

結果の概要

※二重線の枠内で特に記載のないときは富山県の平成 28 年のことを述べている。

結果の概要

第1章 栄養素等の摂取状況

1 栄養素等の摂取状況

(1) 栄養素等の摂取状況の推移

- ・エネルギーの摂取量の平均値は1,849キロカロリー（kcal）であり、昭和50年から減少傾向にある。
- ・たんぱく質摂取量の平均値は69.9gであり、平成16年からほぼ横ばいである。
- ・炭水化物の摂取量の平均値は258.3gであり、エネルギーと同様、減少傾向にある。
- ・カルシウムの摂取量は、500mgを下回り、494mgである。
- ・食塩相当量は9.7gであり、昭和56年から減少傾向にある。

（表1-1、図1-1）

表1-1 栄養素等の摂取量の平均値の年次推移（1歳以上）

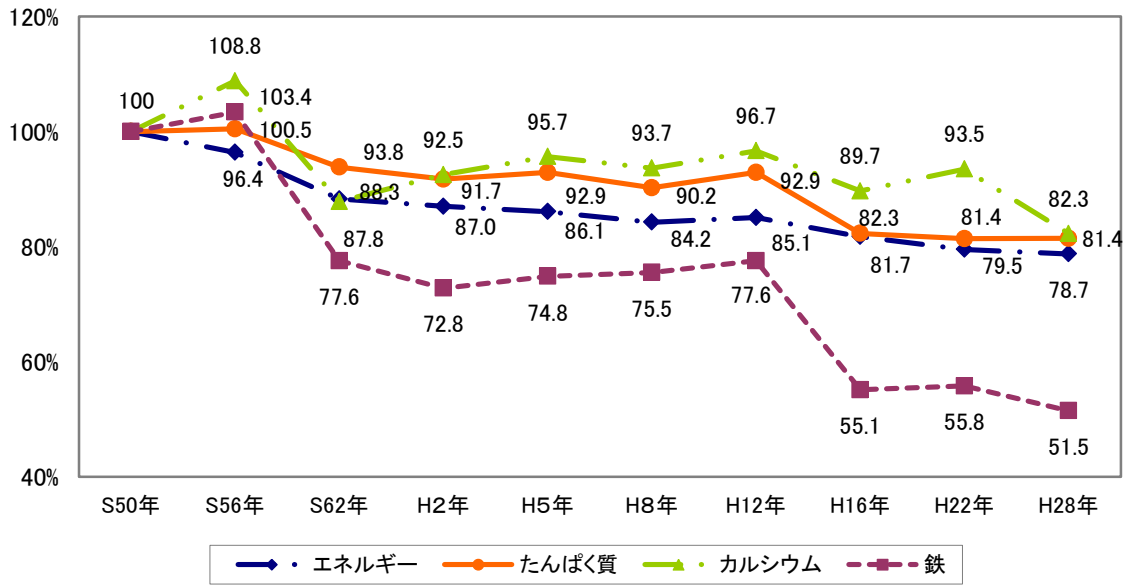
	S50年	S56年	S62年	H2年	H5年	H8年	H12年	H16年	H22年	H28年
エネルギー (kcal)	2,349	2,264	2,074	2,044	2,022	1,979	1,998	1,920	1,868	1,849
たんぱく質 (g)	85.9	86.3	80.6	78.8	79.8	77.5	79.8	70.7	69.9	69.9
うち動物性 (g)	38.4	40.0	39.5	40.6	41.3	39.3	40.7	36.6	37.4	37.7
脂質 (g)	47.5	53.8	52.1	55.6	55.3	53.1	55.2	50.6	51.3	52.2
うち動物性 (g)	21.3	24.6	24.8	27.2	27.1	25.5	26.8	23.9	26.7	26.5
炭水化物 (g)	383	349	303	283	277	270	267	278	264.6	258.3
カルシウム (mg)	600	653	527	555	574	562	580	538	561	494
鉄 (mg)	14.7	15.2	11.4	10.7	11.0	11.1	11.4	8.1	8.2	7.6
食塩相当量 (g)	—	16.1	12.8	11.8	11.5	12.3	12.6	10.7	11.0	9.7
ビタミンA (μg)	1,836	2,004	2,225	2,139	2,356	2,428	2,417	866	582	484
ビタミンB1 (mg)	1.15	1.18	1.22	1.28	1.20	1.14	1.16	1.91	0.92	0.84
ビタミンB2 (mg)	1.02	1.07	1.23	1.49	1.49	1.41	1.46	2.50	1.17	1.07
ビタミンC (mg)	172	176	135	127	119	127	146	99	108	90
穀類エネルギー比率 (%)	53.4	48.1	47.2	45.0	45.1	45.0	42.6	44.0	41.8	42.0
動物性たんぱく質比率 (%)	44.7	46.3	49.0	51.5	51.3	50.7	51.0	51.8	51.3	52.2

※ビタミンAの単位は、五訂日本食品標準成分表より「IU」→「μg」となっている。

※平成16年以降のビタミンAの単位は「μgRE」

※算出に用いた成分表は、平成12年までは「四訂日本食品標準成分表」、平成16年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成28年は「日本標準食品成分表2010」である。

図1-1 栄養素等摂取量の平均値 昭和50年=100%とした年次推移（1歳以上）



(2) 栄養素等の摂取構成

①エネルギー

エネルギーの栄養素別摂取構成比率は、平成16年以降、たんぱく質と脂肪の比率で、わずかに増加している。(図1-2)

図1-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比率の年次推移（1歳以上）

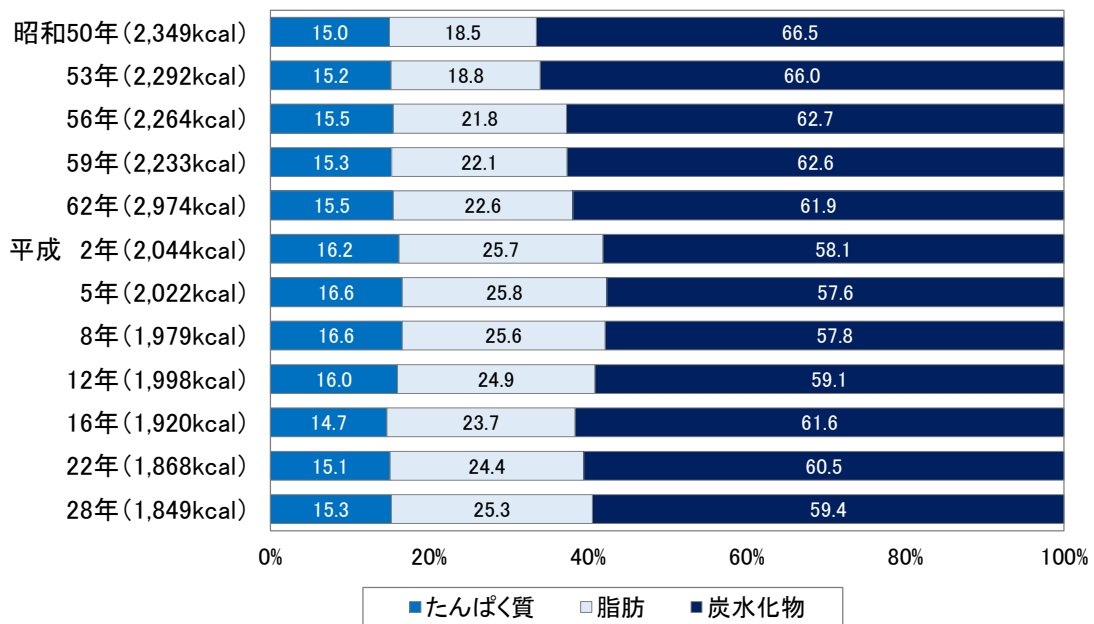


図1-3 エネルギーの栄養素別摂取構成比率（1歳以上、性・年齢階級別）

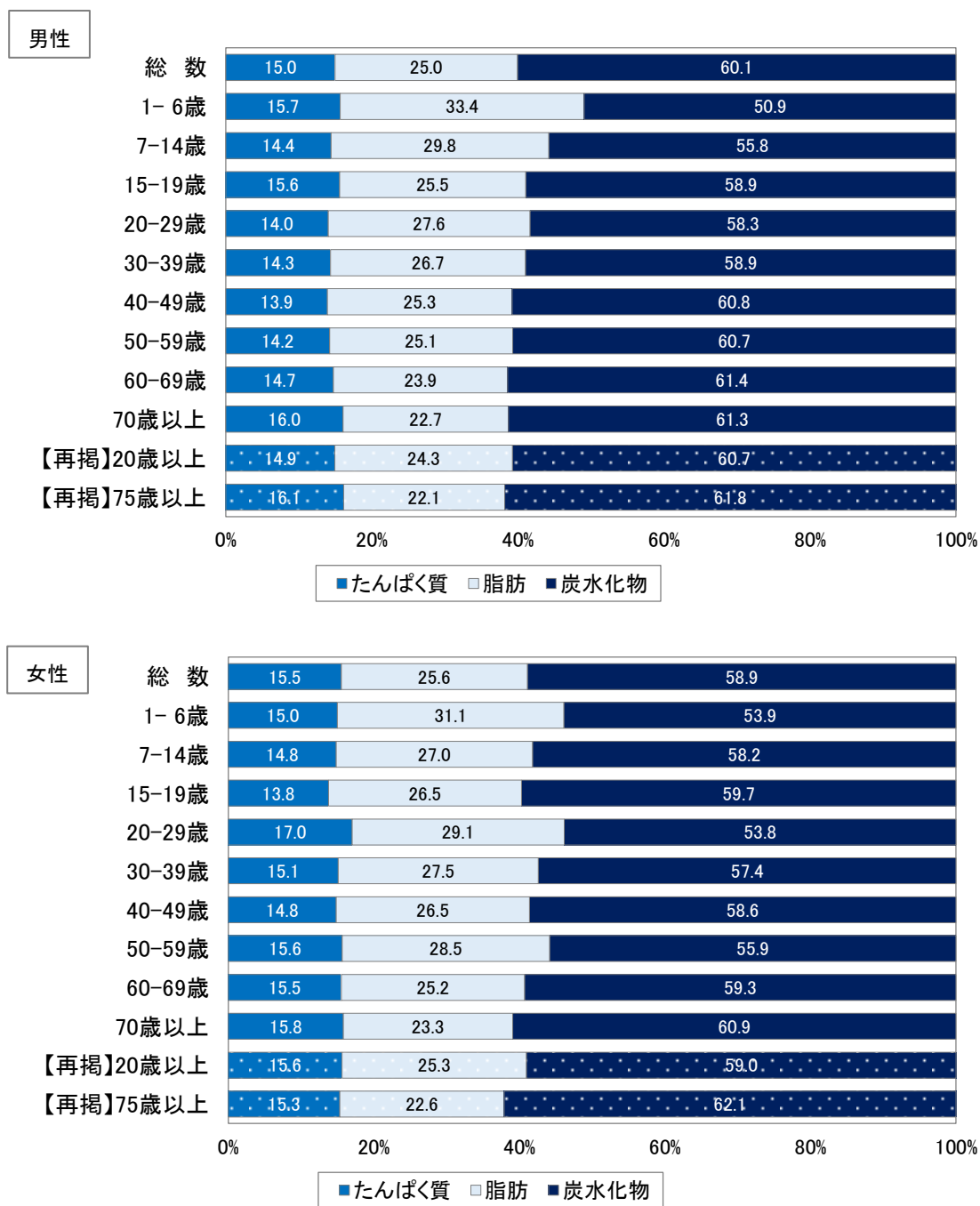
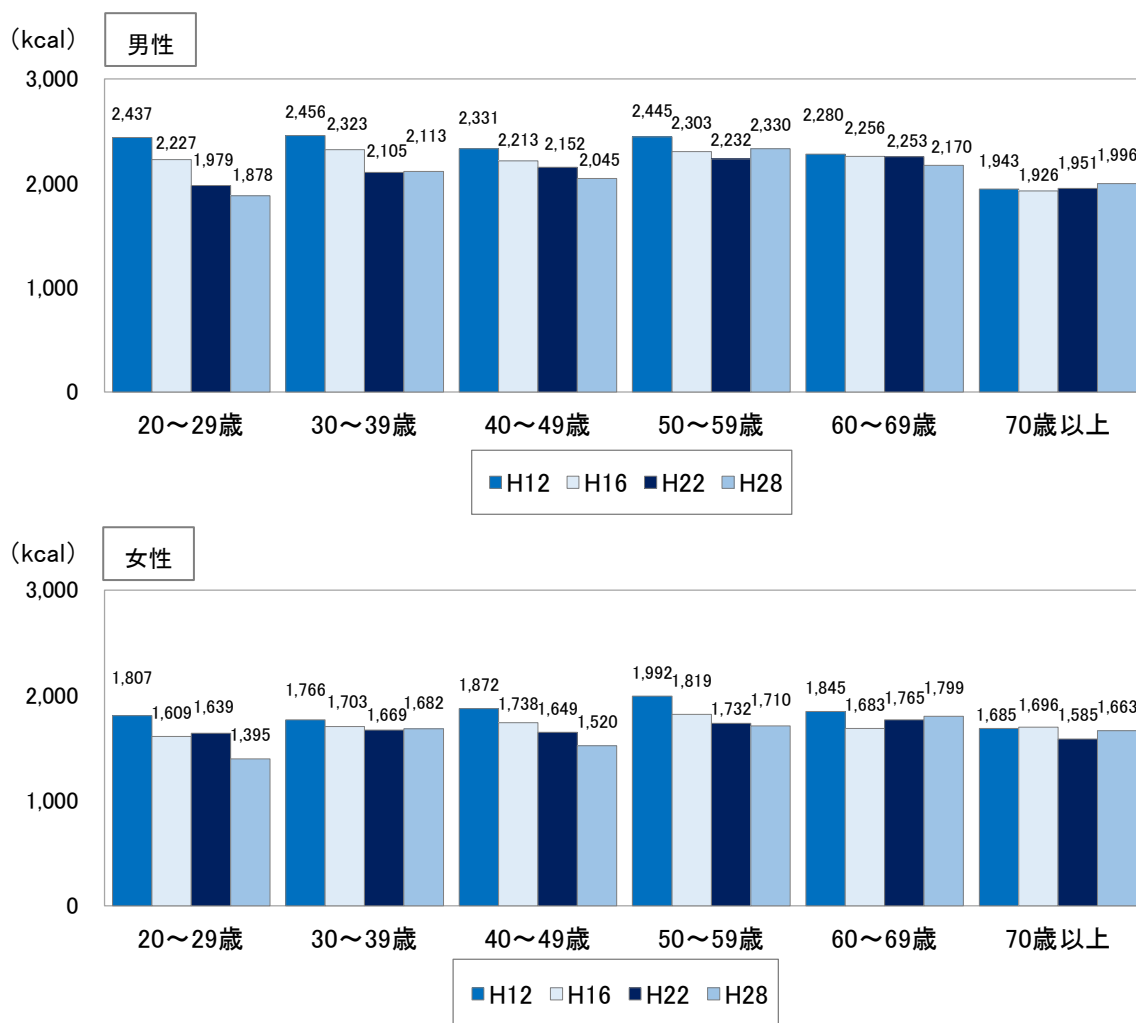
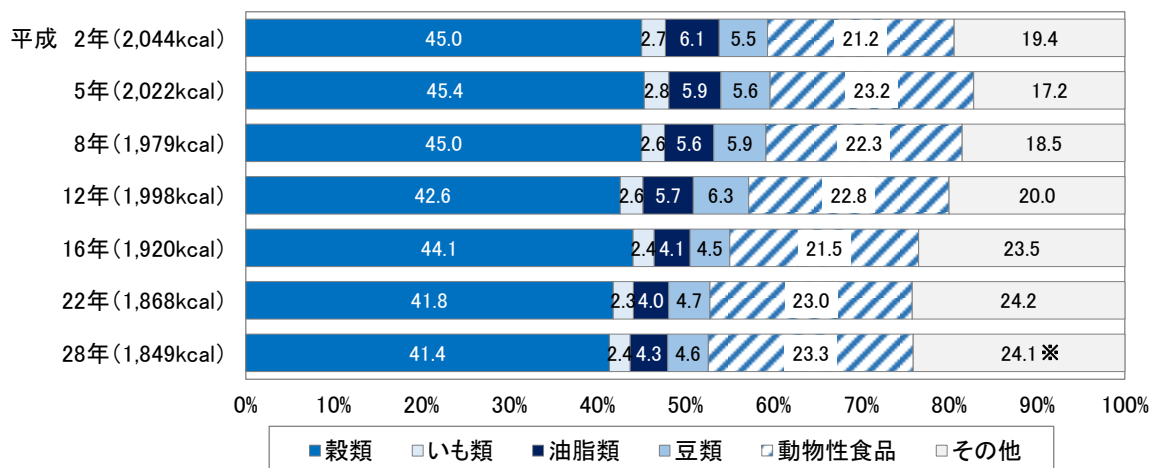


図 1-4 エネルギー摂取量の平均値の年次推移（20歳以上、性・年齢階級別）



エネルギーの食品群別構成比率は、穀類の割合が 41.4%であり、平成 2 年以降最も少なくなっている。動物性食品の割合は増加傾向にあり、平成 28 年は 23.3%である。(図1-5)

図 1-5 エネルギーの食品群別構成比率の年次推移（1歳以上）



・動物性食品：魚介類、肉類、卵類、乳類

* 動物性食品に含まれる一部の油脂類(バター、動物性油脂)は油脂類として計上し、動物性食品から除いている。

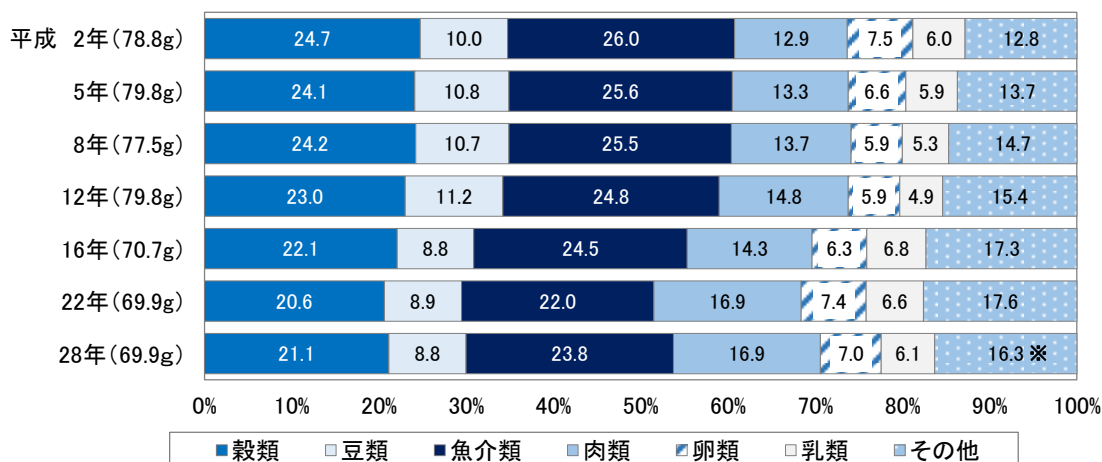
※その他の内訳（平成 28 年）

（調味料・香辛料類 5.7%、嗜好飲料類 4.2%、菓子類 4.1%、野菜類 3.9%、果実類 3.9%、砂糖・甘味料類 1.2%、種実類 0.6%、きのこ類 0.2%、海草類 0.1%）

②たんぱく質

たんぱく質の食品群別構成比率の平成 2 年からの推移は、穀類、豆類、魚介類の割合は減少傾向、肉類の割合は増加傾向、卵類、乳類の割合はほぼ横ばいである。(図1-6)

図 1-6 たんぱく質の食品群別構成比率の年次推移（1歳以上）



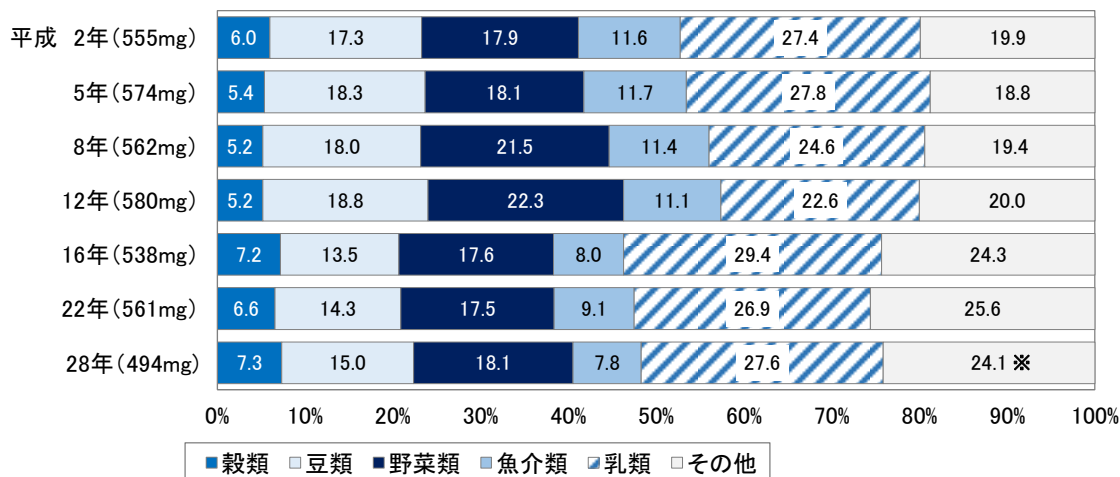
※その他の内訳（平成 28 年）

（調味料・香辛料類 5.6%、野菜類 4.0%、菓子類 1.9%、いも類 1.1%、嗜好飲料類 1.0%、果実類 0.9%、きのこ類 0.7%、種実類 0.5%、海草類 0.4%、）

③カルシウム

カルシウムの食品群別構成比率は、乳類の割合が 27.6%と最も多い。豆類の比率は 15.0%であり、平成 16 年以降増加している。(図 1-7)

図 1-7 カルシウムの食品群別構成比率の年次推移 (1歳以上)



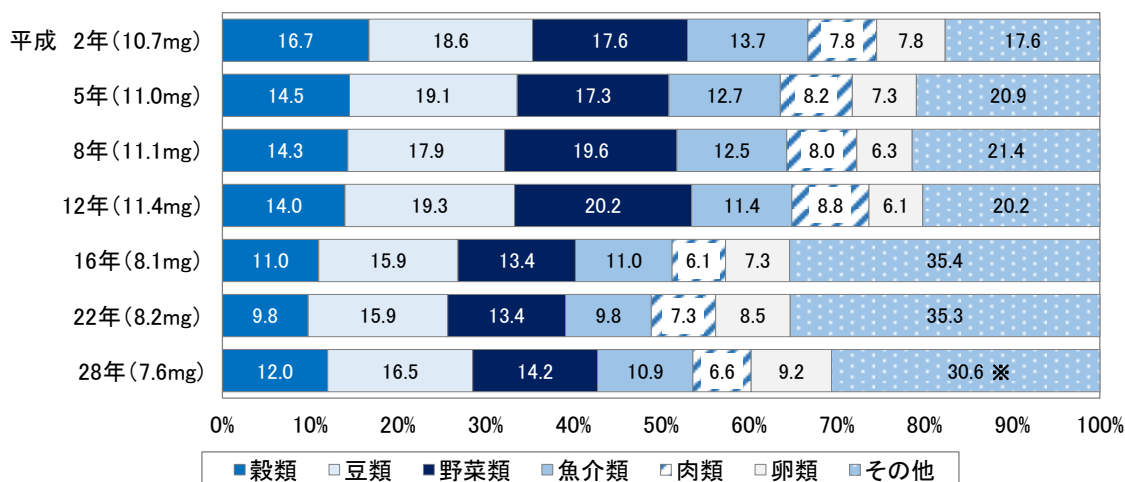
※その他の内訳 (平成 28 年)

調味料・香辛料類 5.2%、卵類 3.9%、嗜好飲料類 3.1%、いも類 2.4%、菓子類 2.4%、果実類 2.3%、海草類 2.1%、種実類 1.8%、肉類 0.8%、きのこ類 0.1%

④鉄

鉄の食品群別構成比率は、平成 22 年と比べ、穀類、豆類、野菜類、魚介類、卵類の割合が増加している。(図 1-8)

図 1-8 鉄の食品群別構成比率の年次推移 (1歳以上)



