

富山県民の健康・栄養の現状

(平成 28 年県民健康栄養調査報告)

富山県厚生部

平成30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、本県においても、生活習慣病で亡くなる方が過半数となっています。生活習慣病のり患は、県民一人ひとりの個人の生活の質を低下させるとともに、医療費の増大を招き、働く世代の負担増にもつながるなど様々な課題を抱えています。

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いるところです。

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、このたび、平成28年10～11月に行った調査の結果を取りまとめました。

今回の調査の結果は、「富山県健康増進計画（第2次）」（中間評価）など県の各種計画の評価に反映させるほか、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・運動の状況等を把握し、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。

平成30年3月

富山県厚生部長 前田 彰久

目 次

調査の概要

1	調査目的	1
2	調査対象	1
3	調査項目	2
4	調査時期	2
5	調査要領	2
6	結果の集計	4
7	本書利用の留意点	4

結果の概要

第1章	栄養素等の摂取状況	23
1	栄養素等の摂取状況	23
2	食品の摂取状況	33
第2章	食事状況	37
1	欠食の状況	37
2	朝食の内容	38
3	外食状況	41
第3章	身体状況	42
1	BMIの状況	42
2	メタボリックシンドロームの状況	45
3	血圧の状況	46
4	薬の使用状況	47
5	血液検査の状況	48
第4章	運動習慣の状況	52
1	運動習慣	52
2	歩数	53
3	意識的な身体活動の状況	55
第5章	生活習慣の状況	56
1	食生活に関すること	56
2	飲酒の状況	70
3	歯の健康	72
4	喫煙の状況	74
5	高血圧の罹患・治療状況	76
6	健診等の状況	78

調査の結果

第 1 部	栄養素等摂取状況調査の結果	79
第 1 表の 1	栄養素等摂取量 平均値、標準偏差 (1 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 (1 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 (1 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 (1 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 (1 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 (1 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 (1 歳以上、総数)	
第 5 表	野菜摂取量の分布 (1 歳以上、性・年齢階級別)	
第 2 部	欠食・外食等の食事状況調査の結果	93
第 6 表	朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比 (1 歳以上、性・年齢階級別)	
第 7 表	20~30 歳代の朝食の内容	
第 3 部	身体状況調査の結果	97
第 8 表	身長・体重の平均値及び標準偏差 (1 歳以上、性・年齢階級別)	
第 9 表	BMI の平均値及び標準偏差 (15 歳以上、性・年齢階級別)	
第 10 表	BMI の分布 (15 歳以上、男女別)	
第 11 表	BMI の状況 (15 歳以上、性・年齢階級別)	
第 12 表	低栄養傾向 (BMI20 以下) の高齢者の割合 (65 歳以上、男女別)	
第 13 表	日比式による肥満区分 (6-14 歳、性・年齢階級別)	
第 14 表	学校保健統計調査方式による肥満区分 (6-14 歳、性・年齢階級別)	
第 15 表	腹囲の分布 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 16 表	腹囲の区分 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 17 表	BMI・腹囲の区分 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 18 表	糖尿病の指摘の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 19 表	糖尿病を指摘されたことのあるものにおける治療の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 20 表の 1	血圧を下げる薬の服用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 20 表の 2	脈の乱れを治す薬の服用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 20 表の 3	インスリン注射または血糖を下げる薬の服用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 20 表の 4	コレステロールを下げる薬の服用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 20 表の 5	中性脂肪 (トリグリセライド) を下げる薬の服用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 21 表の 1	血圧の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 21 表の 2	血圧の状況 (20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別)	
第 22 表の 1	収縮期 (最高)・拡張期 (最低) 血圧の分布 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 22 表の 2	収縮期 (最高)・拡張期 (最低) 血圧の平均値、標準偏差 (20 歳以上、性・年齢階級別)	
第 22 表の 3	収縮期 (最高)・拡張期 (最低) 血圧の分布 (20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別)	

- 第 22 表の 4 収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の平均値、標準偏差（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 23 表の 1 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、総数・年齢階級別）
- 第 23 表の 2 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、男性・年齢階級別）
- 第 23 表の 3 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、女性・年齢階級別）
- 第 23 表の 4 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、服薬者除外、総数・年齢階級別）
- 第 23 表の 5 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、服薬者除外、男性・年齢階級別）
- 第 23 表の 6 ヘモグロビン A1c の分布（20 歳以上、服薬者除外、女性・年齢階級別）
- 第 24 表の 1 ヘモグロビン A1c の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 24 表の 2 ヘモグロビン A1c の平均値、標準偏差（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 25 表の 1 総コレステロール値の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 25 表の 2 総コレステロール値の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 25 表の 3 総コレステロール値の分布（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 25 表の 4 総コレステロール値の平均値、標準偏差（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 26 表の 1 HDL-コレステロール値の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 26 表の 2 HDL-コレステロール値の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 26 表の 3 HDL-コレステロール値の分布（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 26 表の 4 HDL-コレステロール値の平均値、標準偏差（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 27 表の 1 LDL-コレステロール値（直接法）の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 27 表の 2 LDL-コレステロール値（直接法）の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 27 表の 3 LDL-コレステロール値（直接法）の分布（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 27 表の 4 LDL-コレステロール値（直接法）の平均値、標準偏差（20 歳以上、服薬者除外、性・年齢階級別）
- 第 28 表 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 29 表の 1 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 29 表の 2 腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のリスクの保有状況 [すべての組み合わせ①血中脂質②血圧③血糖]（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 30 表 「糖尿病が強く疑われる者」及び「糖尿病の可能性を否定できない者」の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 31 表 高血圧症有病者の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 32 表 「脂質異常症が疑われる人」の状況（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 33 表 1 週間の運動日数（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 34 表 運動を行う日の平均運動時間（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 35 表 運動習慣の有無（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 36 表の 1 歩数の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 36 表の 2 歩数の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）
- 第 36 表の 3 運動習慣の有無別の歩数の平均値、標準偏差（20 歳以上、性・年齢階級別）

