別)	
第3表の3 食品群別摂取量 平均値、標準偏差 (20歳以上、女性、年齢階級別)	
第4表 食品群別栄養素等摂取量 平均値 (20歳以上、総数)	
第5表 野菜摂取量の分布 (20歳以上、性・年齢階級別)	
第6表 身長・体重の平均値及び標準偏差 (20歳以上、性・年齢階級別)	
第7表 BMI の平均値及び標準偏差 (20歳以上、性・年齢階級別)	
第8表 BMI の分布 (20歳以上、男女別)	
第9表 BMI の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)	
第10表 低栄養傾向 (BMI20以下) の高齢者の割合 (65歳以上、男女別)	

- 第 11 表 飲酒の頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 12 表 飲酒日の 1 回あたりの飲酒量 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 13 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 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 14 表 週に 1 日以上飲酒する者における 1 回あたりの飲酒量 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 15 表 飲酒習慣 (週 3 回以上、1 回あたり 1 合以上飲酒する者) のある者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 16 表の 1 飲酒の頻度別、飲酒日の 1 回あたりの飲酒量 (20 歳以上、総数・年齢階級別)
- 第 16 表の 2 飲酒の頻度別、飲酒日の 1 回あたりの飲酒量 (20 歳以上、男性・年齢階級別)
- 第 16 表の 3 飲酒の頻度別、飲酒日の 1 回あたりの飲酒量 (20 歳以上、女性・年齢階級別)

第 2 部 生活習慣調査の結果..... 67

- 第 17 表 ふだんの朝食の摂取状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 18 表 朝食を食べなくなった時期 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 19 表 朝食を食べるために必要なこと (20 歳以上、性・年齢階級別) (複数回答)
- 第 20 表 きちんとした食事をしているか (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 21 表 主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 22 表 外食の頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 23 表 中食の頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 24 表 配食サービスの利用頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 25 表 主食を組み合わせる頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 26 表 麺類の汁を飲む頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 27 表 1 日の野菜摂取量の適量の認識 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 28 表 野菜摂取量の増加に対する意識 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 29 表 野菜摂取量を増やせないと思う理由 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 30 表 普段の食生活ではまること (20 歳以上、性・年齢階級別) (複数回答)
- 第 31 表の 1 食の意識「ア 食事の量」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 31 表の 2 食の意識「イ 食事を共にする家族や友人がいる」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 31 表の 3 食の意識「ウ 食事は十分な時間をとっている」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 31 表の 4 食の意識「エ 自分にとって適切な食事内容・量を知っている」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 32 表 体型に対する自己評価 (15 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 33 表 理想体重に近づける、維持することへの心がけの有無 (15 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 34 表 定期的な体重測定の有無 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 35 表 体重測定の頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 36 表の 1 受動喫煙の状況「ア 家庭」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 36 表の 2 受動喫煙の状況「イ 職場」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 36 表の 3 受動喫煙の状況「ウ 学校」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 36 表の 4 受動喫煙の状況「エ 飲食店」(20 歳以上、性・年齢階級別)
- 第 36 表の 5 受動喫煙の状況「オ 遊技場」(20 歳以上、性・年齢階級別)

第 36 表の 6	受動喫煙の状況「カ 行政機関」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 37 表	咀嚼の状況 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 38 表	食事の様子×咀嚼の状況 (20 歳以上)
第 39 表の 1	食事の様子「ア ゆっくりよく噛んで食事をする」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 39 表の 2	食事の様子「イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 39 表の 3	食事の様子「ウ お茶や汁物等でむせることがある」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 39 表の 4	食事の様子「エ 口の渇きが気になる」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 39 表の 5	食事の様子「オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 40 表	高齢者の健康・フレイル (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 41 表	高齢者の健康・サルコペニア (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 42 表	災害時の食の備え・災害用の食料の準備 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 43 表	災害時の食の備え・災害用の食料の準備 (日数) (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 44 表	災害時の食の備え・災害用の食料の準備 (内容) (20 歳以上、性・年齢階級別)

第 3 部 年次別結果 (参考) 90

第 45 表	栄養素等摂取量の年次推移 (1 人 1 日当たり)
第 46 表	食品群別摂取量の年次推移 (1 人 1 日当たり)

「富山県民の健康・栄養の現状」

令和5年3月

富山県厚生部健康対策室健康課

〒930-8501 富山県富山市新総曲輪1番7号

電話 076-444-3222

FAX 076-444-3496