※その他の内訳 (平成 28 年)

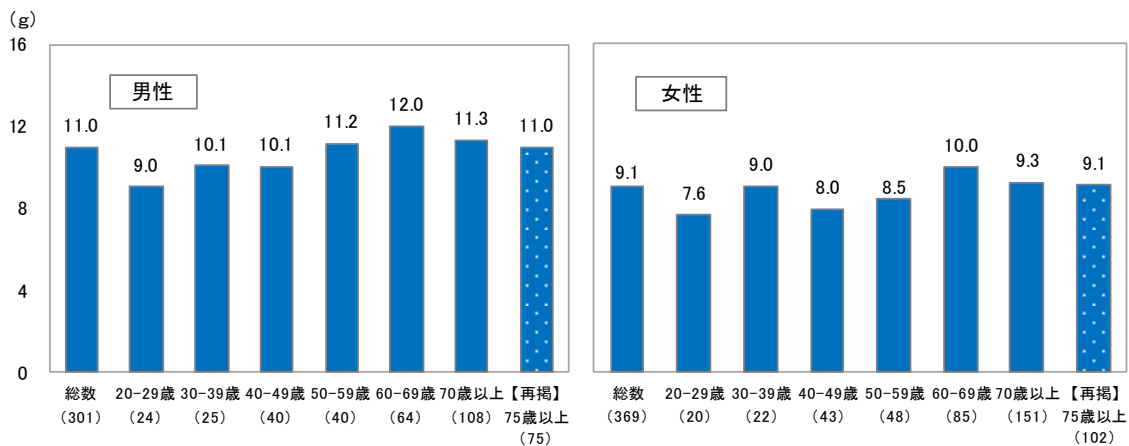
調味料・香辛料類 12.6%、いも類 3.7%、菓子類 2.8%、海草類 2.7%、嗜好飲料類 3.4%、果実類 2.5%、種実類 1.4%、きのこ類 1.4%、乳類 0.6%、砂糖・甘味料類 0.1%

⑤食塩摂取量

食塩摂取量の平均値は、成人で1人あたり9.9gであり、男女別で見ると男性11.0g、女性9.1gである。男女とも60歳代の摂取量が最も多く、男性12.0g、女性10.0gである。平成12年以降、男女とも減少傾向にある。(図1-9、図1-10)

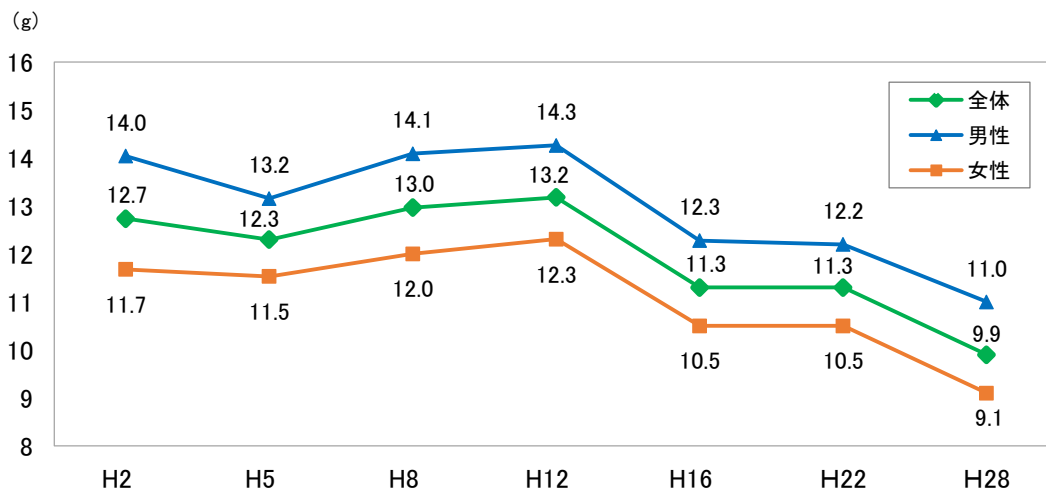
食品群別食塩摂取量をみると、醤油、味噌からの摂取量が減少傾向にある。(図1-12)

図1-9 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



※ 食塩摂取量 (g) = ナトリウム摂取量 (mg) × 2.54 / 1,000

図1-10 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上、男女別)



〔参考〕「日本人の食事摂取基準(2015年版)」

食塩の目標量 (g/日)

男性(18歳以上) 8.0g/日未満

女性(18歳以上) 7.0g/日未満

図 1-1-1 食塩摂取量の分布 (20 歳以上、男女別)

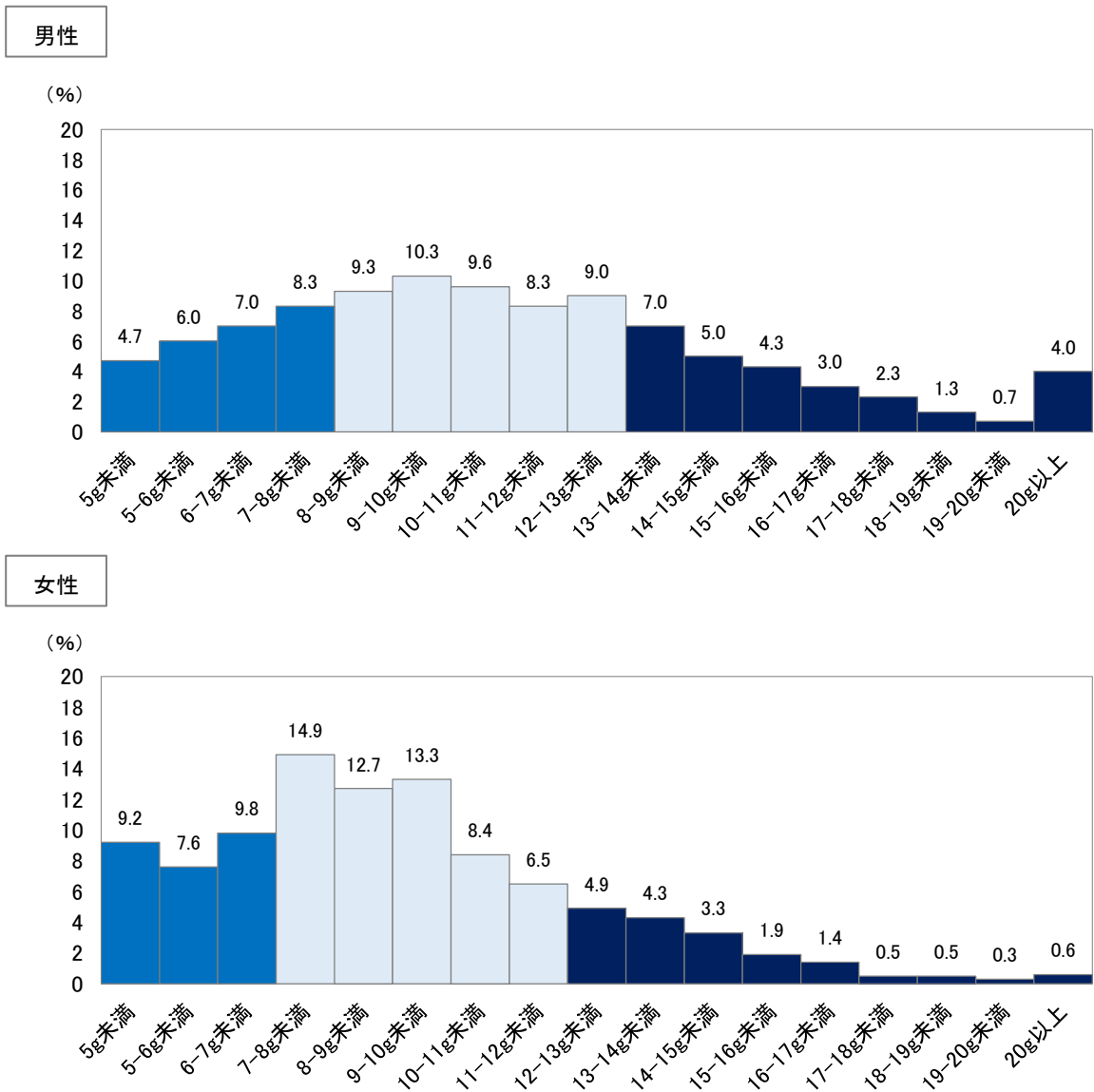
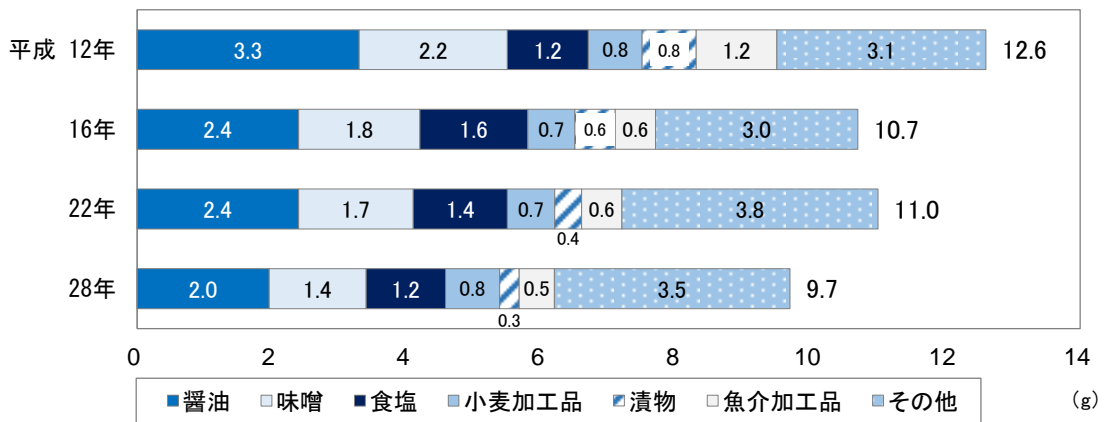


図 1-1-2 食品群別食塩摂取量の内訳の年次推移 (1 歳以上)



※その他の内訳 (平成 28 年)

〔 その他の調味料 2.0g、ハム・ソーセージ類 0.3g、生魚介類 0.2g、藻類 0.2g、卵類 0.1g、ソース 0.1g、チーズ類 0.1g、牛乳 0.1g、マヨネーズ 0.1g、和菓子類 0.1g 〕

⑥食物繊維

食物繊維の総摂取量は、男性 15.5 g、女性 14.8 g である。年齢階級別にみると、男性では 70 歳以上の 17.5 g、女性では 60 歳代の 17.2 g が最も多い。1,000kcal あたりの摂取量では、どの年代においても男性より女性の方が多。 (図1-13)

食物繊維の食品群別摂取割合は、野菜類が 35.3% と最も多く、次いで穀類が 19.4%、果実類が 10.4% である。 (図1-14)

図 1-13 食物繊維摂取量の平均値 (1 歳以上、性・年齢階級別)

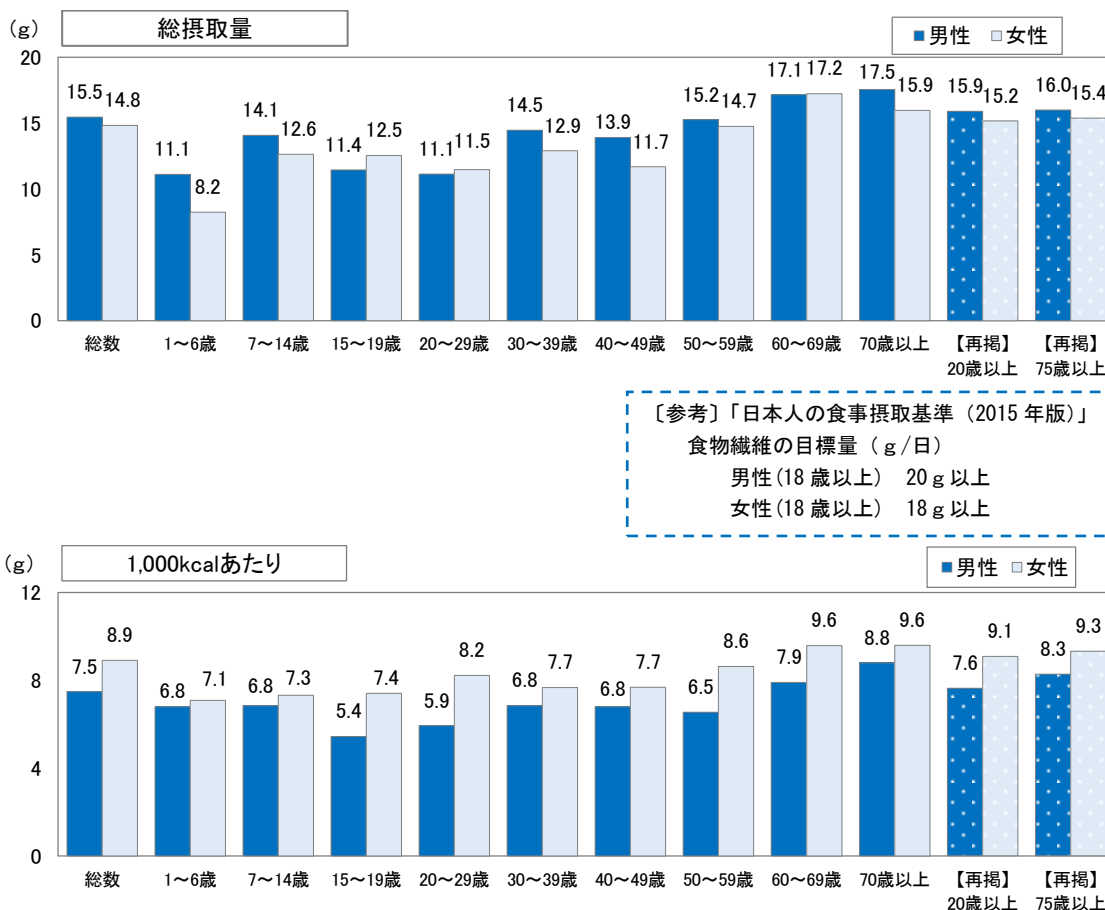
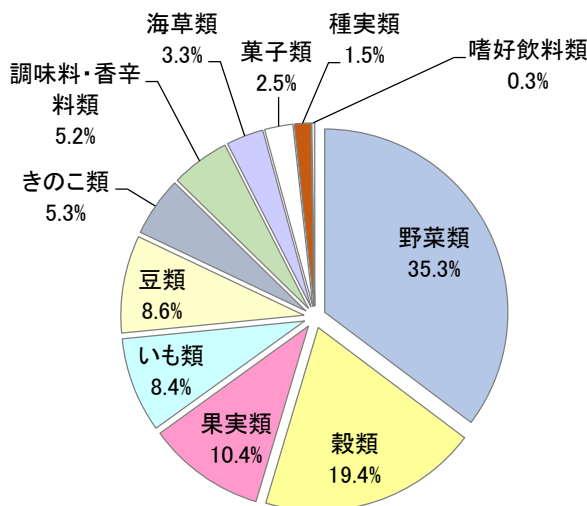


図 1-14 食物繊維の食品群別摂取割合 (1 歳以上)



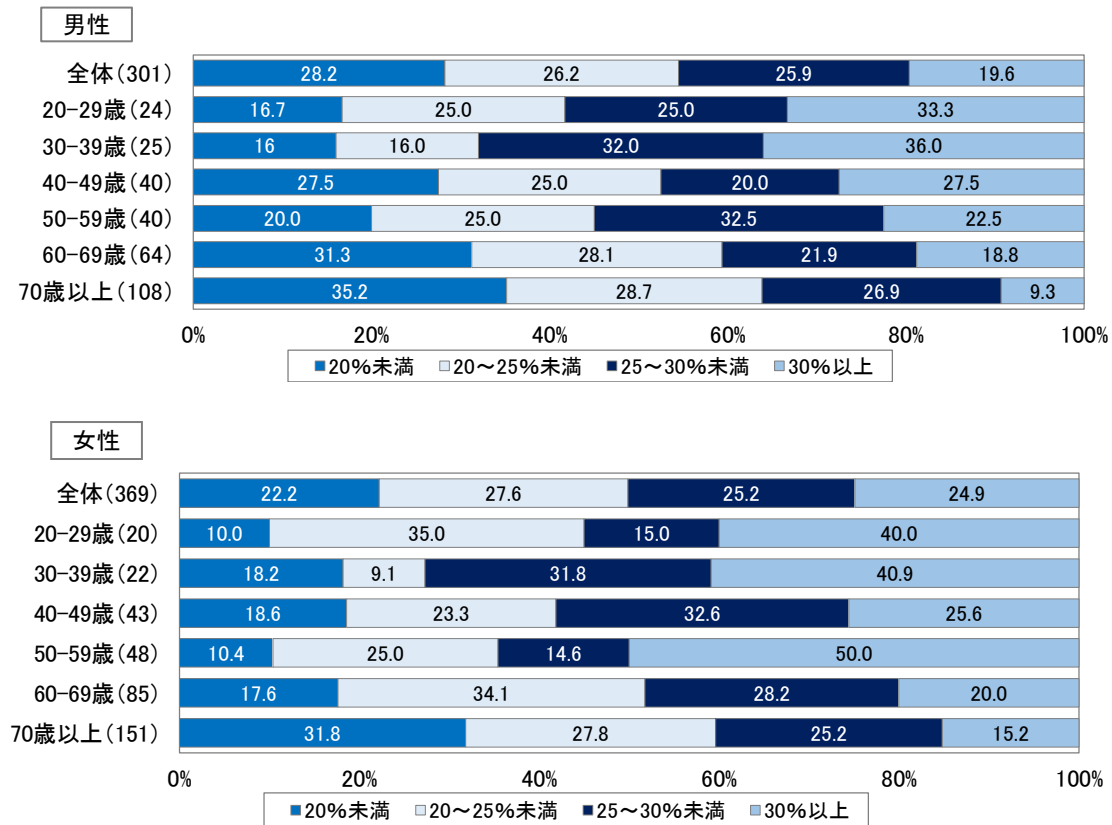
⑦脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率*が30%以上の者の割合は、成人の男性19.6%、女性24.9%である。(図1-15)

脂肪の食品群別摂取割合では、肉類が20.8%と最も多く、次いで油脂類が16.4%、魚介類が11.9%である。(図1-16)

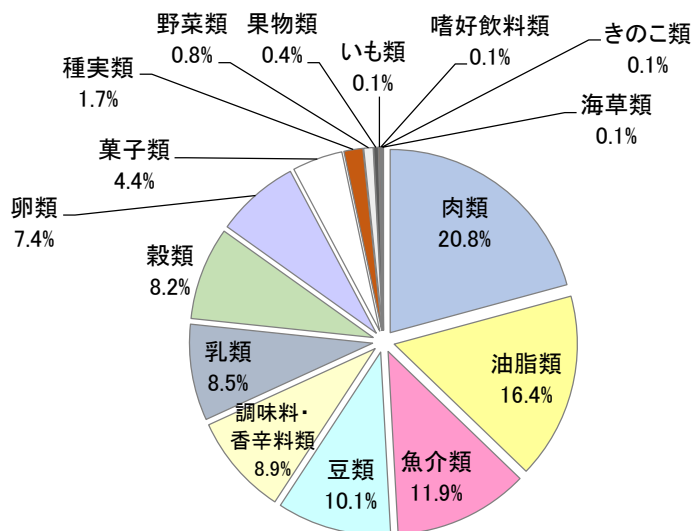
※1日の総エネルギー摂取量に占める脂肪由来のエネルギー摂取量の割合

図1-15 脂肪エネルギー比率の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



〔参考〕「日本人の食事摂取基準(2015年版)」
脂肪エネルギー比率 目標量
18歳以上 20%以上 30%未満

図1-16 脂質エネルギー比率の食品群別脂肪摂取割合(1歳以上)



2 食品の摂取状況

(1) 食品群別摂取量の平均値の推移

昭和50年からの推移をみると、穀類（小麦粉）、緑黄色野菜、肉類の摂取量は増加傾向にある。一方、いも類、砂糖類、豆類、その他の野菜、果実類、魚介類、油脂類は減少傾向にある。（表1-2）

表1-2 食品群別摂取量の平均値の年次推移（1歳以上）

(g)

	S50年	S56年	S62年	H2年	H5年	H8年	H12年	H16年	H22年	H28年
穀類	373.0	336.0	298.0	287.4	283.2	280.3	273.9	482.7	447.9	436.4
（米類）	329.0	282.3	246.0	199.5	205.6	204.0	187.9	389.9	356.1	327.3
（小麦粉）	44.0	53.7	51.4	86.0	75.6	74.9	83.9	87.3	88.1	100.4
いも類	87.0	98.8	83.5	73.7	75.5	71.0	73.7	69.4	70.0	64.7
砂糖類	11.0	11.8	8.5	10.4	10.5	9.3	9.7	6.4	6.6	6.1
豆類	91.0	98.5	84.8	76.1	80.6	77.0	84.2	71.7	72.5	69.3
（大豆製品）	88.0	94.8	76.1	73.4	77.9	74.4	64.1	68.9	68.5	66.8
緑黄色野菜	55.0	69.5	63.2	66.3	72.6	82.8	87.8	79.0	88.5	85.0
その他の野菜	231.0	245.0	232.0	166.9	169.5	198.9	209.5	182.7	181.0	174.5
果実類	189.0	170.5	129.0	145.2	120.3	108.1	135.3	114.4	112.2	118.5
海藻類	5.4	4.3	6.2	5.7	5.9	5.5	6.6	13.0	10.9	9.8
魚介類	123.0	114.8	116.0	104.8	103.8	101.2	103.5	89.2	82.4	73.1
肉類	44.0	52.3	63.3	57.1	59.1	59.4	66.0	63.6	73.1	73.1
卵類	35.0	38.5	39.7	42.6	43.3	37.5	38.5	34.5	41.1	38.1
乳類	79.0	85.1	89.6	143.7	150.2	123.5	111.7	128.9	121.3	109.1
（牛乳）	65.0	75.9	73.5	130.1	135.8	107.4	96.9	107.9	89.7	69.3
油脂類	13.0	14.7	8.0	15.3	14.4	13.3	13.8	8.8	8.6	8.9

※平成16年より食品分類が変更された。特に、「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料」に変更された。

※平成16年より調理を加味した数量となり、「穀類」の米は「めし」・「かゆ」など、「海藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」などで算出している。

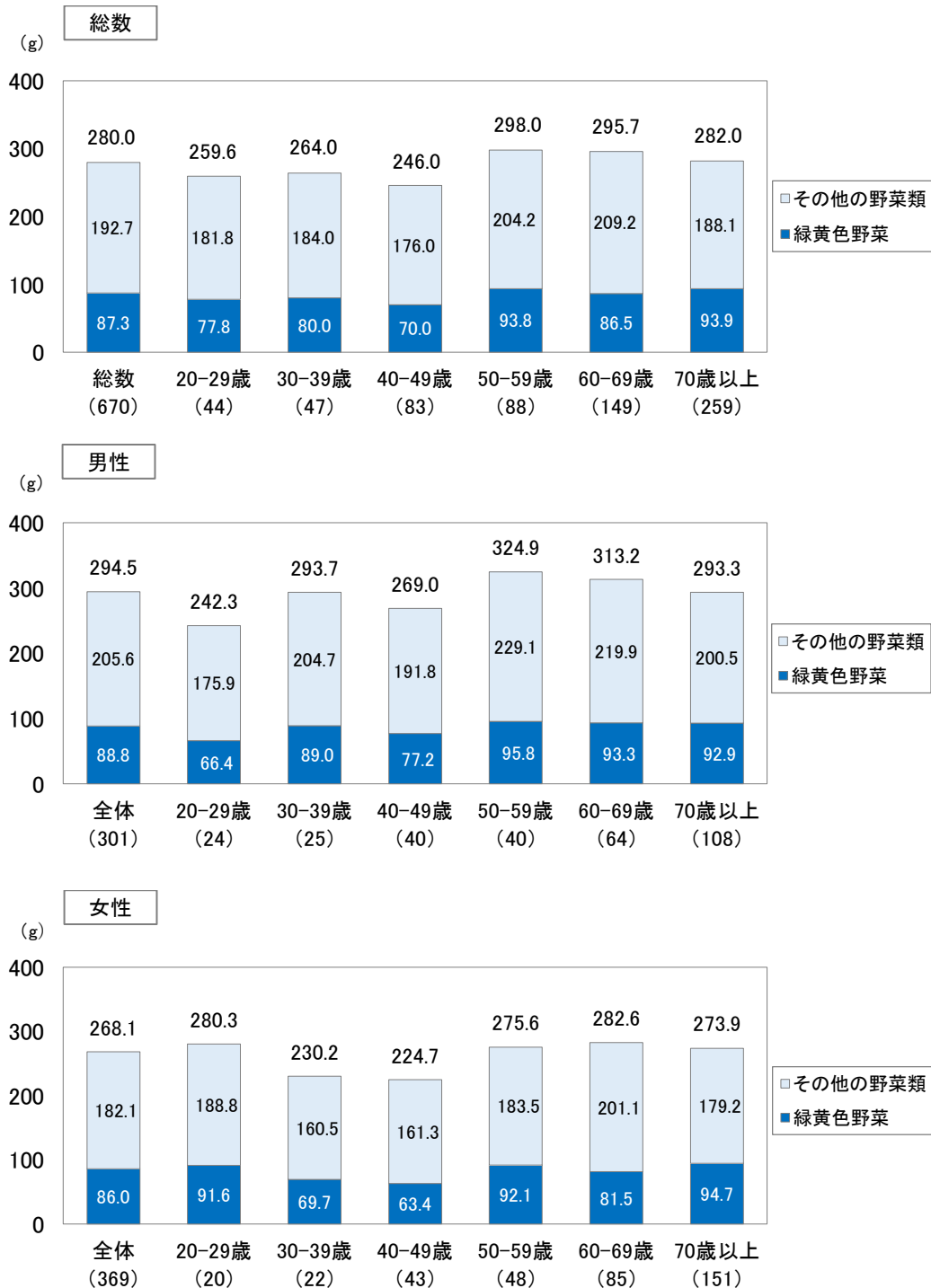
(2) 食品群別摂取状況

① 野菜摂取量

野菜摂取量の平均値は、成人で 280.0 g であり、男女別にみると、男性は 294.5 g、女性は 268.1 g である。年齢階級別でみると、男性は 50 歳代の 324.9 g が最も多く、女性は 60 歳代の 282.6 g が最も多い。(図1-17)