第37表	ふだんの朝食の摂取状況 (15歳以上、性・年齢階級別)
第38表	朝食を食べなくなった時期 (15歳以上、性・年齢階級別)
第39表	朝食を食べるために必要なこと (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の1	食品群摂取頻度「ごはん」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の2	食品群摂取頻度「パン」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の3	食品群摂取頻度「麺類」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の4	食品群摂取頻度「肉類」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の5	食品群摂取頻度「魚介類」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の6	食品群摂取頻度「卵類」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の7	食品群摂取頻度「大豆・大豆製品」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の8	食品群摂取頻度「緑黄色野菜」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第40表の9	食品群摂取頻度「その他の野菜」 (15歳以上、性・年齢階級別)
第41表	きちんとした食事をしているか (15歳以上、性・年齢階級別)
第42表	主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第43表	現在の食事についての評価 (15歳以上、性・年齢階級別)
第44表	食事に対して改善意欲 (15歳以上、性・年齢階級別)
第45表	錠剤・カプセル等栄養補助食品の利用状況 (15歳以上、性・年齢階級別)
第46表	錠剤・カプセル等栄養補助食品を利用する理由 (15歳以上、性・年齢階級別)
第47表	栄養成分表示を見たことがある者の割合 (15歳以上、性・年齢階級別)
第48表	栄養成分表示を参考にしている者の割合 (15歳以上、性・年齢階級別)
第49表	表示が必要だと思う栄養成分 (15歳以上、性・年齢階級別)
第50表	外食の頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第51表	中食の頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第52表	冷凍食品の使用頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第53表	主食を組み合わせる頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第54表	麺類の汁を飲む頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第55表	肉加工品を食べる頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第56表	魚介の漬物を食べる頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第57表	魚介練り製品を食べる頻度 (15歳以上、性・年齢階級別)
第58表	普段の食生活であてはまること (15歳以上、性・年齢階級別)
第59表	体型に対する自己評価 (15歳以上、性・年齢階級別)
第60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61表	健康の維持・増進のための意識的な運動の状況 (15歳以上、性・年齢階級別)
第62表	休養の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)
第63表	習慣的な喫煙の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)
第64表	禁煙の意思 (20歳以上、性・年齢階級別)
第65表の1	受動喫煙の状況「ア 家庭」 (20歳以上、性・年齢階級別)
第65表の2	受動喫煙の状況「イ 職場」 (20歳以上、性・年齢階級別)
第65表の3	受動喫煙の状況「ウ 学校」 (20歳以上、性・年齢階級別)

第 65 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 65 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 65 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 65 表の 7	受動喫煙の状況「キ 医療機関」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 65 表の 8	受動喫煙の状況「ク 公共交通機関」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 65 表の 9	受動喫煙の状況「ケ 路上」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 65 表の 10	受動喫煙の状況「コ 子供が利用する屋外空間」(20 歳以上、性・年齢階級別)
第 66 表	飲酒の頻度 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 67 表	飲酒日の 1 日あたりの飲酒量 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 68 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 69 表	週に 1 日以上飲酒する者における 1 日あたりの飲酒量 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 70 表	飲酒習慣 (週 3 回以上、1 日あたり 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 71 表の 1	飲酒の頻度別、飲酒日の 1 日あたりの飲酒量 (20 歳以上、総数・年齢階級別)
第 71 表の 2	飲酒の頻度別、飲酒日の 1 日あたりの飲酒量 (20 歳以上、男性・年齢階級別)
第 71 表の 3	飲酒の頻度別、飲酒日の 1 日あたりの飲酒量 (20 歳以上、女性・年齢階級別)
第 72 表	節度ある適度な飲酒の認識 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 73 表	歯の本数の分布 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 74 表	過去 1 年間に歯科検診を受診した者の割合 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 75 表	専門家による口腔ケアの有無 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 76 表	歯間部清掃用具器具の使用状況 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 77 表	咀嚼の状況 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 78 表	社会参加の状況 (60 歳以上、性・年齢階級別)
第 79 表	健康づくりに関係したボランティア活動への参加の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 80 表	地域における健康・栄養に関する自主グループの有無 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 81 表	自主活動の有無 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 82 表	過去 1 年間の健康診断受診状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 83 表	健診の結果指摘された内容 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 84 表	医療機関への受診勧奨の有無 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 85 表	受診の有無 (20 歳以上、性・年齢階級別)
第 86 表	高血圧を指摘されたことのある者の割合 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 87 表	高血圧の治療状況 (15 歳以上、性・年齢階級別)
第 88 表	高血圧の治療をしない理由 (15 歳以上、性・年齢階級別)

第 5 部 年次別結果 173

第 89 表	栄養素等摂取量の年次推移 (1 人 1 日当たり)
第 90 表	食品群別摂取量の年次推移 (1 人 1 日当たり)