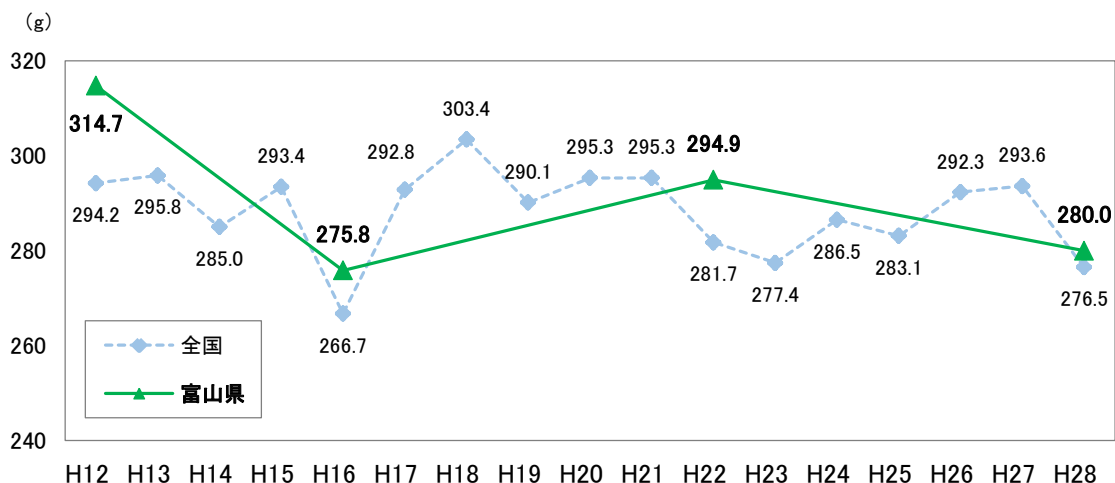
平成 22 年調査と比べ、野菜摂取量は減少している(図1-18)

図1-17 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



※「その他の野菜類」とは、野菜類のうち緑黄色野菜以外のものを指している。

図 1-18 野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上、全国比較）



※全国：国民健康・栄養調査(厚生労働省)

表 1-3 野菜類の摂取状況（野菜 70g を 1 皿とした場合）（20歳以上、男女別）

上段：人 下段：%

	70g(1皿)未満	70g(1皿)以上 140g(2皿)未満	140g(2皿)以上 210g(3皿)未満	210g(3皿)以上 280g(4皿)未満	280g(4皿)以上 350g(5皿)未満	350g(5皿)以上
男性 (301)	20 6.6	31 10.3	48 15.9	65 21.6	51 16.9	86 28.6
女性 (369)	24 6.5	39 10.6	70 19.0	86 23.3	57 15.4	93 25.2

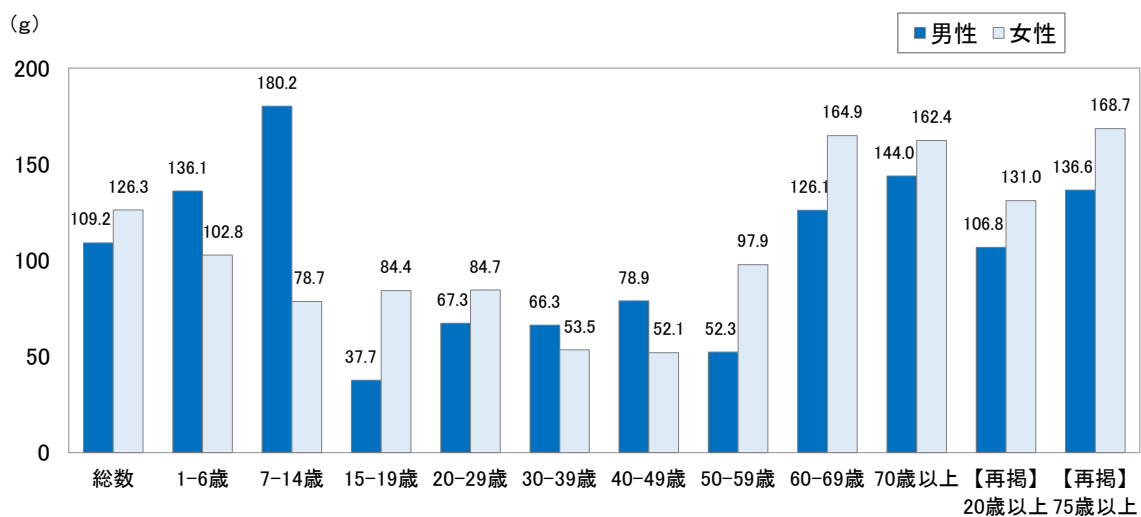
※「食事バランスガイド」では、野菜 70g を 1 つ (SV) 分としている。

[参考]「富山県健康増進計画（第2次）」、「健康日本 21（第2次）」の目標
 野菜摂取量の増加
 目標値：1日当たりの平均摂取量 350g

② 果実類摂取量

果実類摂取量の平均値は、男性 109.2 g、女性 126.3 g である。年齢階級別では、15 歳から 50 歳代で摂取量が少なく、男性では 15～19 歳が 37.7 g、女性では 40 歳代が 52.1 g と最も少ない。(図1-19)

図1-19 果実類摂取量の平均値（1歳以上、性・年齢階級別）



第2章 食事状況

1 欠食の状況

朝・昼・夕別の欠食率は、朝食が最も多く、6.5%である。(表2-1)

朝食の欠食率を年齢階級別でみると、男性は30歳代が、女性は20歳代が最も多く、それぞれ28.0%、20.0%である。(図2-1)

朝食の欠食率は、平成22年調査と比べ、20歳代及び40歳代は減少しているが、30歳代は増加している。(図2-2)

表2-1 朝・昼・夕別の欠食率（1歳以上、男女別）

	朝食	昼食	夕食
総数	6.5	2.8	0.7
男性	7.2	2.6	0.0
女性	5.8	2.9	1.2

*報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ③食事をしなかった場合

*欠食率…調査を実施した日（任意の1日）において欠食した者の割合

図2-1 朝食の欠食率（1歳以上、性・年齢階級別）

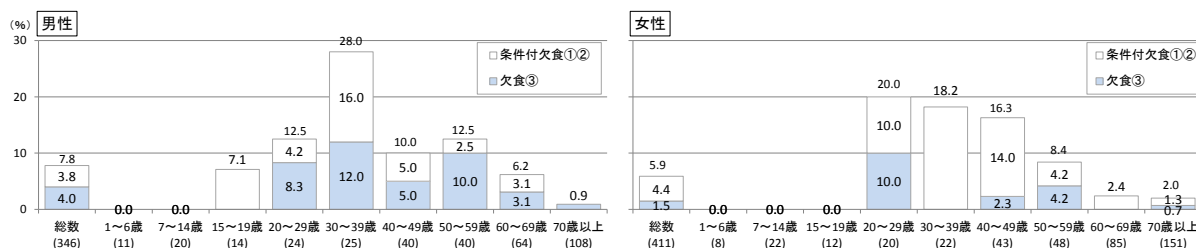
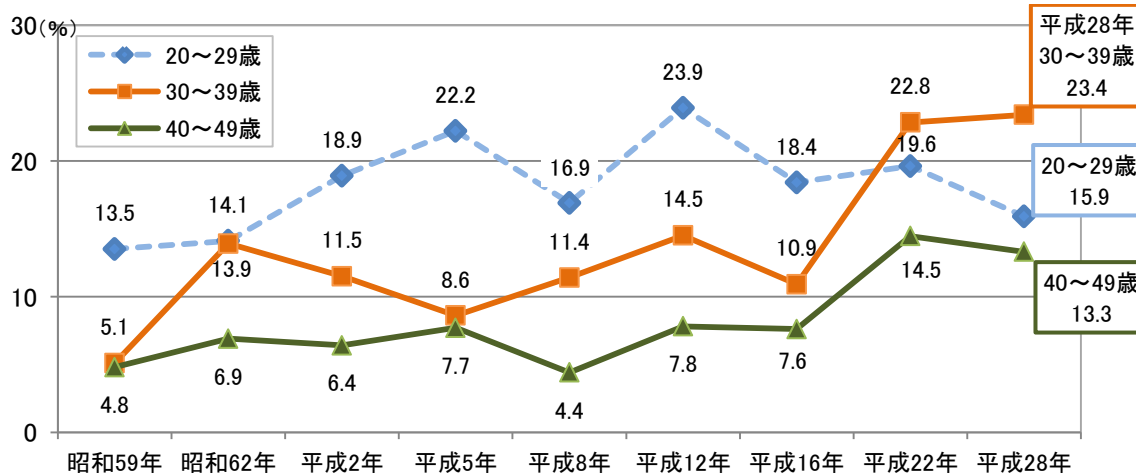


図2-2 朝食の欠食率の年次推移（20~40歳代）



注)平成16年の調査以降から「①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合」「②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合」も欠食として計上している。

2 朝食の内容

20歳以上で、朝食に「主食」、「主菜」、「副菜」がそろった食事を摂っている者の割合は25.1%であり、20～30歳代では、16.5%である。いずれも平成22年調査と比べて減少している。(表2-2、表2-3、図2-3、図2-4)

また、朝食に副菜を摂っていない者の割合は、20歳以上で60.3%である。(表2-2)

表2-2 朝食内容（食事バランスガイドによる区分）（20歳以上）

朝食の内容		人数	%	人数	%
①	主食+主菜+副菜+その他※1	115	17.2		
	主食+主菜+副菜	53	7.9	168	25.1
②	主食+主菜+その他※1	124	18.5		
	主食+主菜	37	5.5	161	24.0
③	主食+副菜+その他※1	37	5.5		
	主食+副菜	29	4.3	66	9.9
④	主食+その他※1	115	17.2		
	主食のみ	51	7.6	166	24.8
⑤	主菜+副菜+その他※1	13	1.9		
	主菜+副菜	6	0.9	19	2.8
⑥	主菜+その他※1	4	0.6		
	主菜のみ	3	0.4	7	1.0
⑦	副菜+その他※1	6	0.9		
	副菜のみ	7	1.0	13	1.9
⑧	果物+牛乳・乳製品+その他※2	1	0.1		
	果物+牛乳・乳製品	8	1.2		
⑨	果物+その他※2	1	0.1		
	果物のみ	4	0.6		
⑩	牛乳・乳製品+その他※2	4	0.6		
	牛乳・乳製品のみ	9	1.3		
⑪	その他※2	19	2.8	46	6.9
⑫	すべて1SVに満たない	2	0.3	2	0.3
⑬	何も食べない	22	3.3	22	3.3
計		670	100.0	670	100.0

主食:主に炭水化物の供給源であるごはん、パン、麺、パスタなどを主材料とする料理

主菜:主にたんぱく質の供給源である肉、魚、卵、大豆および大豆製品などを主材料とする料理

副菜:主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源である野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理

※1 果物、牛乳・乳製品、汁物、甘味嗜好飲料、菓子類、サプリメント等

※2 「果物、牛乳・乳製品」を除く汁物、甘味嗜好飲料、菓子類、サプリメント等

注) カウントは食事バランスガイドの1SVを基本としているため、調査の結果 第6表(家庭食、その他1等)とは一致しない。
「すべて1SVに満たない」は摂取量がわずかで1SVに満たない人(主食主菜副菜等にカウントされていない)をさす。

※主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者[①]

主菜を摂っていない者[①・②・⑤・⑥以外の者]

何も食べない者[⑬]

副菜を摂っていない者[①・③・⑤・⑦以外の者]

主食を摂っていない者[⑤～⑬の計]

表 2-3 20~30 歳代の朝食内容（食事バランスガイドによる区分）

	朝食の内容	人数	%	人数	%
①	主食+主菜+副菜+果物+牛乳・乳製品	1	1.1	15	16.5
	主食+主菜+副菜+果物	5	5.5		
	主食+主菜+副菜+牛乳・乳製品	1	1.1		
	主食+主菜+副菜+汁物	3	3.3		
	主食+主菜+副菜+甘味嗜好飲料	1	1.1		
	主食+主菜+副菜	4	4.4		
②	主食+主菜+果物+牛乳・乳製品+汁物	1	1.1	20	22.0
	主食+主菜+果物+牛乳・乳製品+甘味嗜好飲料	1	1.1		
	主食+主菜+果物+甘味嗜好飲料	2	2.2		
	主食+主菜+果物	1	1.1		
	主食+主菜+牛乳・乳製品	1	1.1		
	主食+主菜+汁物+菓子類	1	1.1		
	主食+主菜+汁物+菓子パン	1	1.1		
	主食+主菜+汁物	8	8.8		
	主食+主菜+甘味嗜好飲料	1	1.1		
	主食+主菜	3	3.3		
	③	主食+副菜+果物	1		
主食+副菜+果物+牛乳・乳製品		3	3.3		
主食+副菜		3	3.3		
④	主食+果物+牛乳・乳製品	1	1.1	20	22.0
	主食+果物	3	3.3		
	主食+牛乳・乳製品	6	6.6		
	主食+汁物+甘味嗜好飲料	1	1.1		
	主食+汁物	3	3.3		
	主食のみ	6	6.6		
⑤	主菜+副菜+菓子パン	1	1.1	2	2.2
	主菜+副菜	1	1.1		
⑥	主菜+果物	1	1.1	2	2.2
	主菜のみ	1	1.1		
⑦	副菜+果物+牛乳・乳製品+甘味嗜好飲料+サプリメント	2	2.2	5	5.5
	副菜+果物+牛乳・乳製品	1	1.1		
	副菜のみ	2	2.2		
⑧	果物+牛乳・乳製品	2	2.2	2	2.2
⑨	果物のみ	1	1.1	1	1.1
⑩	牛乳・乳製品+菓子パン	1	1.1	4	4.4
	牛乳・乳製品のみ	3	3.3		
⑪	甘味嗜好飲料のみ	4	4.4	5	5.5
	菓子パンのみ	1	1.1		
⑫	何も食べない	8	8.8	8	8.8
	計	91	100	91	100

※カウントは食事バランスガイドの1SVを基本としているため、調査の結果第6表（家庭食、その他1等）とは一致しない。

※主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者[①]

主菜を摂っていない者[①・②・⑤・⑥以外の者]

何も食べない者[⑫]

副菜を摂っていない者[①・③・⑤・⑦以外の者]

主食を摂っていない者[⑤~⑫の計]

図 2-3 20 歳以上の朝食内容の年次比較

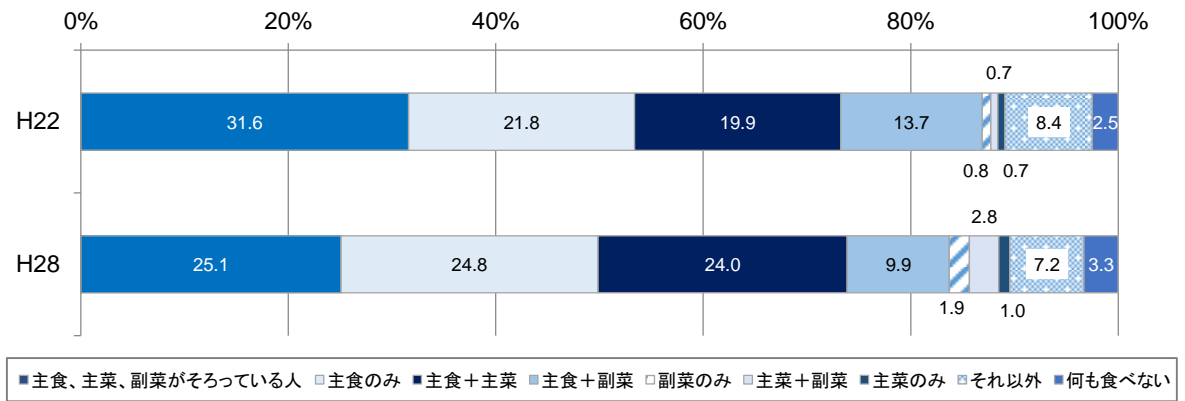
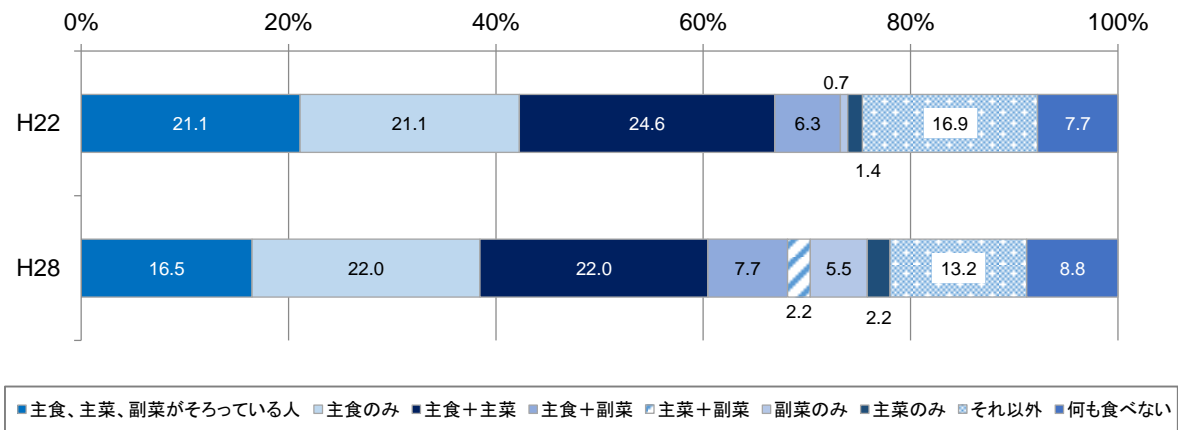


図 2-4 20~30 歳代の朝食内容の年次比較



3 外食状況

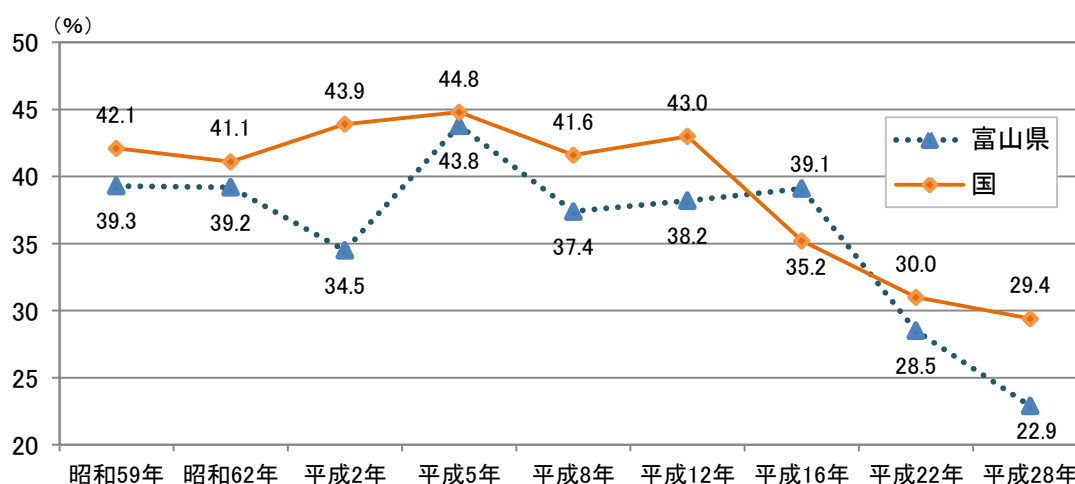
外食率は、朝食 0.7%、昼食 22.9%、夕食 1.3%であり、昼食が最も多い。(表 2-4)
 昼食の外食率は、平成 12 年以降、全国※、富山県ともに減少している。(図 2-5)
 性・年齢階級別では、男女とも 30 歳代が最も多く、男性 60.0%、女性 36.4%である。
 (図 2-6)

表 2-4 朝・昼・夕別の外食率（1 歳以上、男女別）

	朝食	昼食	夕食
総数	0.7	22.9	1.3
男性	1.2	28.0	1.4
女性	0.2	18.5	1.2

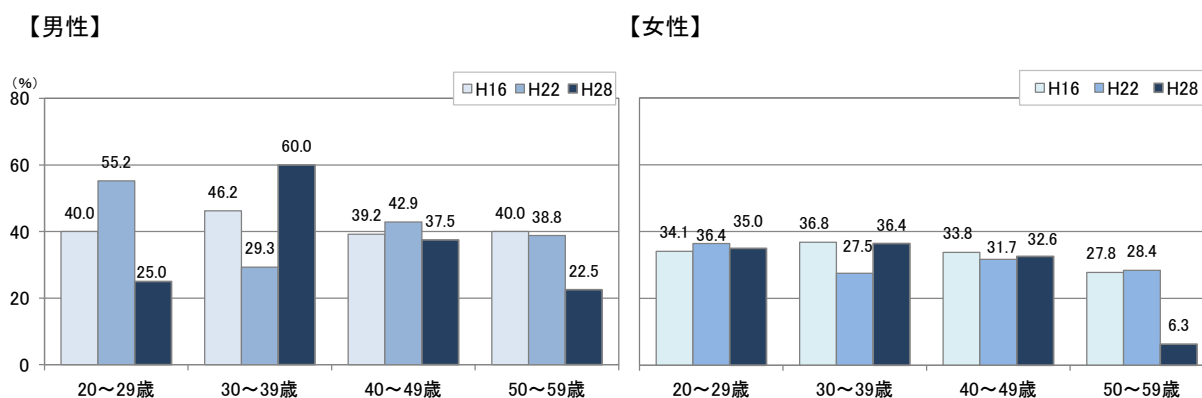
* 外食率…調査を実施した日（任意の 1 日）の食事内容が外食・給食であった者の割合

図 2-5 昼食の外食率の年次推移（1 歳以上）



※全国：国民健康・栄養調査（厚生労働省）

図 2-6 昼食の外食率の年次比較（20～50 歳代、性・年齢階級別）



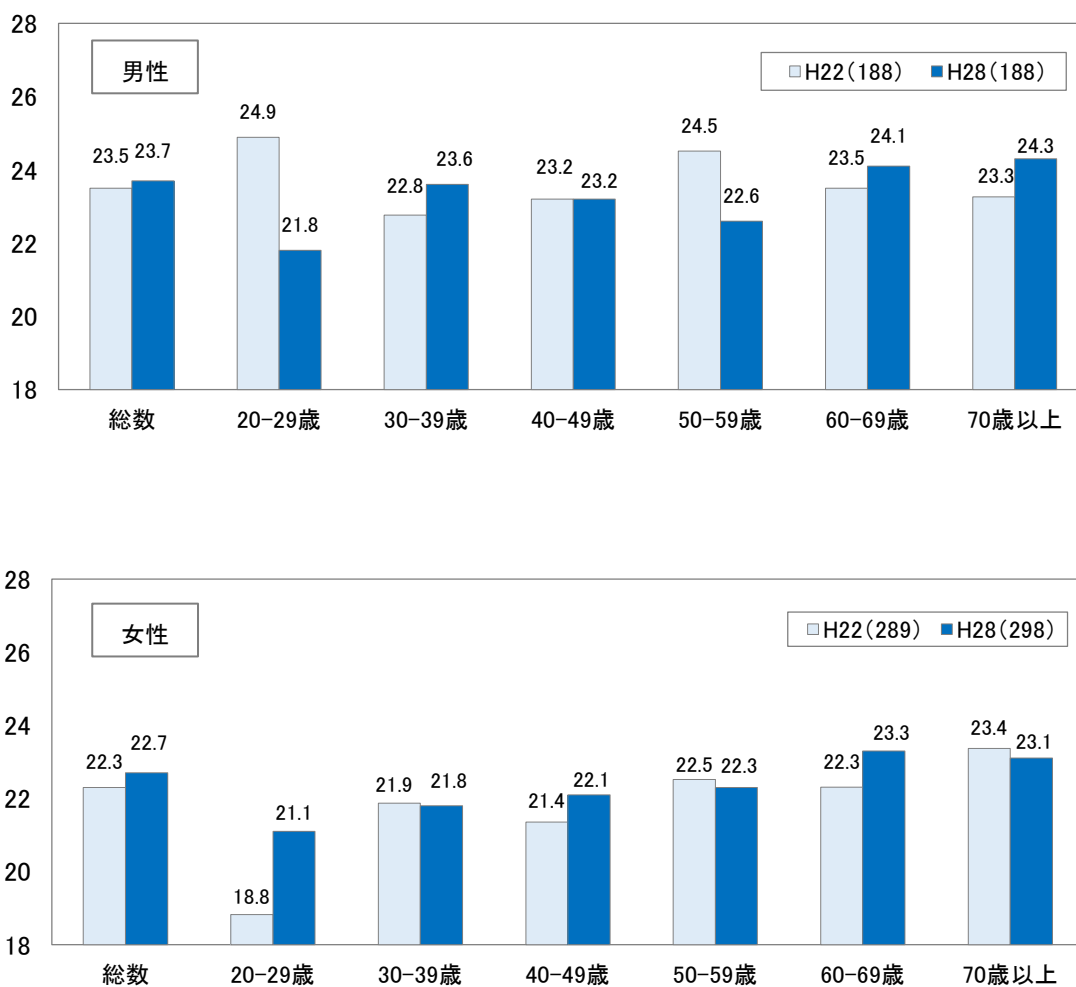
第3章 身体状況

1 BMI の状況

(1) BMI の平均値

BMI の平均値（20 歳以上）は、男性 23.7、女性 22.7 である。
男性は 70 歳以上、女性は 60 歳代で最も高い。（図3-1）

図3-1 BMI の平均値（20 歳以上、性・年齢階級別）



BMI の求め方

$$\text{BMI} = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

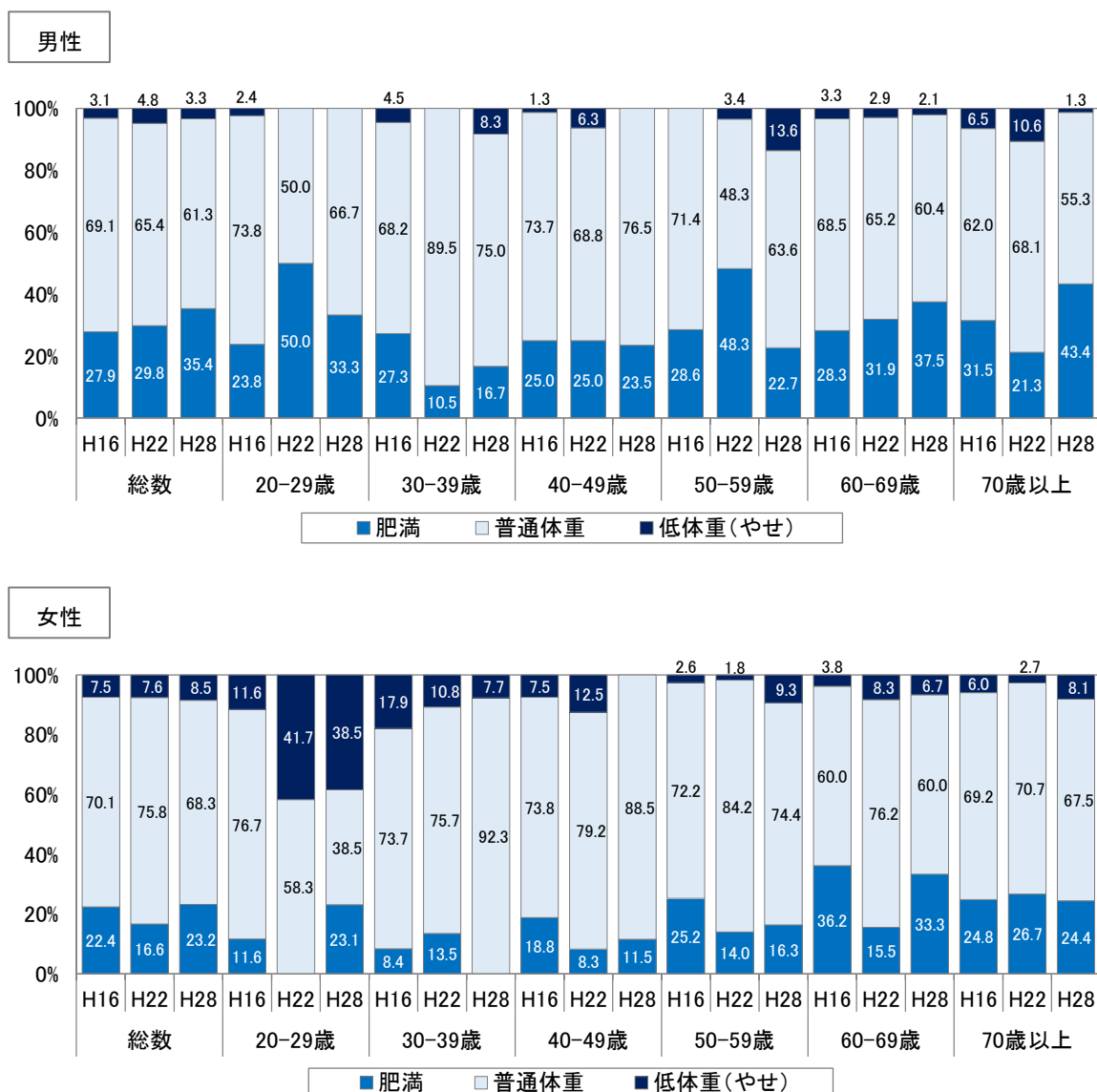
男女とも 20 歳以上 BMI=22 を標準とし、肥満の判定基準は次頁のとおりである。

(2) BMIの分布

BMI区分における肥満者の割合は、男性 35.4%、女性 23.1%である。男女別にみると、男性は70歳以上で肥満者が43.4%と多い。

一方、低体重(やせ)の割合は、女性の20歳代が38.5%と他の年代に比べて多い。(図3-2)

図3-2 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



肥満度：BMI (Body Mass Index) を用いて判定。

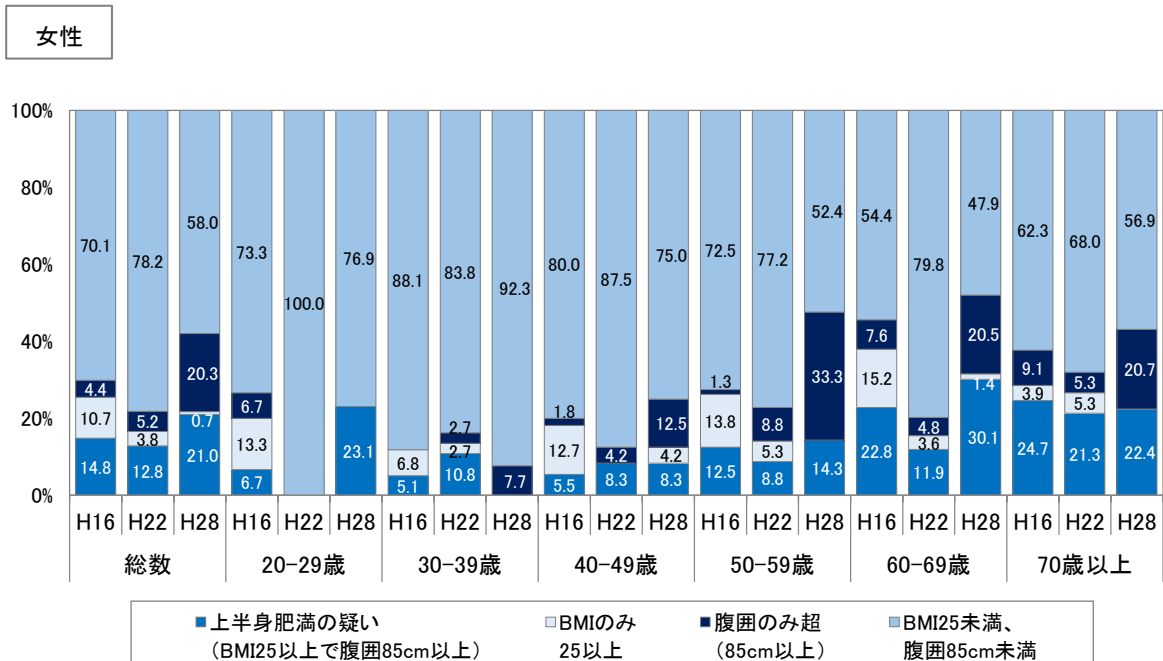
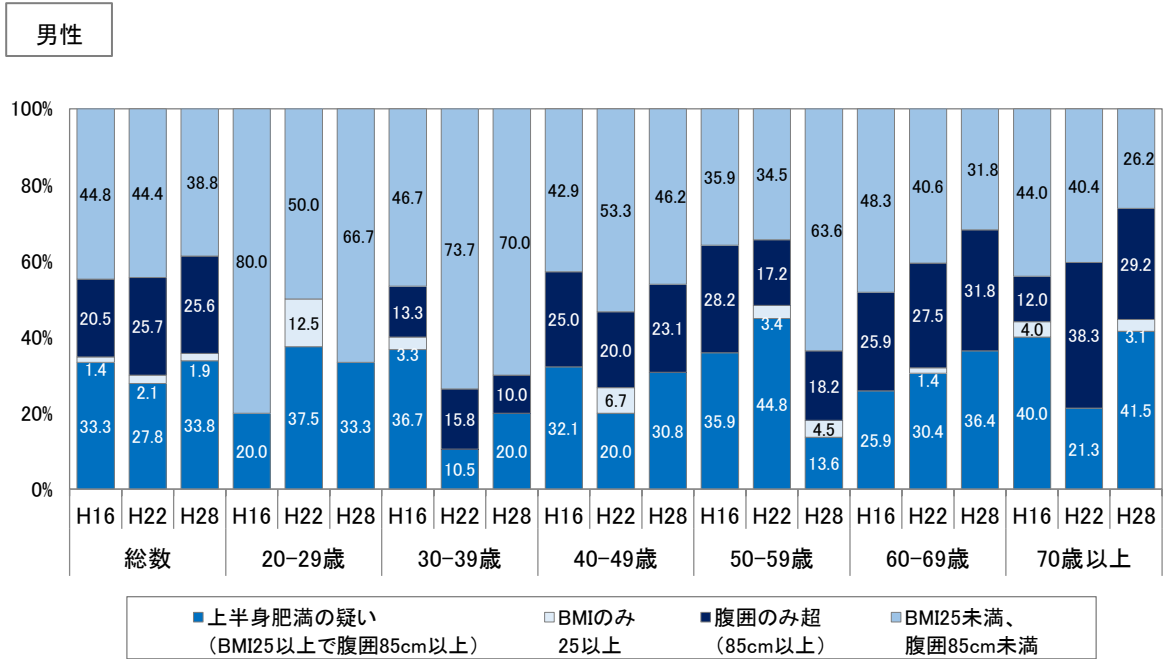
判定	低体重(やせ)	普通	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

(日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011年)

(3) BMI と腹囲計測による肥満の状況

上半身肥満の状況をみると、男性の 33.8%、女性の 21.0%が上半身肥満の疑いがある。男女ともに平成 22 年調査に比べて上半身肥満の疑いの割合が増加している。(図3-3)

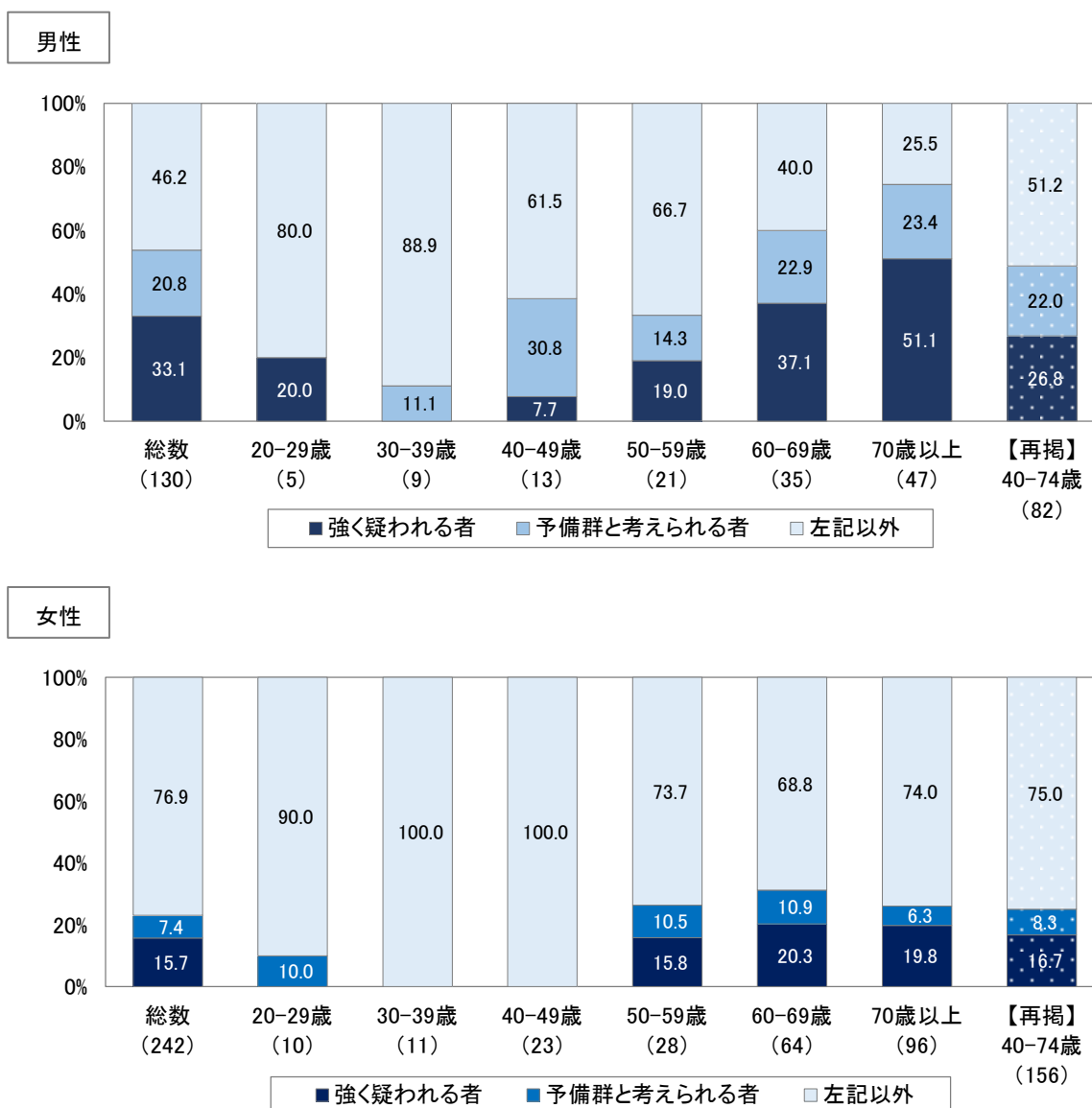
図3-3 BMI と腹囲計測による肥満の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)



2 メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドロームが「強く疑われる者」の割合は、男性 33.1%、女性 15.7%である。男性は、年齢層が高くなるほど「強く疑われる者」の割合が多くなる傾向にあり、70歳以上では50%を超えている。(図3-4)

図3-4 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）



メタボリックシンドロームの疑いの判定

メタボリックシンドロームが強く疑われる者

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者

腹囲が男性 85cm 以上、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つの項目に該当する者。

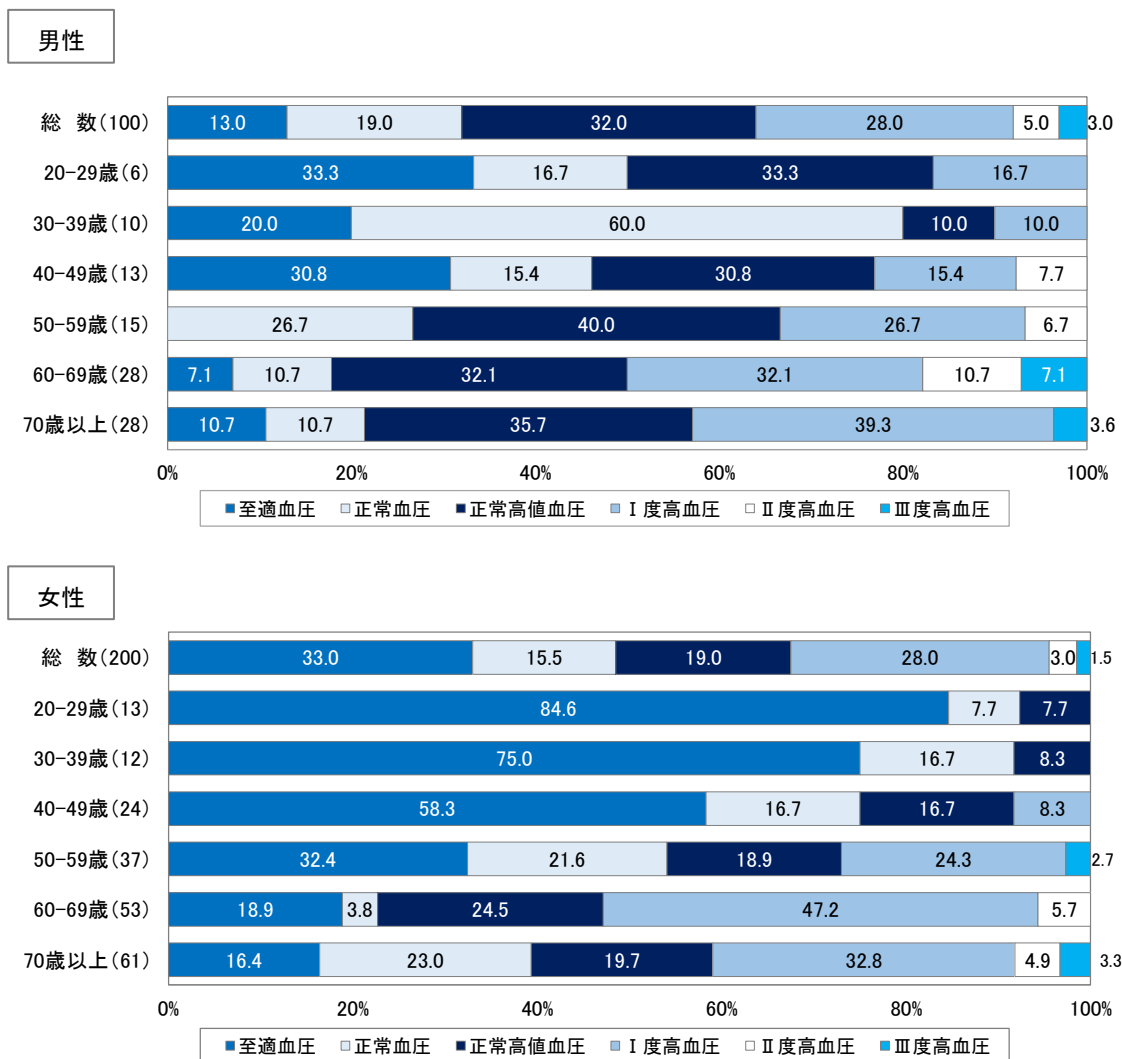
※判定基準の詳細については、P6を参照とする。

3 血圧の状況

高血圧（Ⅰ度高血圧、Ⅱ度高血圧、Ⅲ度高血圧の合計）の者の割合は、男性 36.0%、女性 32.5%である。

男女とも、60 歳代までは年齢層が高いほど高血圧の者の割合が増加する傾向にある。（図3-5）

図3-5 血圧の状況（20歳以上、性・年齢階級別）



※妊婦・血圧を下げる薬服用者は除外。

【参考】血圧の分類

	収縮期血圧(最高血圧)(mmHg)		拡張期高血圧(最低血圧)(mmHg)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ/または	<85
正常高値血圧	130~139	かつ/または	85~89
Ⅰ度高血圧	140~159	かつ/または	90~99
Ⅱ度高血圧	160~179	かつ/または	100~109
Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

(「日本高血圧学会(2014年)による血圧の分類」より)

4 薬の使用状況

「血圧を下げる薬」を使用している者は、男性 37.1%、女性 28.2%であり、他の薬と比べて多い。特に 70 歳以上では、男性 56.3%、女性 47.9%と最も多い。

女性は 60 歳代で「コレステロールを下げる薬」を使用している者が 33.8%と多い。(表 3-1)

表 3-1 薬の使用状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)

(%)

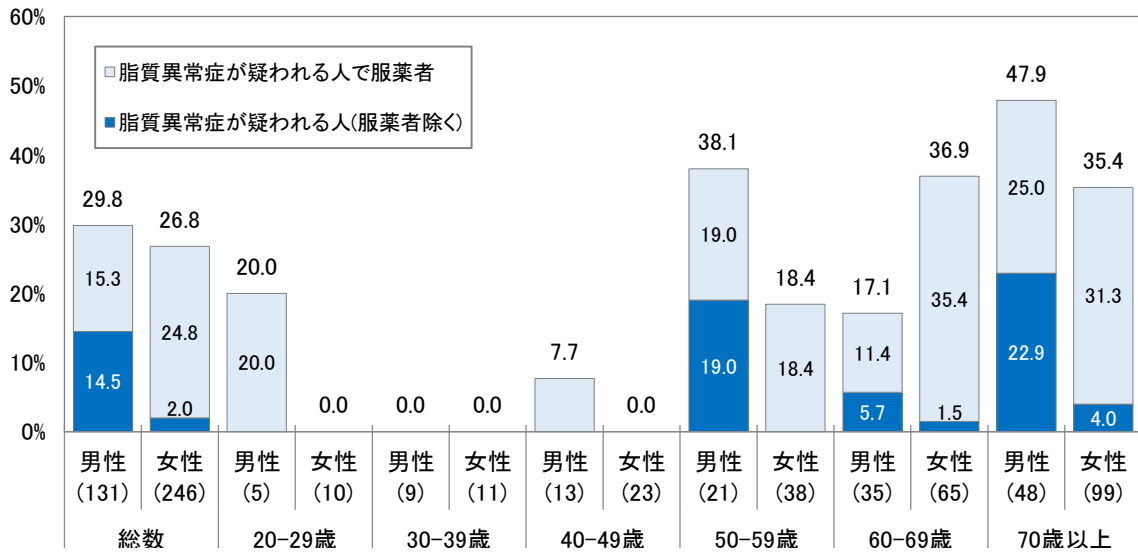
		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
血圧を下げる薬	男性	37.1	0.0	0.0	0.0	31.8	36.4	56.3
	女性	28.2	0.0	0.0	0.0	11.9	25.0	47.9
脈の乱れを治す薬	男性	5.7	0.0	0.0	0.0	4.5	4.5	9.4
	女性	2.9	0.0	0.0	0.0	4.8	4.2	2.6
インスリン注射または 血糖を下げる薬	男性	7.6	0.0	0.0	0.0	0.0	11.4	11.1
	女性	5.4	0.0	0.0	0.0	0.0	5.6	9.4
コレステロールを 下げる薬	男性	14.6	0.0	0.0	0.0	13.6	15.9	21.0
	女性	23.7	0.0	0.0	0.0	16.7	33.8	29.9
中性脂肪(トリグリセライド) を下げる薬	男性	7.6	0.0	0.0	0.0	13.6	11.4	6.5
	女性	6.1	0.0	0.0	0.0	2.4	7.0	9.4

5 血液検査の状況

(1) 「脂質異常症が疑われる人」の状況

脂質異常症が疑われる人の割合は、男性 29.8%、女性 26.8%であり、そのうち、男性の約半数、女性の約 9 割が「コレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬」を使用している。(図3-6)

図3-6 脂質異常症が疑われる人の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



※採血時間によらず。

「脂質異常症が疑われる人」の判定

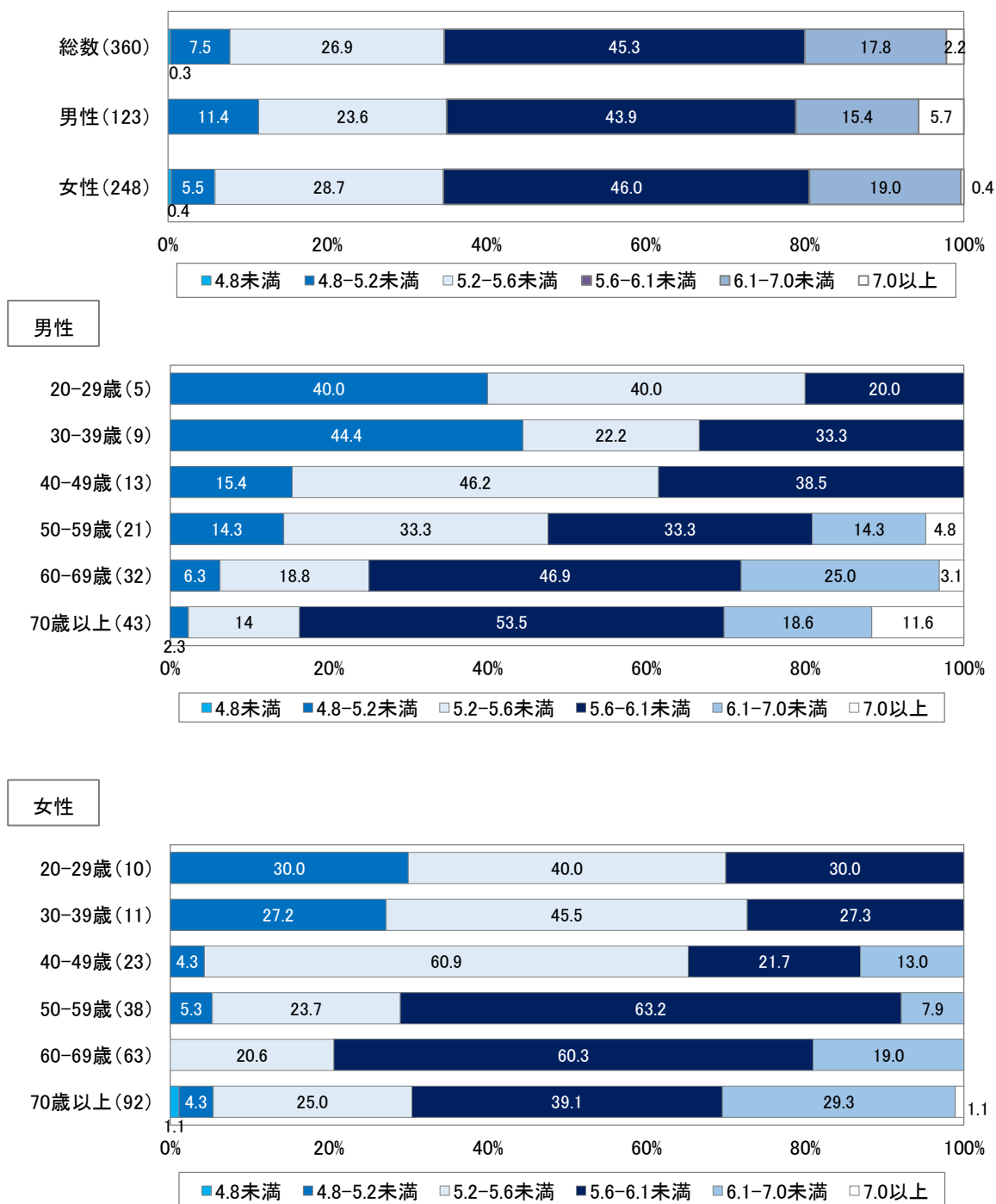
県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、脂質異常症の診断基準項目である中性脂肪による判定は行わず、下記のとおりとした。

HDL コレステロールが 40mg/dl 未満、もしくは「コレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬」を服用していると答えた者。

(2) ヘモグロビン A1c 値

ヘモグロビン A1c (NGSP) の状況は、男女とも年齢層が高くなるほどヘモグロビン A1c 値が高値となる者の割合が多い傾向にある。(図3-7)

図3-7 ヘモグロビン A1c 値の状況 (20 歳以上、性・年齢階級別)



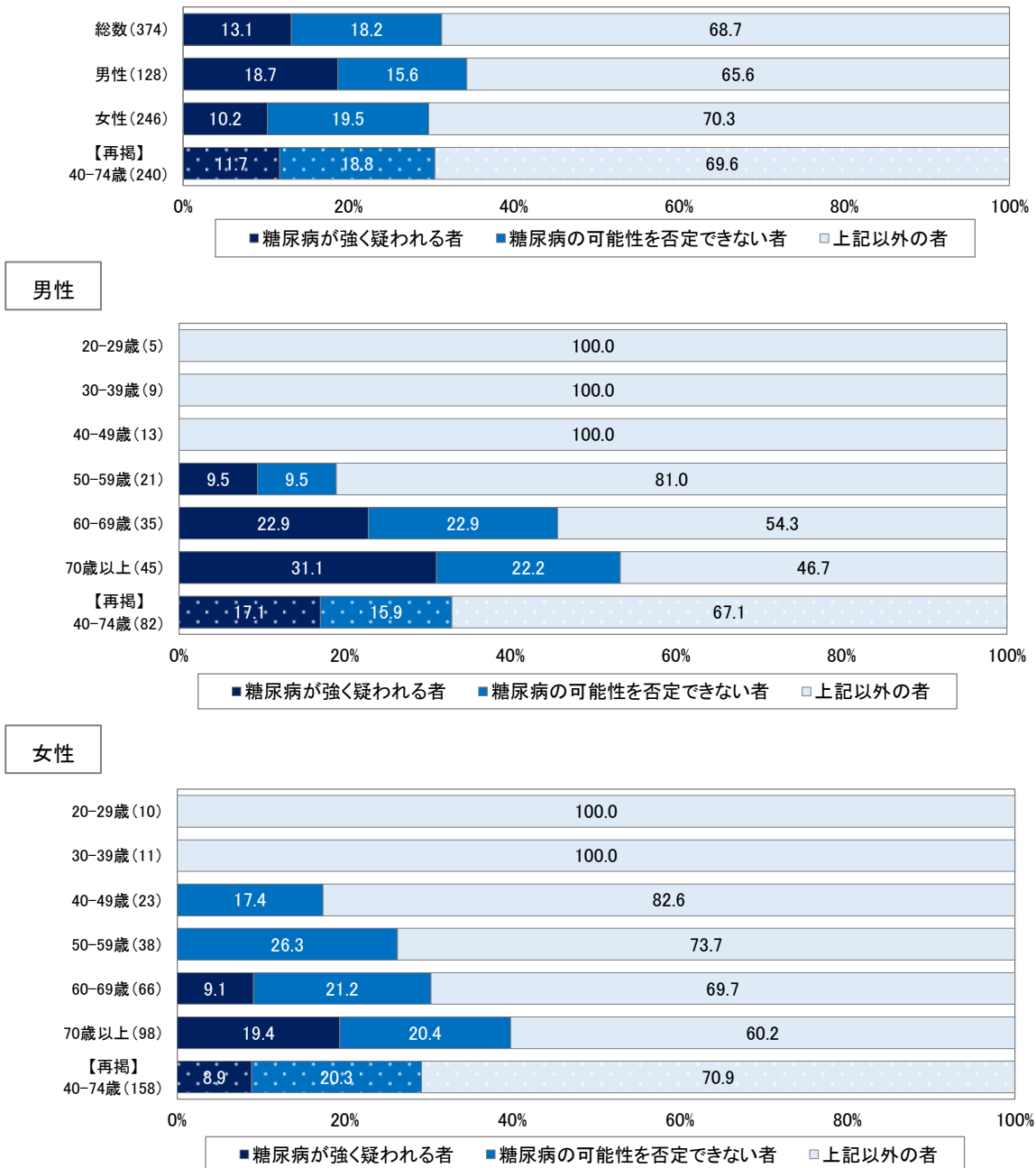
※インスリン注射または血糖値を下げる薬の服用者除く。

(3) 糖尿病が強く疑われる者の状況

「糖尿病が強く疑われる者」の割合は男性の方が女性に比べて多く、男女とも年齢層が高くなるほど多い。

40歳から74歳の約3割が「糖尿病が強く疑われる者」あるいは「糖尿病の可能性を否定できない者」である。(図3-8)

図3-8 糖尿病有病者・予備群の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



「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

「糖尿病が強く疑われる者」とは、HbA1c(NGSP)の値が6.5%以上、または身体状況調査票の問診において、「インスリン注射または血糖値を下げる薬」の使用状況が確認された者。「糖尿病の可能性を否定できない者」とは、HbA1c(NGSP)の値が6.0%以上、6.5%未満で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者。

(国民健康・栄養調査の区分)

「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」を合計すると、男性 34.3%、女性 29.7%である。平成 22 年調査に比べて、男性は少なく、女性は多くなっている。(図3-9、図3-10)

図3-9 糖尿病が強く疑われる者の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

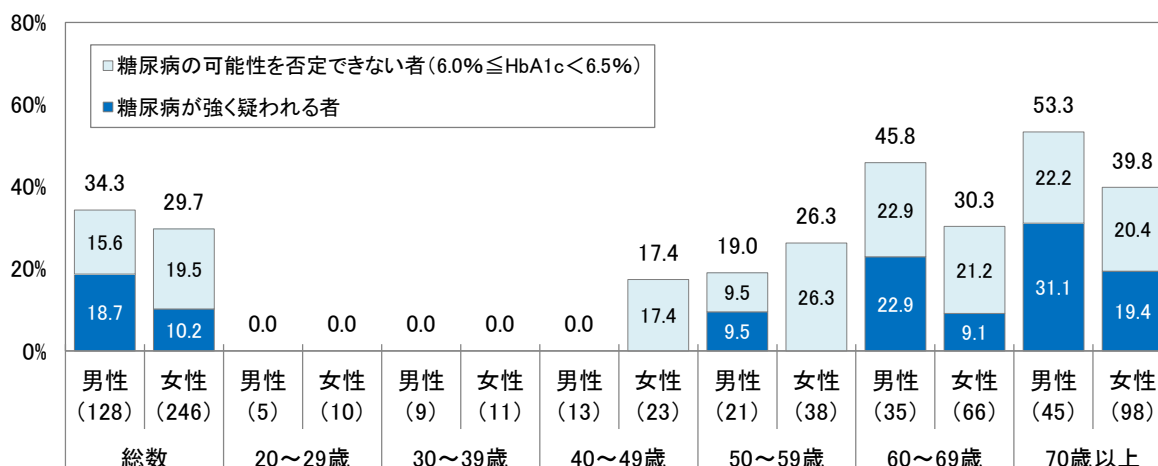
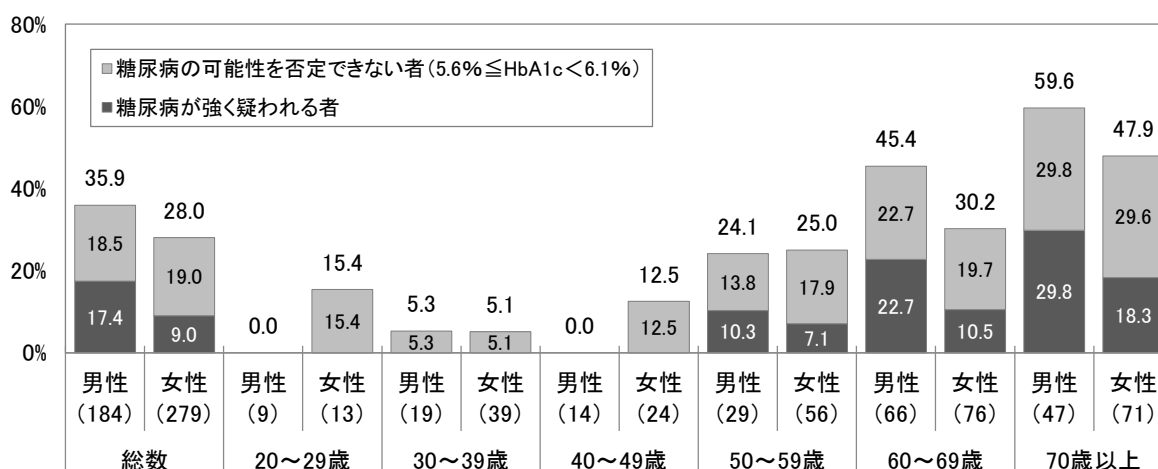


図3-10 【参考】〔平成22年の結果〕 糖尿病が強く疑われる者の状況(20歳以上、性・年齢階級別)



平成22年の「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

平成22年の「糖尿病が強く疑われる者」は、HbA1c(JDS)の値が6.1%以上、または身体状況調査票の間診において、「インスリン注射または血糖値を下げる薬」の使用状況が確認された者。「糖尿病の可能性を否定できない者」は、HbA1c(JDS)の値が5.6%以上、6.1%未満で、「糖尿病が強く疑われる者」以外の者となっている。

第4章 運動習慣の状況

1 運動習慣

運動習慣のある者*の割合は、男性 38.1%、女性 27.6%と男性の方が多く、男性の70歳以上が52.5%と最も多い。(図4-1)

運動習慣のある者の割合は、平成8年から比較すると、男女ともに増加傾向にある。(図4-2)

図4-1 運動習慣のある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)

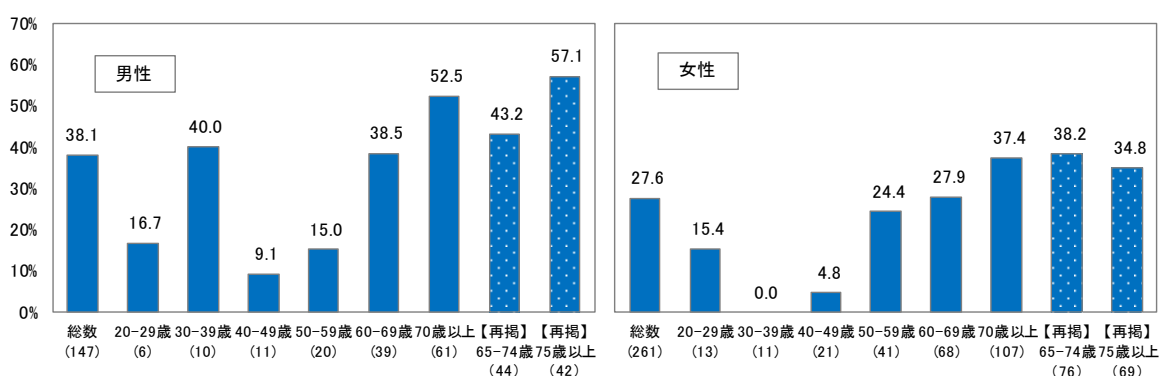
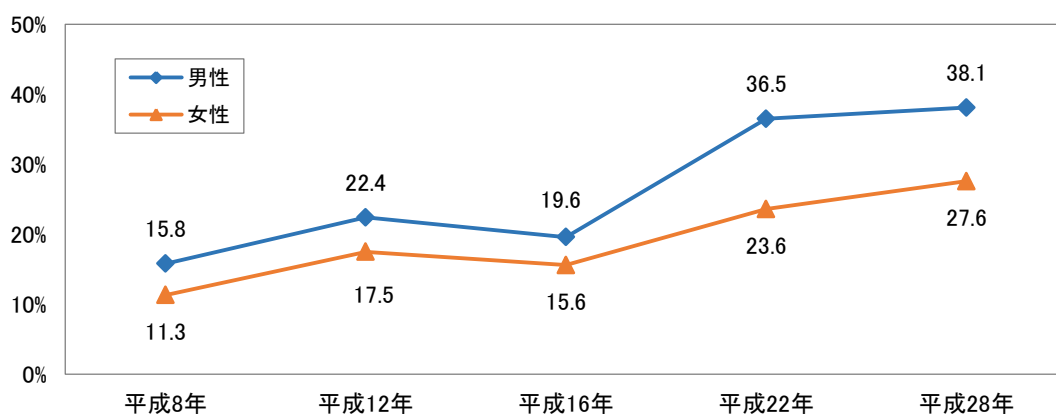


図4-2 運動習慣のある者の割合の年次推移(20歳以上、男女別)



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

〔参考〕「富山県健康増進計画(第2次)」の目標
 運動習慣者の増加
 目標値：男性 40%以上、女性 35%以上

2 歩数

1日の歩数の平均値は、男性が6,154歩、女性が5,312歩である。(図4-3)
 平成12年からの年次推移をみると、男女ともに減少傾向にある。(図4-4)
 目標値以上の者の割合は男性25.7%、女性22.8%である。(図4-5)

図4-3 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)

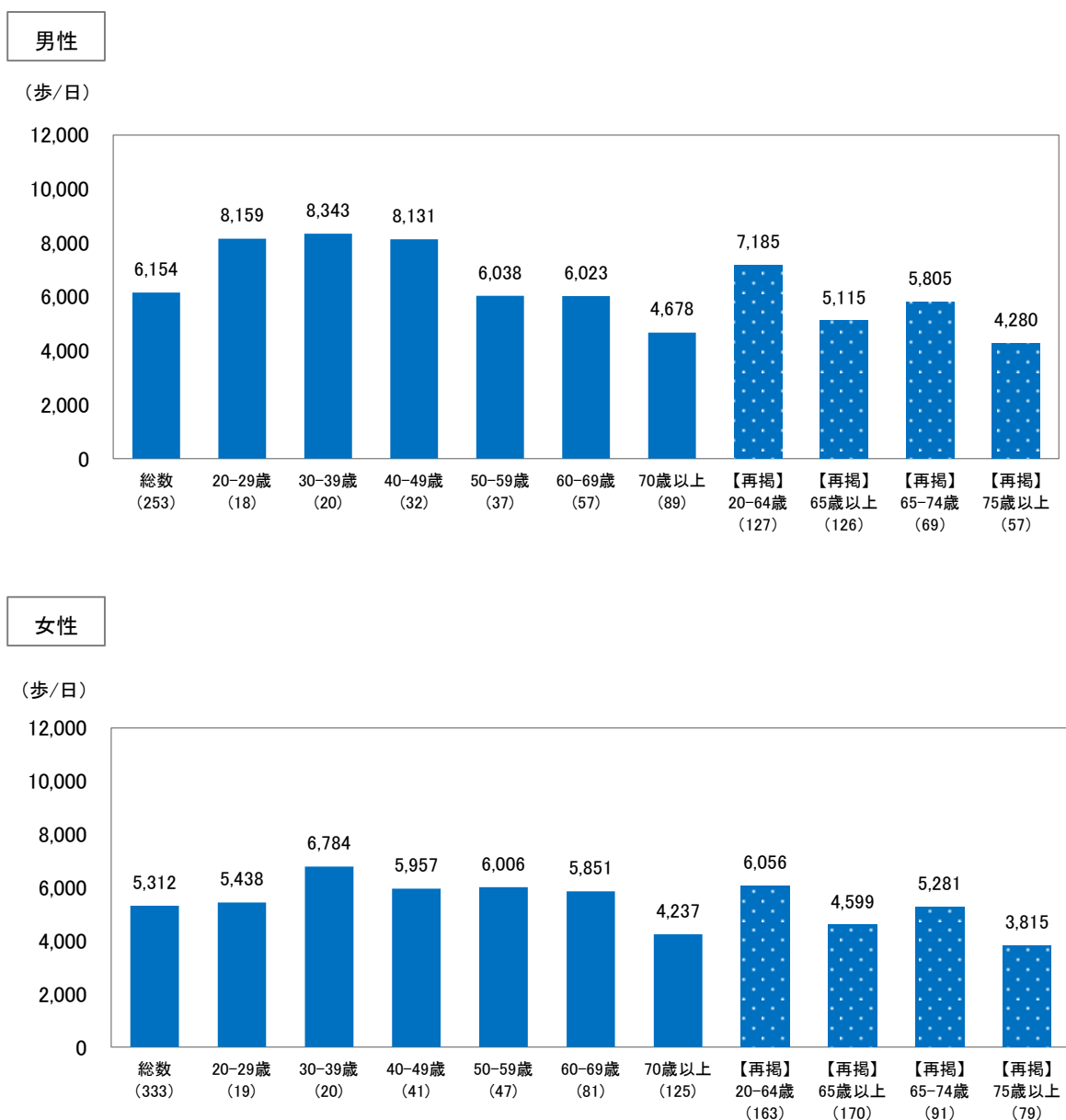
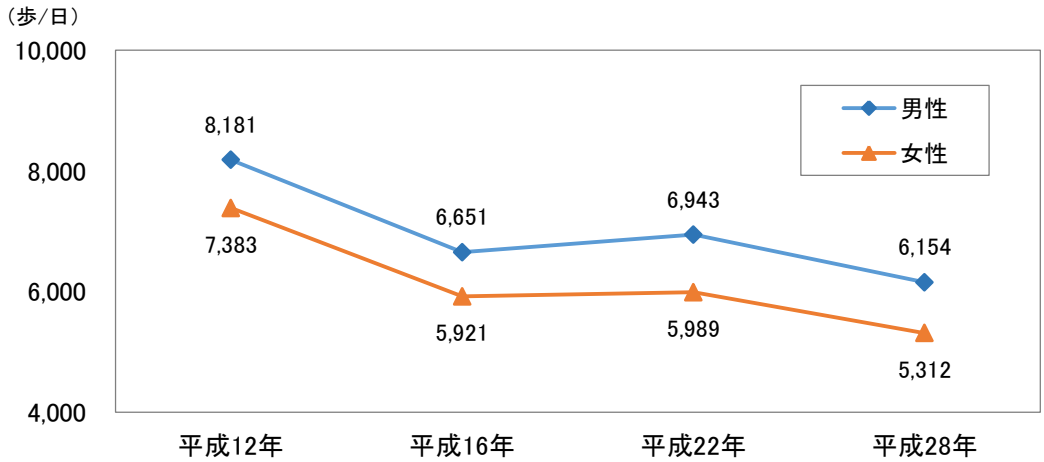


図 4-4 歩数の平均値の年次推移（男女別）



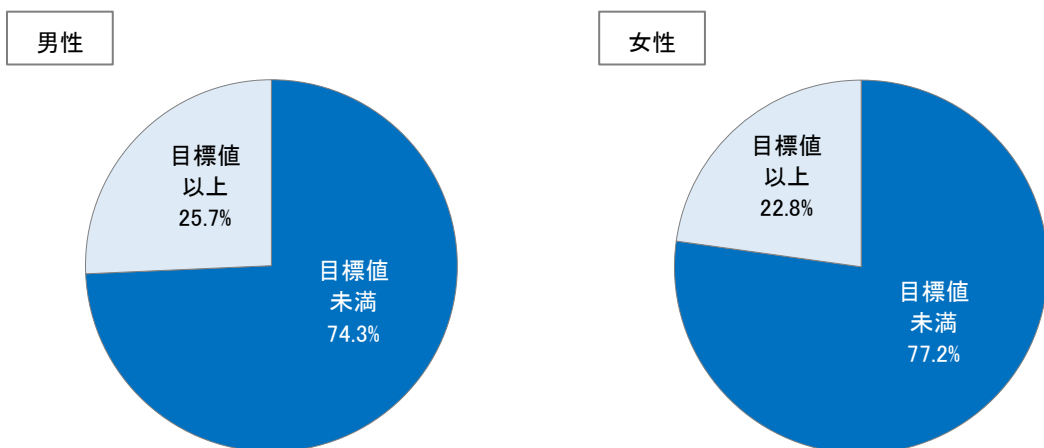
※平成 12 年から平成 22 年は 15 歳以上、平成 28 年は 20 歳以上を対象としている。

表 4-1 歩数の分布（20 歳以上、男女別）

上段：人 下段：%

	2,000 歩未満	2,000～ 3,999 歩	4,000～ 5,999 歩	6,000～ 7,999 歩	8,000～ 9,999 歩	10,000 歩以上
男性 (253)	34 13.4	52 20.6	48 19.0	46 18.2	36 14.2	37 14.6
女性 (333)	38 11.4	83 24.9	89 26.7	61 18.3	41 12.3	21 6.3

図 4-5 歩数の目標値における達成割合（20 歳以上、男女別）

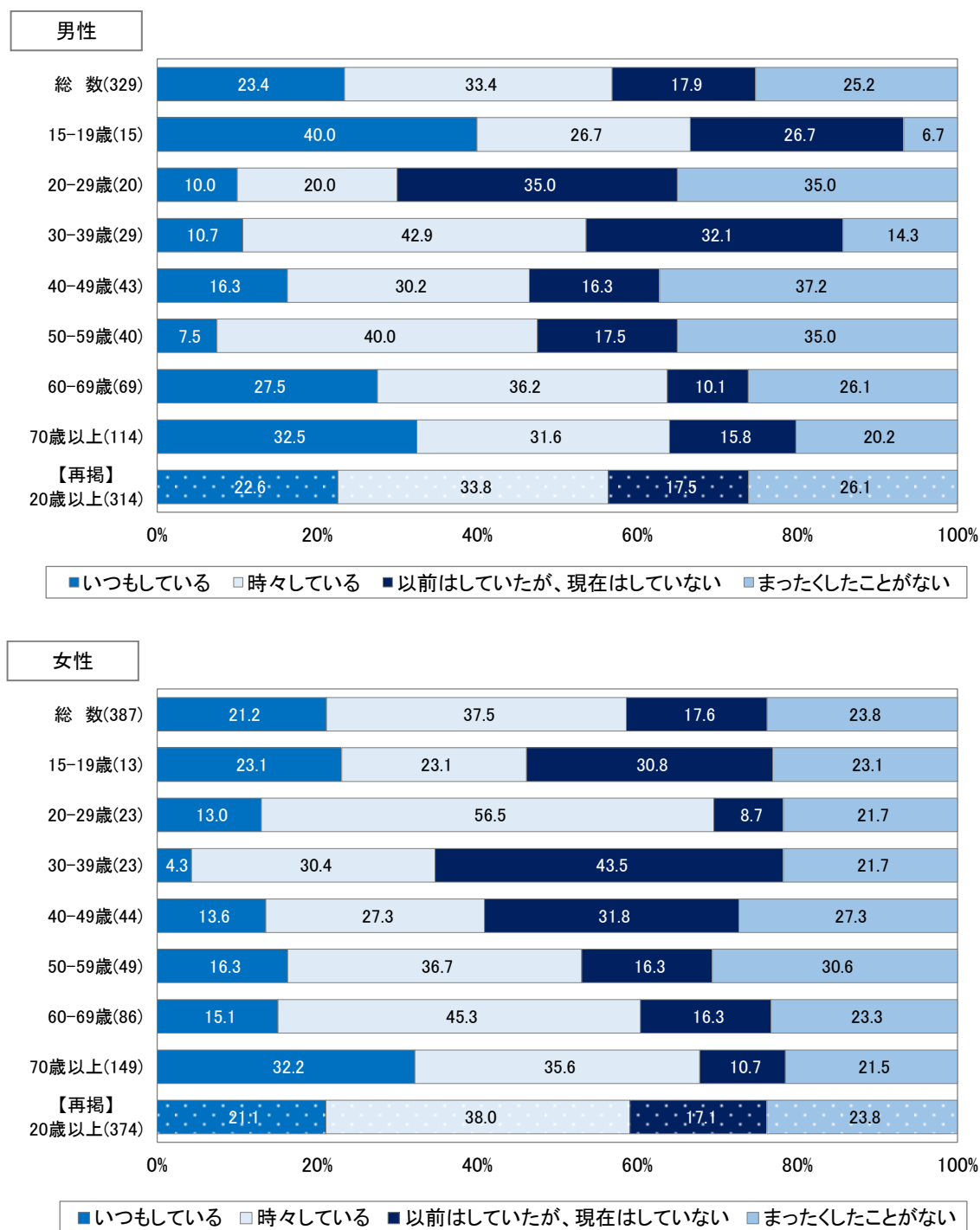


〔参考〕「富山県健康増進計画（第 2 次）」、「健康日本 21（第 2 次）」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値：20～64 歳男性 9,000 歩 65 歳以上男性 7,000 歩
 20～64 歳女性 8,500 歩 65 歳以上女性 6,000 歩

3 意識的な身体活動の状況

「運動をしていない者[※]」の割合は、男性は20歳代が70.0%と最も多く、女性は30歳代が65.2%と最も多い。(図4-6)

図4-6 意識的に身体を動かすなどの運動を行う者の割合(15歳以上)



※運動をしていない者とは、「あなたは、日頃から、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に身体を動かすなどの運動をしていますか」の問に対し、「以前はしていたが、現在はしていない」または「まったくしたことがない」と回答した者。

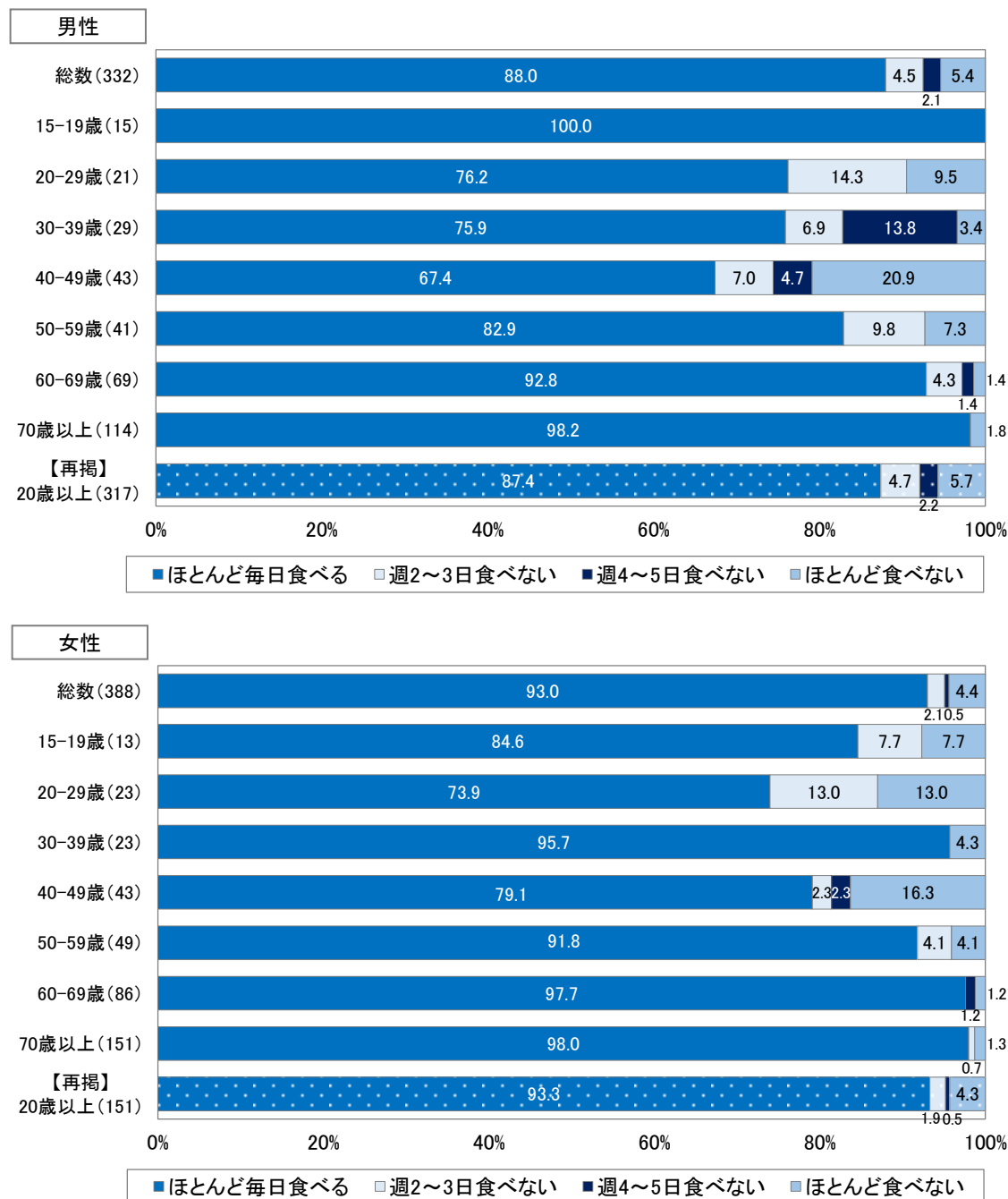
第5章 生活習慣の状況

1 食生活に関すること

(1) 朝食の喫食状況

「習慣的に朝食を欠食することがある者※」の割合は、男性は40歳代が32.6%と最も多く、女性は20歳代が26.0%と最も多い。(図5-1)

図5-1 朝食の喫食状況(15歳以上、性・年齢階級別)

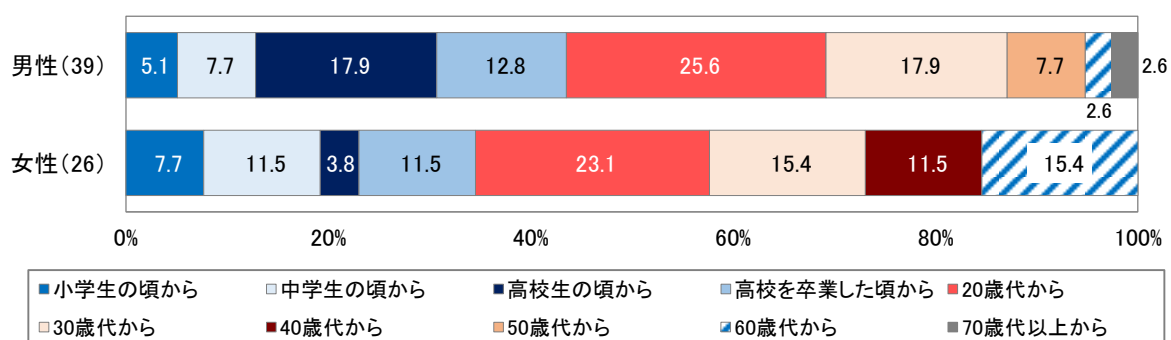


※習慣的に朝食を欠食することがある者とは、「あなたはふだん朝食を食べますか」の問に対し、「週2~3日食べない」「週4~5日食べない」「ほとんど食べない」のいずれかの回答をした者

(2) 朝食の欠食が始まった時期

週2日以上朝食を食べない者で、朝食の欠食が始まった時期が「小学生、中学生、高校生の頃から」の者の割合は、男性30.7%、女性23.0%である。男女ともに「20歳代から」が最も多い。(図5-2)

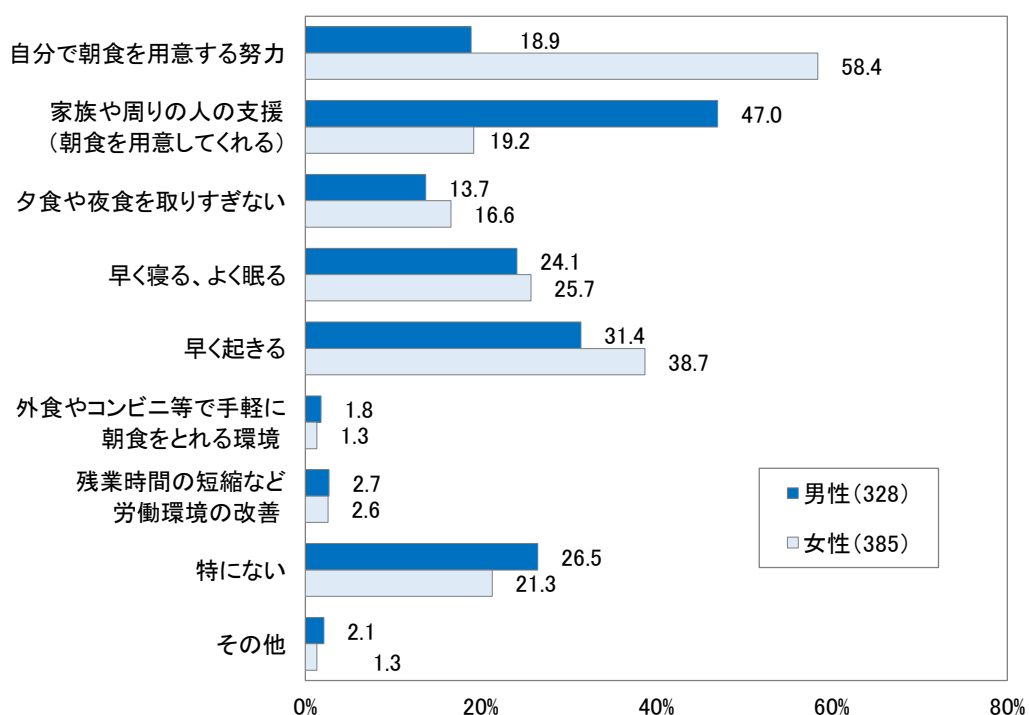
図5-2 朝食欠食が始まった時期(15歳以上、男女別)



(3) 今より朝食を食べるために必要だと思うこと

「今より朝食を食べるために必要だと思うこと」は、男性は「家族や周りの人の支援」が47.0%、女性は「自分で朝食を用意する努力」が58.4%と最も多く、次いで、男女とも「早く起きる」、「早く寝る、よく眠る」の順となっている。(図5-3)

図5-3 朝食摂取の改善に必要なこと(15歳以上、男女別)(複数回答)



(4) 食品群摂取頻度

ごはんを毎日1回以上食べる者の割合は、男女とも9割を超えている。(図5-4)
 パンの摂取頻度は、男性よりも女性の方が高い傾向にあり、対照的に麺類の摂取頻度は、女性よりも男性の方が高い傾向にある。(図5-5、図5-6)

図5-4 ごはんの摂取頻度 (15歳以上、男女別)

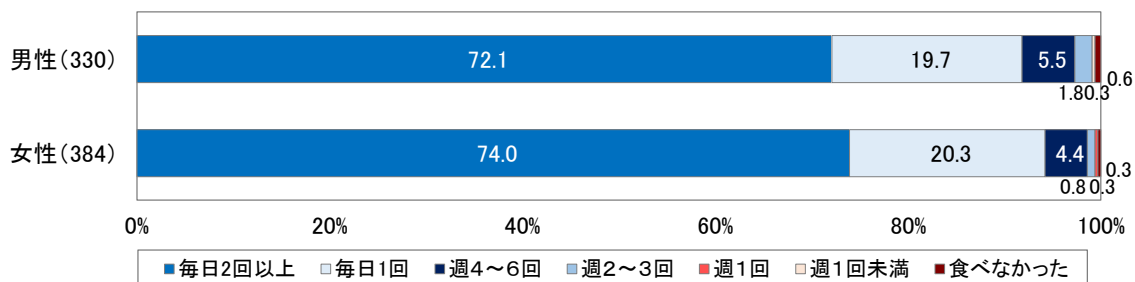


図5-5 パンの摂取頻度 (15歳以上、男女別)

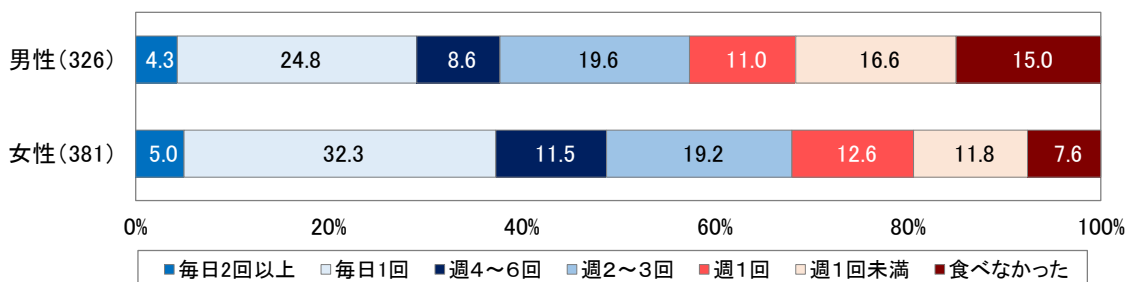
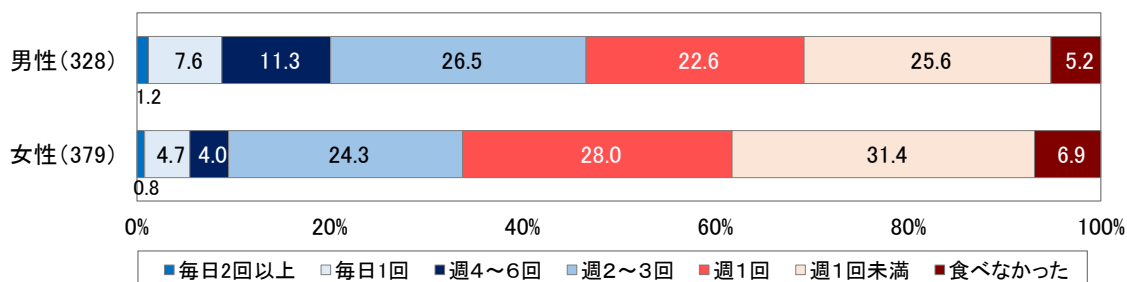


図5-6 麺類の摂取頻度 (15歳以上、男女別)



肉類の摂取頻度は、女性よりも男性の方が毎日1回以上食べる者の割合が多い。(図5-7)

魚介類の摂取頻度は、男性は「毎日1回」「週4~6回」の割合が女性に比べて多く、女性は「週2~3回」の割合が男性に比べて多い。(図5-8)

卵類の摂取頻度は、男性は「週4~6回」が29.2%と最も多く、女性は「週2~3回」が33.8%と最も多い。(図5-9)

図5-7 肉類の摂取頻度 (15歳以上、男女別)

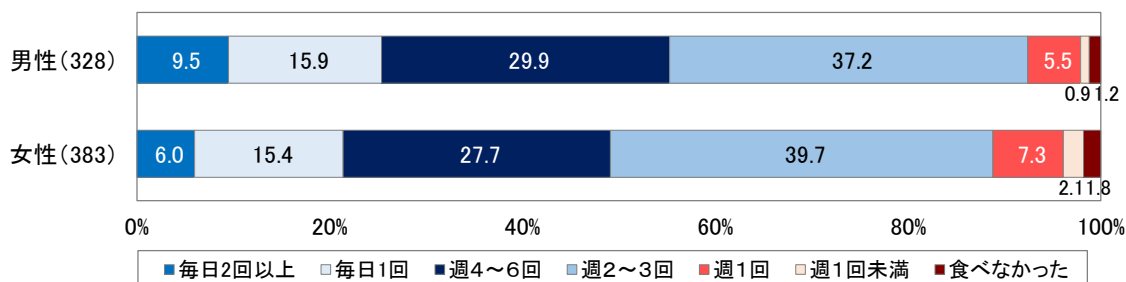


図5-8 魚介類の摂取頻度 (15歳以上、男女別)

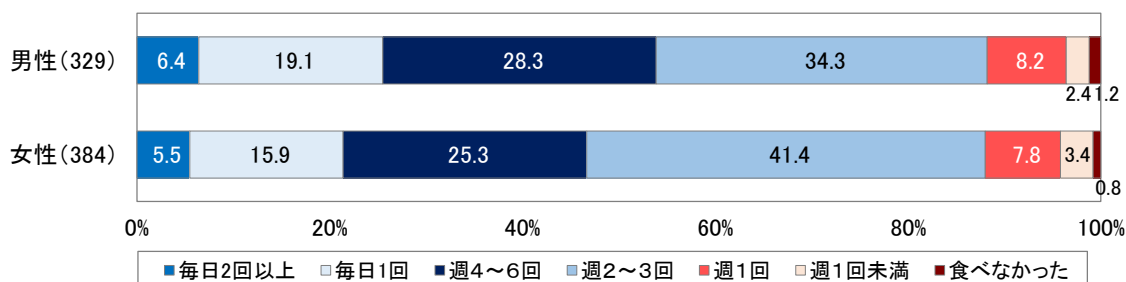
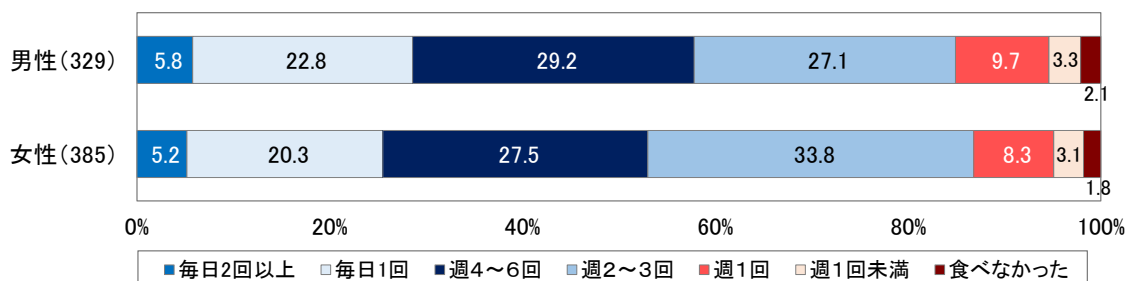


図5-9 卵類の摂取頻度 (15歳以上、男女別)



大豆・大豆製品、緑黄色野菜、その他の野菜の摂取頻度は、いずれも男性よりも女性の方が多傾向にある。(図5-10、5-11、5-12)

図5-10 大豆・大豆製品の摂取頻度 (15歳以上、男女別)

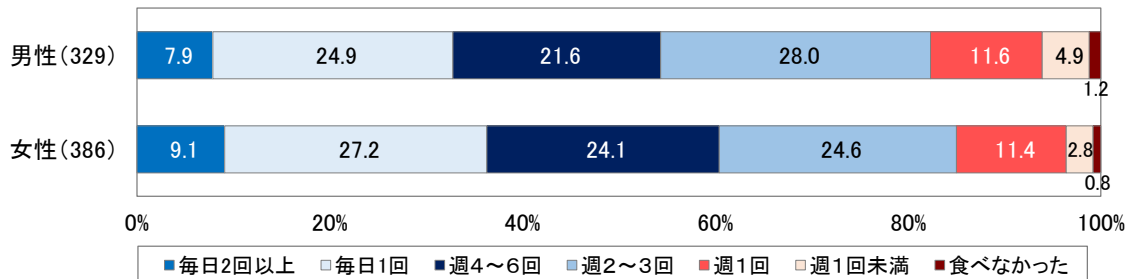


図5-11 緑黄色野菜の摂取頻度 (15歳以上、男女別)

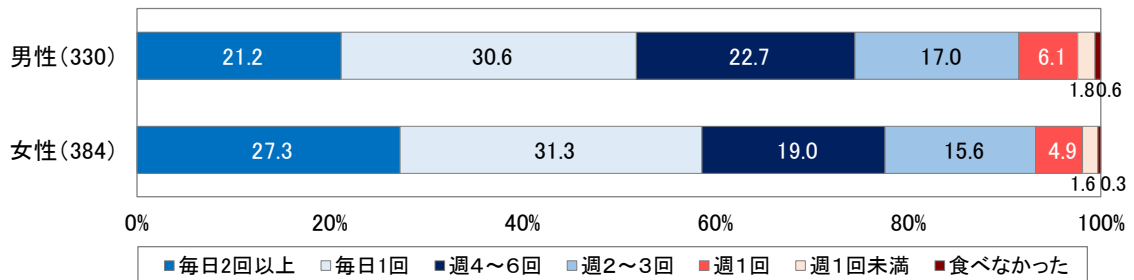
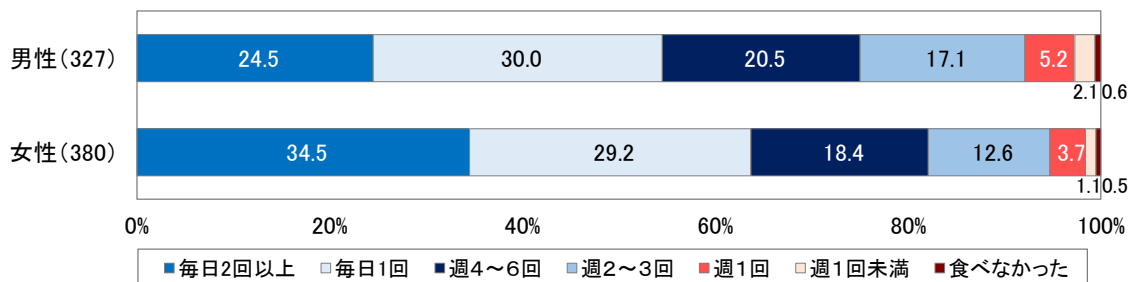


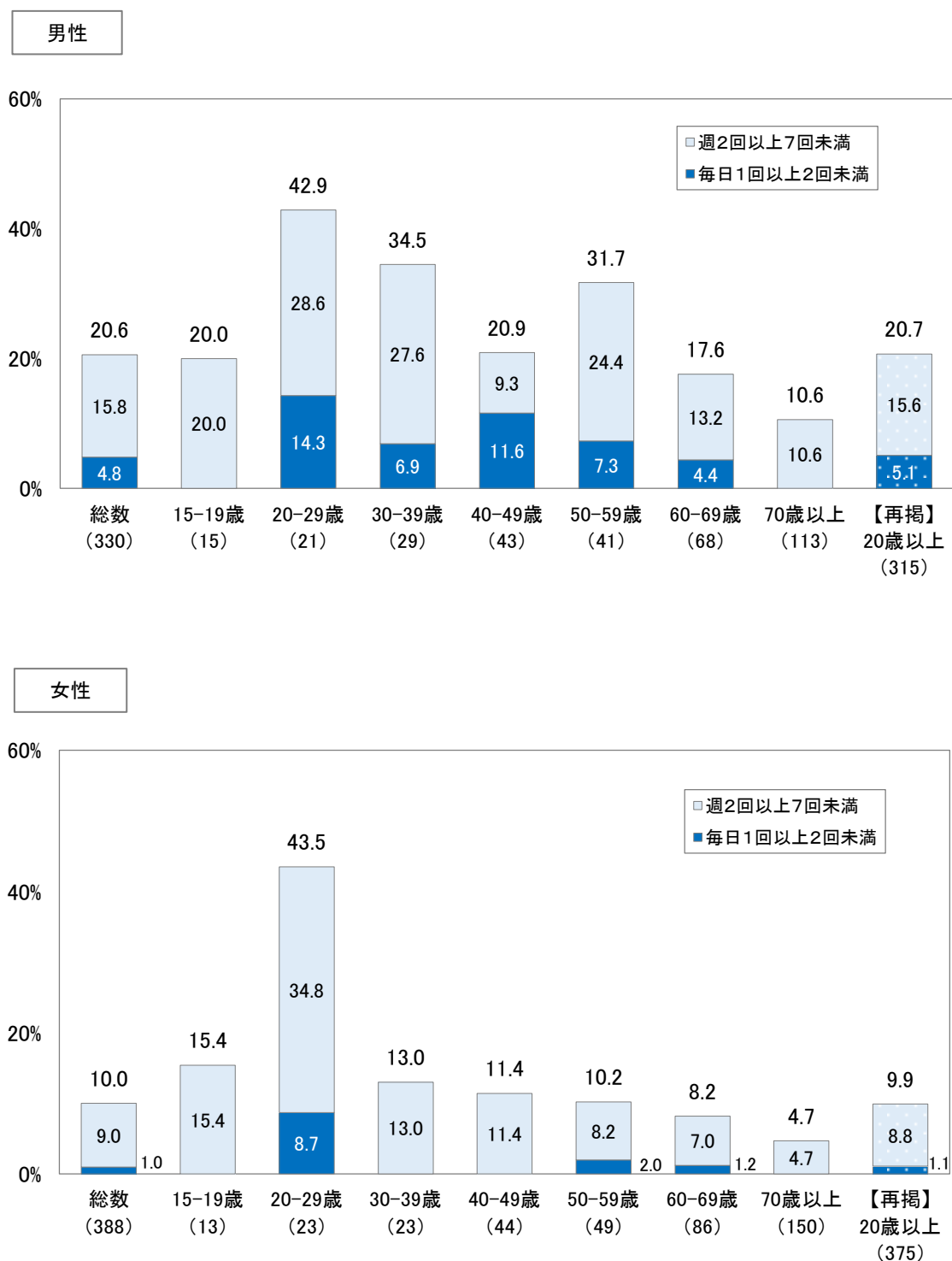
図5-12 その他の野菜の摂取頻度 (15歳以上、男女別)



(5) 外食の状況

週2回以上外食をする者の割合は男女とも20歳代が最も多く、男性42.9%、女性43.5%である。(図5-13)

図5-13 外食の状況(15歳以上、性・年齢階級別)

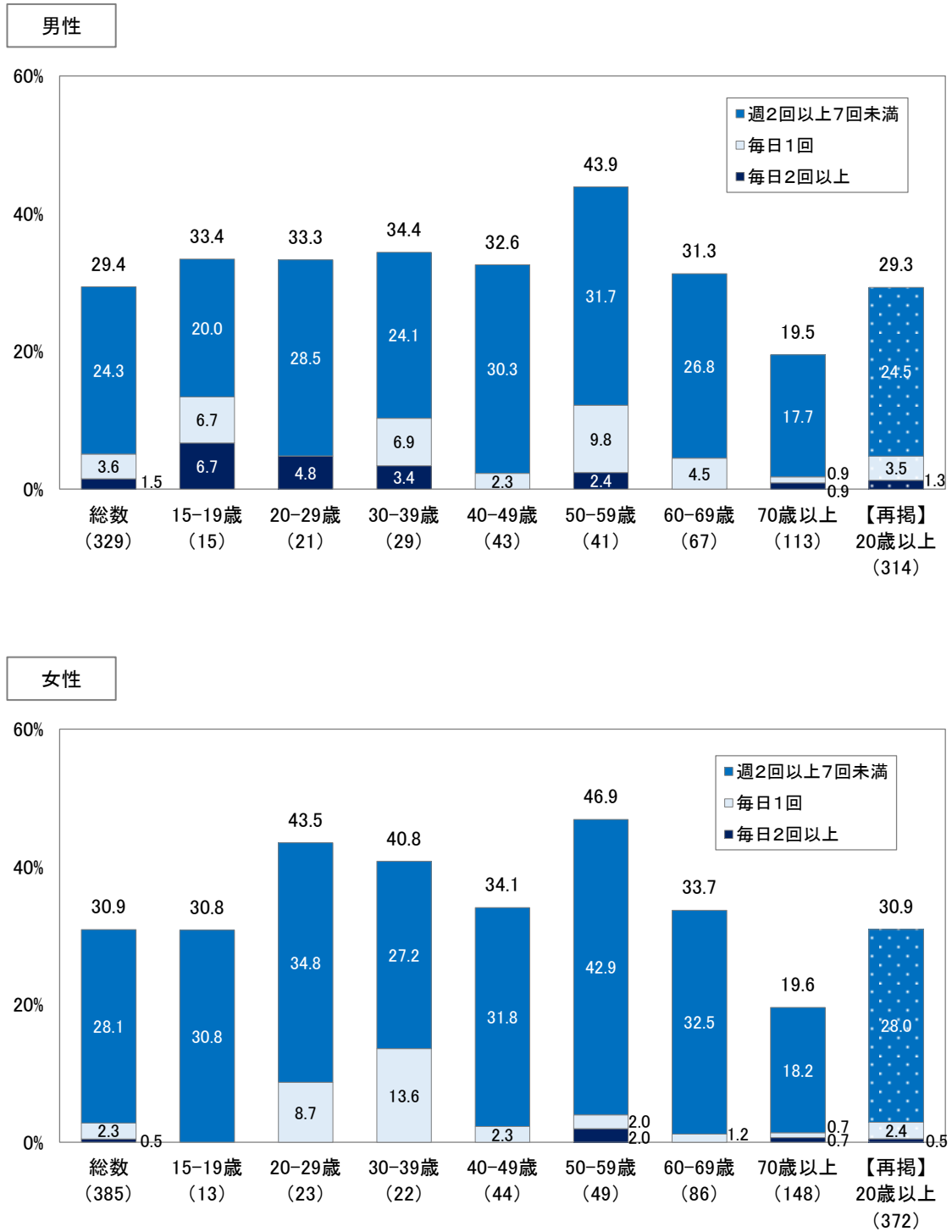


※毎日2回以上(週14回以上)外食する者は男女とも該当者がいなかった。

(6) 中食の状況

週2回以上中食をする者*の割合は男女ともに50歳代が最も多く、以降は年齢層が高いほど少なくなっている。(図5-14)

図5-14 中食の状況(15歳以上、性・年齢階級別)

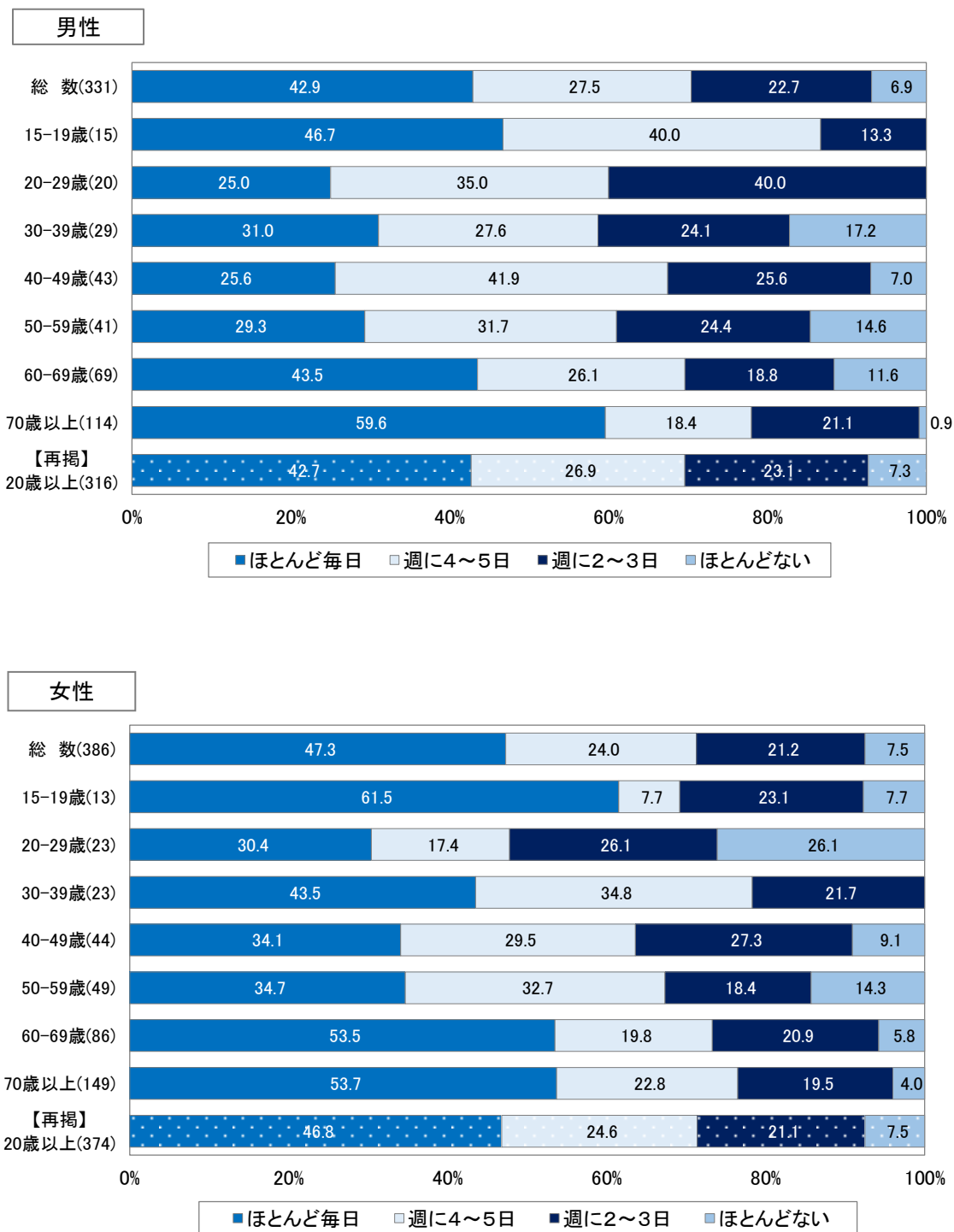


*持ち帰りの弁当や惣菜を利用する者

(7) 主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度

主食・主菜・副菜を組合わせて食べている頻度は、女性の20歳代は「ほとんどない」が26.1%と他の年代に比べて多い。(図5-15)

図5-15 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)



(8) 食事の自己評価等

「きちんとした食事*」を摂っていると答えた者の割合は、男性 66.8%、女性 69.5%である。(図5-16)

平成 16 年以降、男女ともに「きちんとした食事」を摂っていると答えた者の割合は増加している。(図5-17)

図5-16 きちんとした食事を摂っていると答えた者の割合（15歳以上、性・年齢階級別）

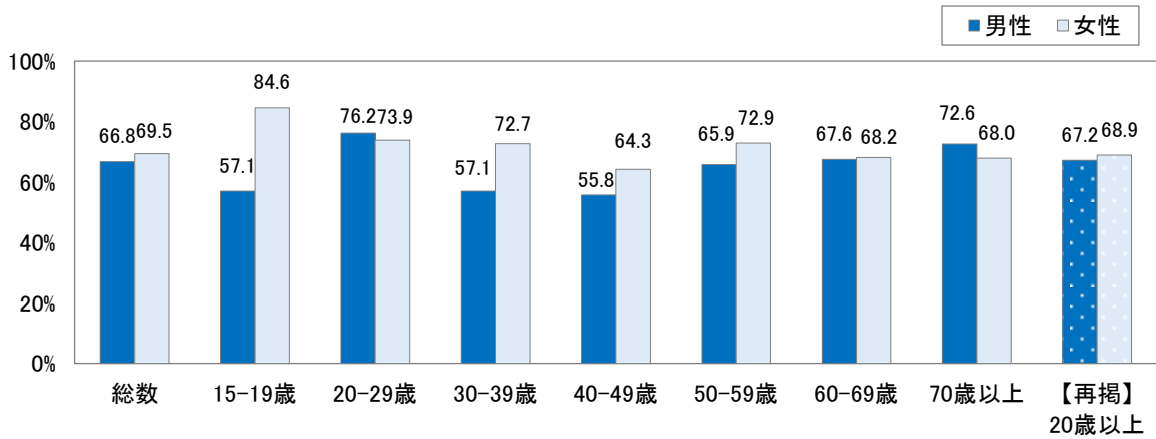
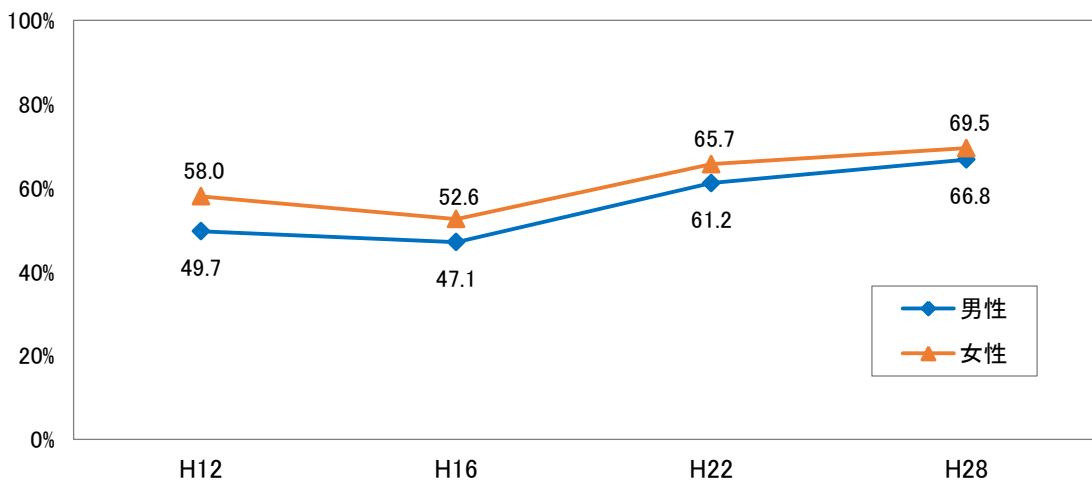


図5-17 きちんとした食事を摂っていると答えた者の割合の年次推移（15歳以上、男女別）

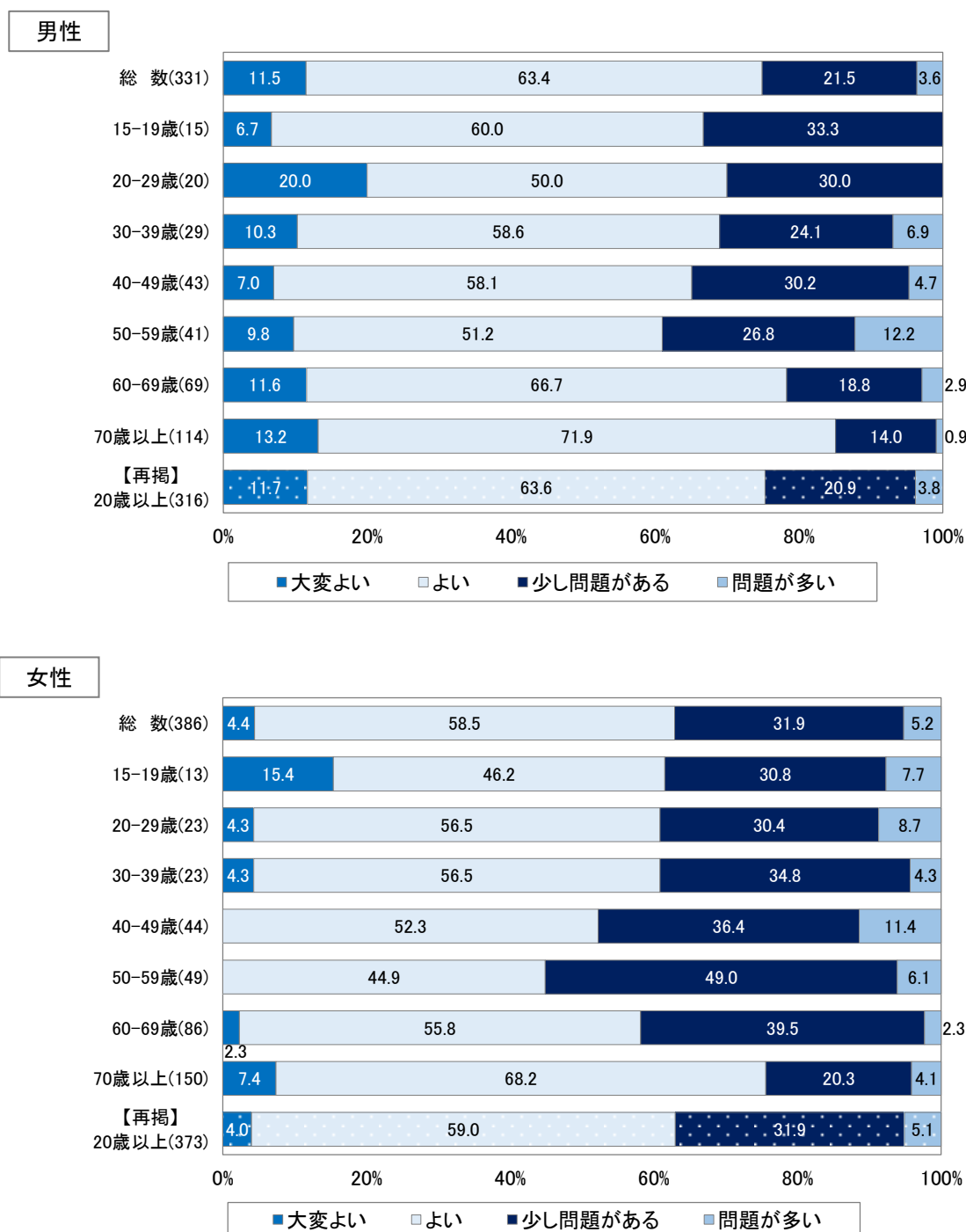


*きちんとした食事とは、1日最低1食、きちんとした（栄養面、健康面に配慮した）食事を2人（家族、友人、知人など）以上で楽しく30分以上かけて食べること。

自分の現在の食事について「少し問題がある」と「問題が多い」を合わせた者の割合は、女性が37.1%と男性に比べて多い。

年齢階級別では、男女とも50歳代で「少し問題がある」と「問題が多い」を合わせた者の割合が最も多く、男性39.0%、女性55.1%である。(図5-18)

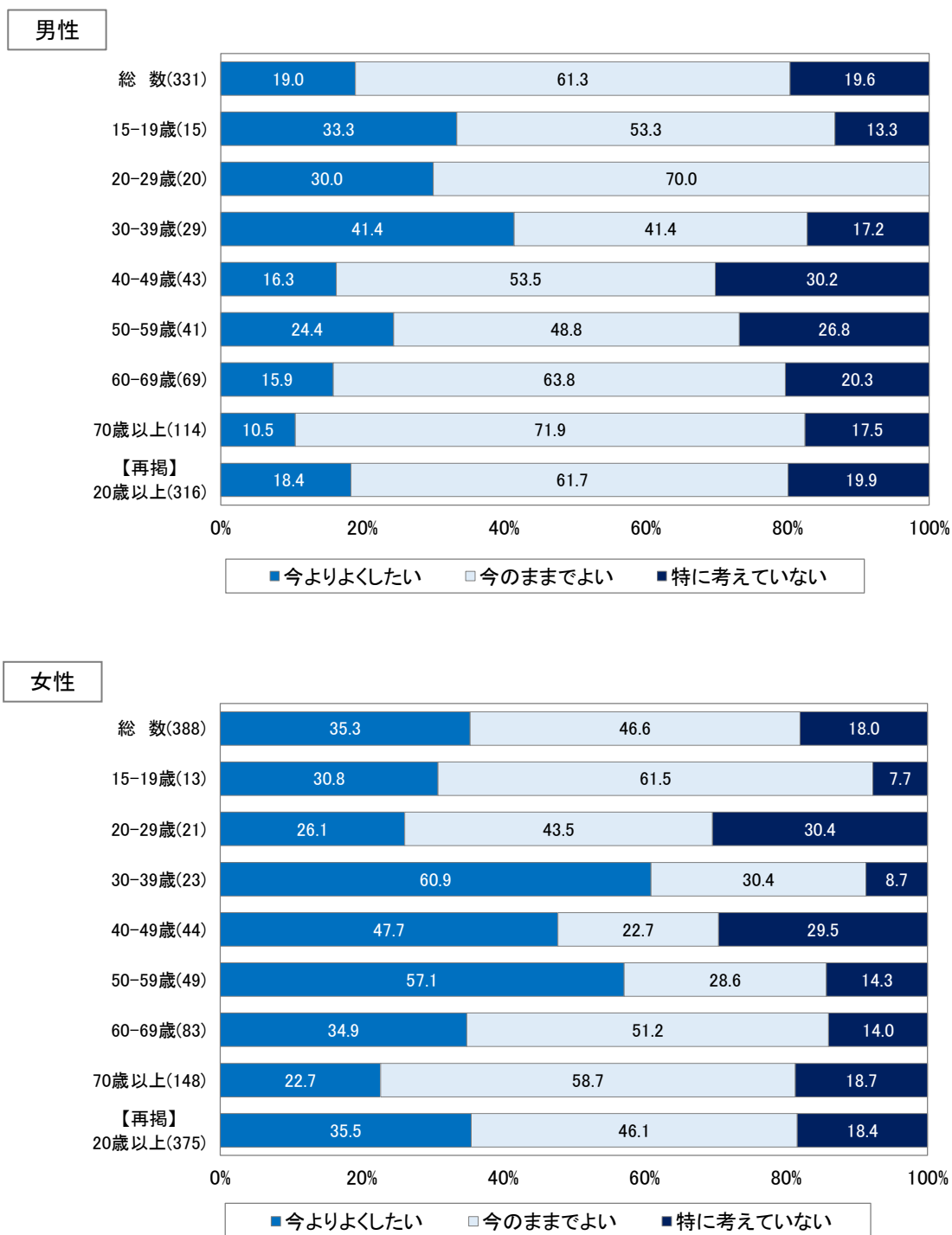
図5-18 食事に対する自己評価（15歳以上、性・年齢階級別）



(9) 食事に対して改善意欲のある者の割合

自分の食事について、「今よりよくしたい」と思っている者の割合は、男性 19.0%、女性 35.3%である。男女ともに 30 歳代が他の年代に比べて多い。(図5-19)

図5-19 食事に対して改善意欲のある者の割合 (15歳以上、性・年齢階級別)



(10) 栄養成分表示を見たことのある者の割合

「食品や料理の栄養成分表示を見たことがある」者の割合は、男性 30.1%、女性 57.3% であり、すべての年代で女性の方が男性よりも多い。年齢階級別では、男女とも 30 歳代が最も多く、男性 51.7%、女性 95.7% である。(図5-20)

外食時や食品購入時に栄養成分表示を見たことがある者のうち、「いつも参考にして選ぶ」者及び「ときどき参考にして選ぶ」者を合わせた割合は、男性 69.4%、女性 75.9% である。(図5-21)

図5-20 外食時や食品購入時に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)

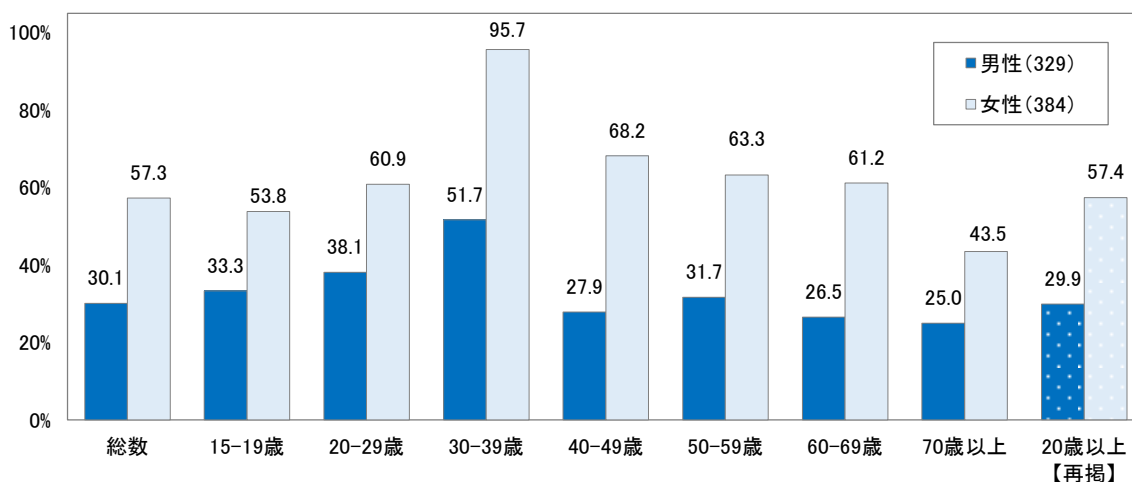
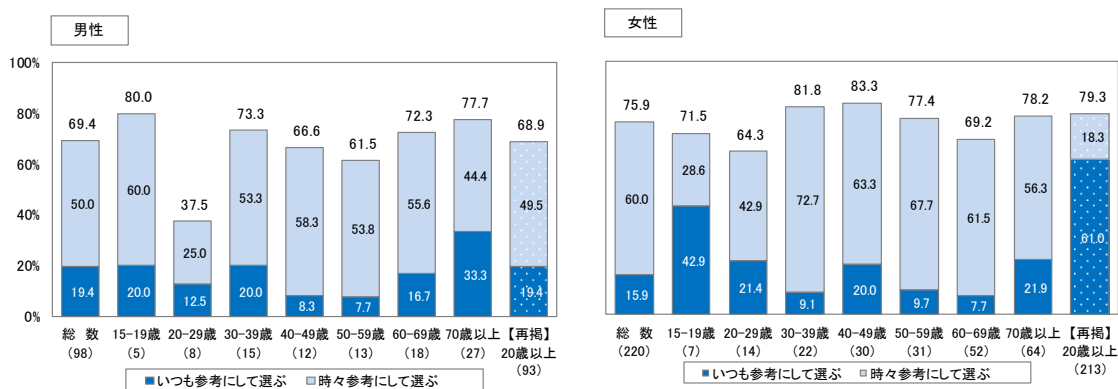


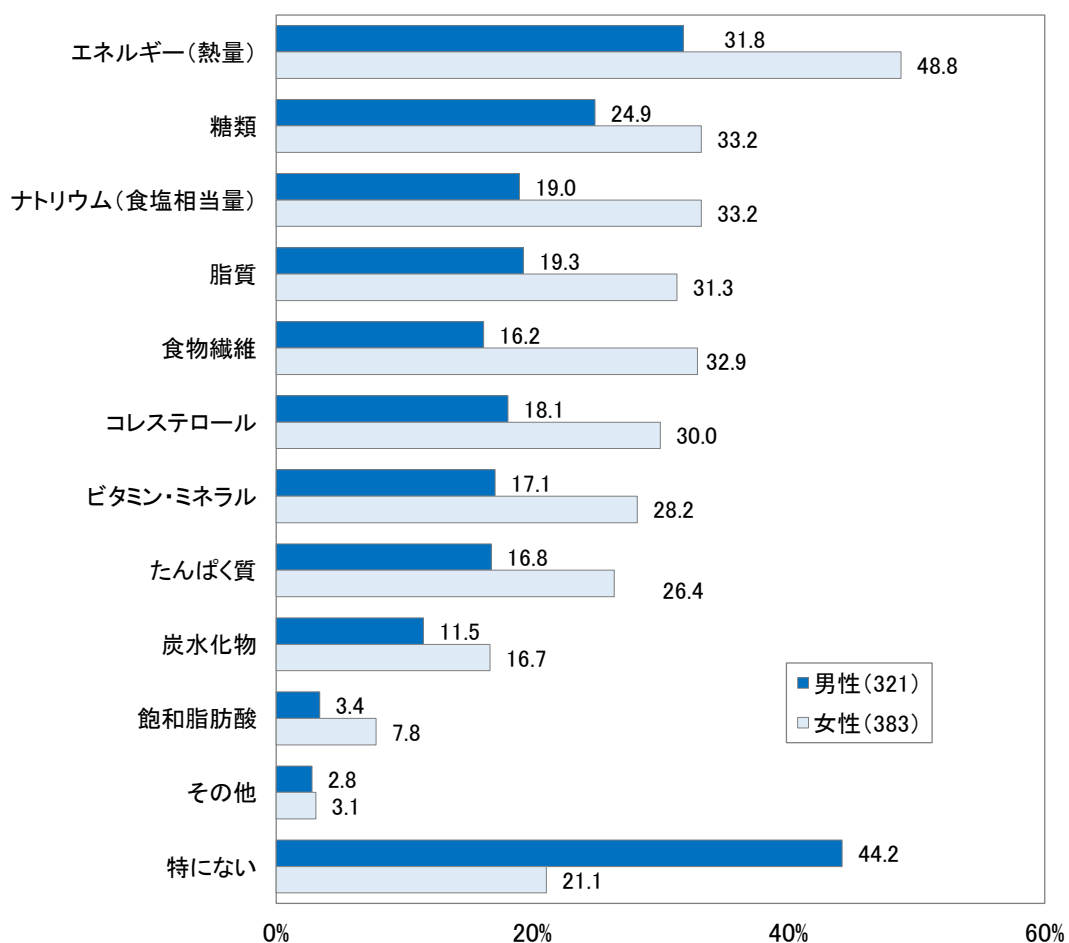
図5-21 栄養成分表示を参考にしてメニューを選ぶ者の割合 (15歳以上、性・年齢階級別)



(11) 表示が必要だと思う栄養成分

表示が必要だと思う栄養成分は、男性は「エネルギー（熱量）」が31.8%と最も多く、次いで「糖類」が24.9%、「脂質」が19.3%であり、女性は「エネルギー（熱量）」が48.8%と最も多く、次いで「糖類」と「ナトリウム（食塩相当量）」が33.2%である。全ての栄養成分で女性の方が男性よりも必要だと思う割合が多く、男性では「特にない」が44.2%と最も多い。（図5-22）

図5-22 表示が必要だと思う栄養成分（15歳以上、男女別）（複数回答）



(12) ビタミン、ミネラル(サプリメント)※の摂取状況

ビタミン、ミネラル(サプリメント)を「毎日飲んでいる」者の割合は、男性が23.8%、女性28.6%であり、男女とも70歳以上が最も多く、男性37.7%、女性37.8%である。(図5-23)

「週2日以上飲んでいる」者の摂取理由は、男性は「病気の予防・健康増進」と「病気の治療のため」が36.8%と最も多く、次いで「不足している栄養成分の補給」が32.1%であり、女性は「病気の予防・健康増進」が47.1%と最も多く、次いで「不足している栄養成分の補給」が36.2%、「病気の治療のため」が29.7%である。(図5-24)

図5-23 ビタミン、ミネラル(サプリメント)の摂取状況(15歳以上、性・年齢階級別)

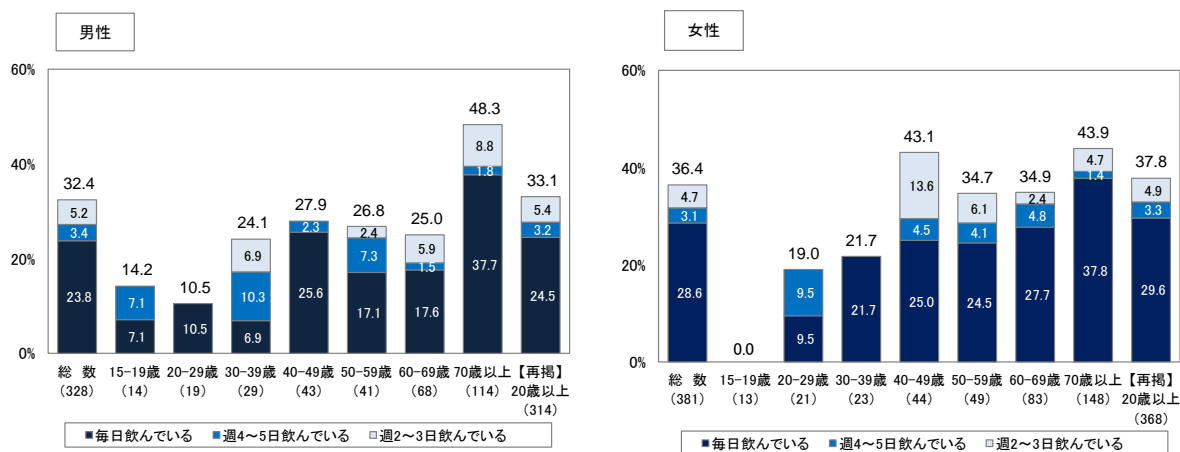
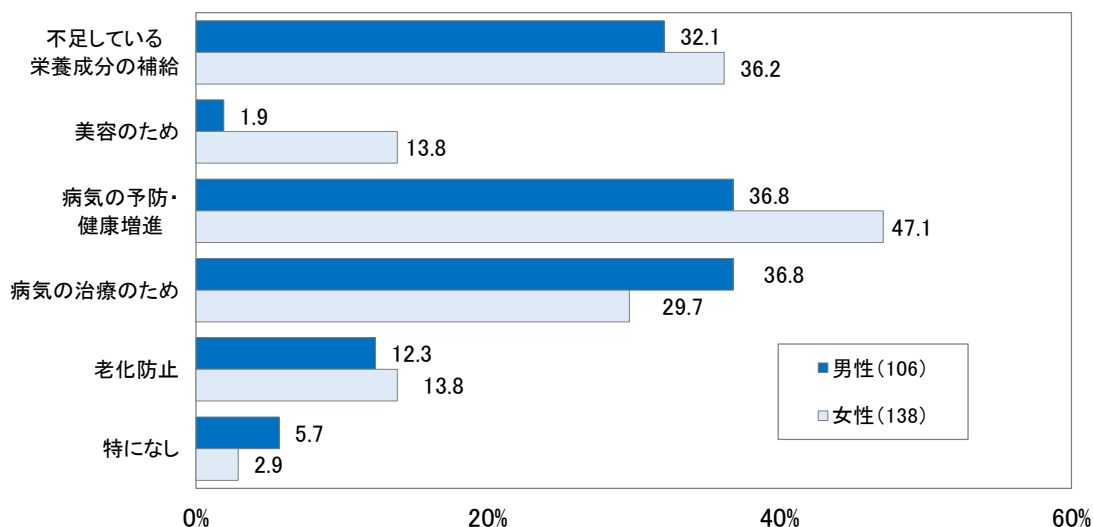


図5-24 「週2日以上飲んでいる」と答えた者のビタミン、ミネラル(サプリメント)を摂取する理由(15歳以上、性・年齢階級別)(複数回答)



※ビタミン、ミネラル(サプリメント)とは、錠剤、カプセル、顆粒、ドリンク状のビタミン、ミネラルのこと。

2 飲酒の状況

飲酒習慣のある者^{※1}の割合は、男性 38.5%、女性 2.9%である。(図5-25)
 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者^{※2}の割合は、男性 16.1%、女性 2.9%
 である。男性の 50 歳代で 31.0%と他の年代に比べて多い。(図5-26)

図5-25 飲酒習慣のある者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)

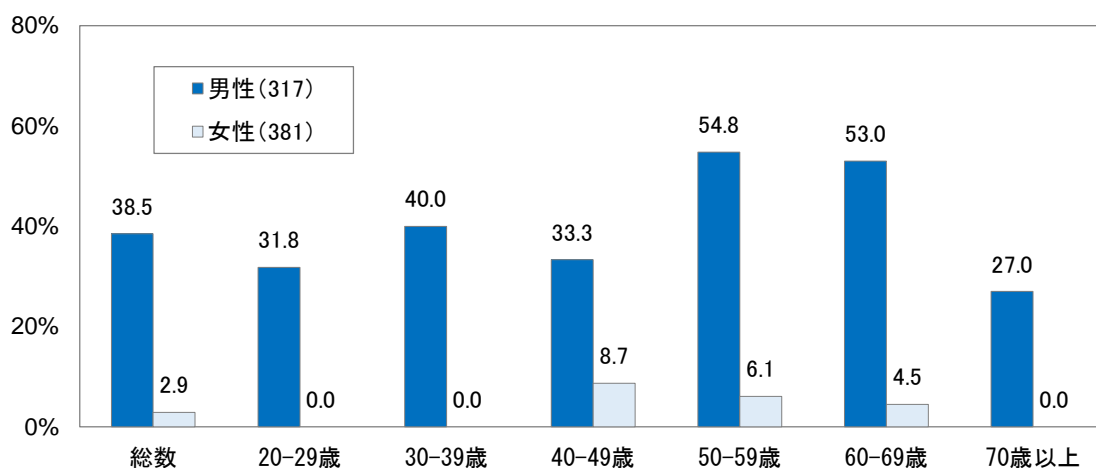
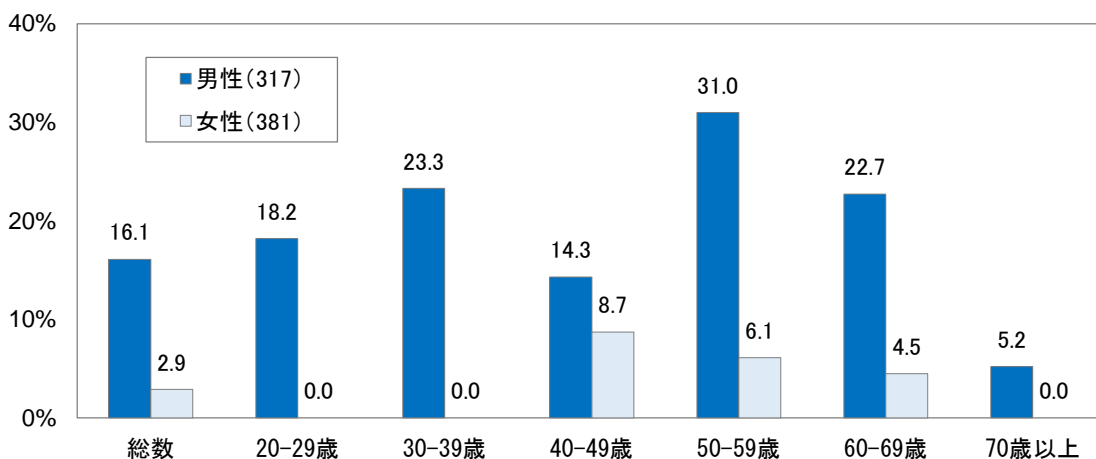


図5-26 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)

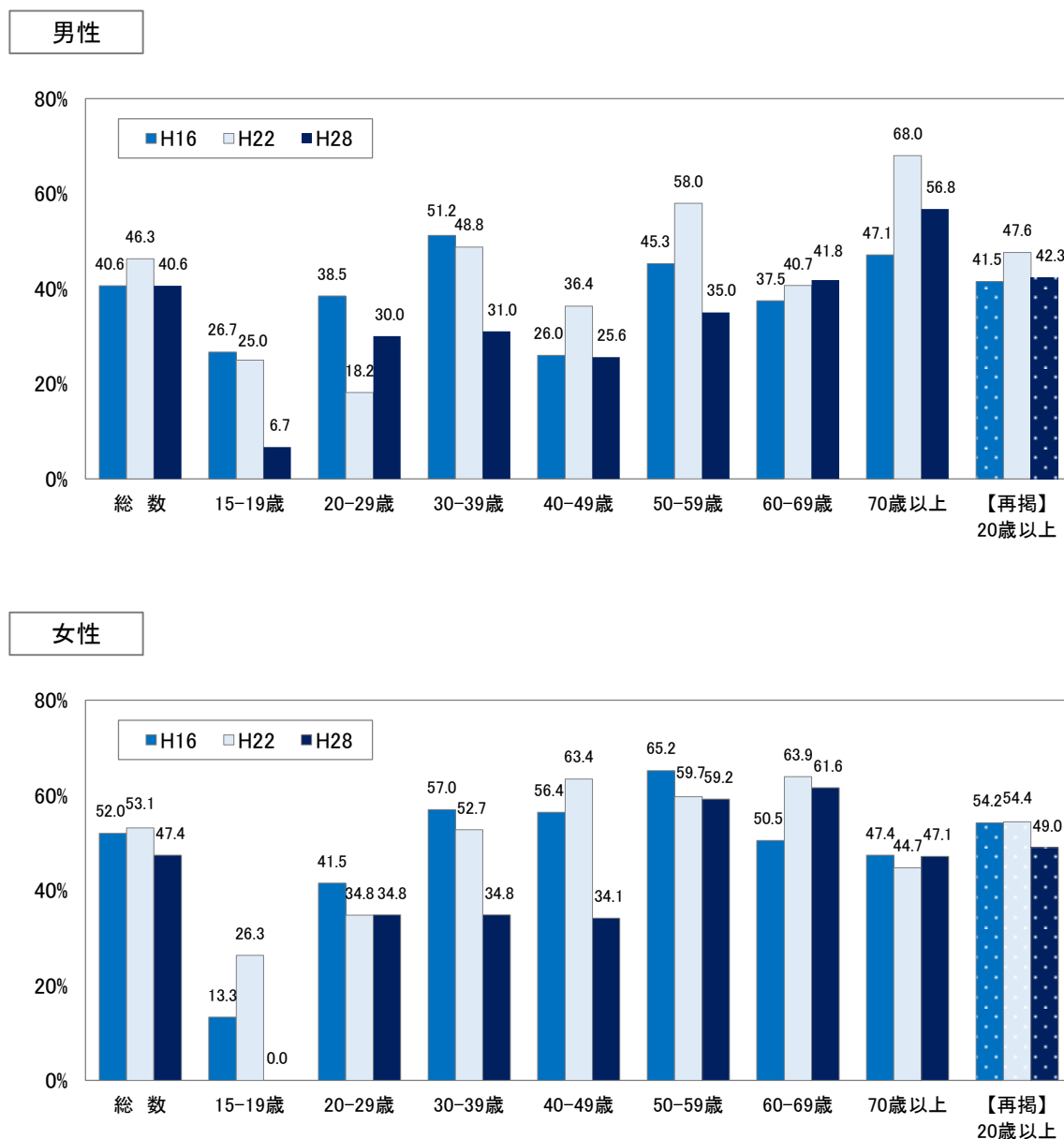


※1 飲酒習慣のある者とは、週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合以上を飲酒すると回答した者

※2 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、1日あたり純アルコール摂取量男性 40g 以上、女性 20g 以上。頻度と量が、男性は「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」、女性は、「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」、「月1~3日×5合以上」のいずれかに該当する者。

節度ある適切な飲酒※¹を認識している者※²の割合は、男性 40.6%、女性 47.4%である。男女とも平成 22 年と比べて少なくなっている。20 歳以上の年代別にみると、男性の 40 歳代は 25.6%と他の年代に比べて少ない。(図5-27)

図5-27 節度ある適切な飲酒を認識している者の割合の年次推移（15歳以上、性・年齢階級別）



※¹ 節度ある適切な飲酒とは、1日平均純アルコールで約20グラム程度の飲酒。ただし、女性や高齢者、お酒の分解能力の低い人などではより少ない量が望ましいとされる。

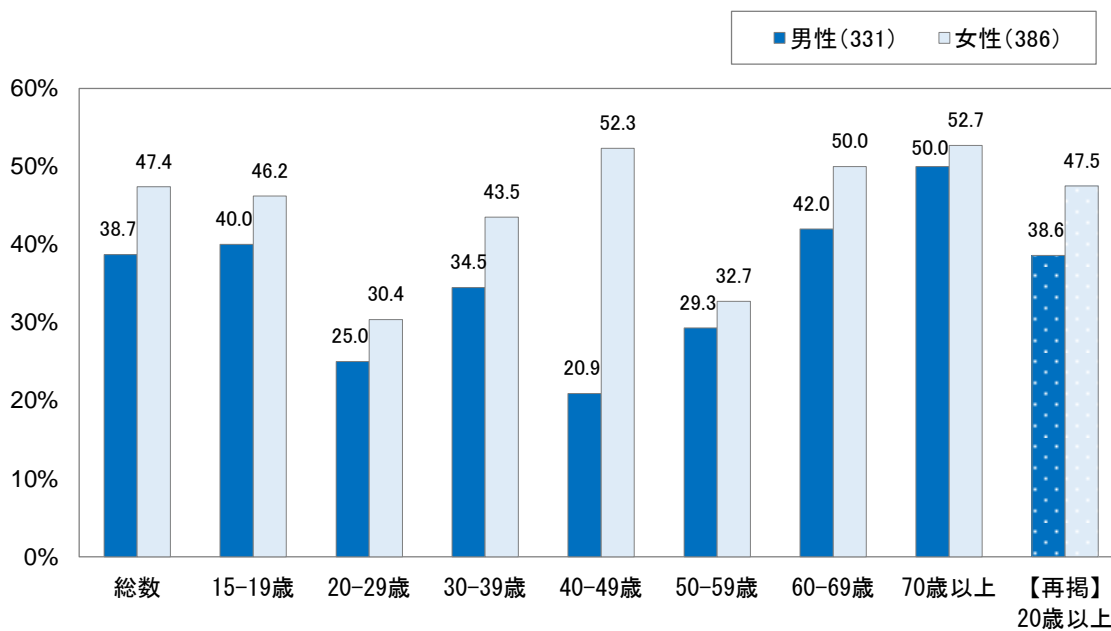
※² 節度ある適切な飲酒を認識している者とは、「節度のある適切な飲酒とは、清酒の量にするとどの程度だと思いますか」の問に対し、「1合まで」と回答した者。

3 歯の健康

(1) 専門家による口腔ケアの有無

過去1年に専門家による口腔ケアを受けた者の割合は、男性38.7%、女性47.4%である。性・年齢階級別にみると、すべての年代で女性の方が男性よりも多い。特に男性の40歳代は20.9%と最も少ない。(図5-28)

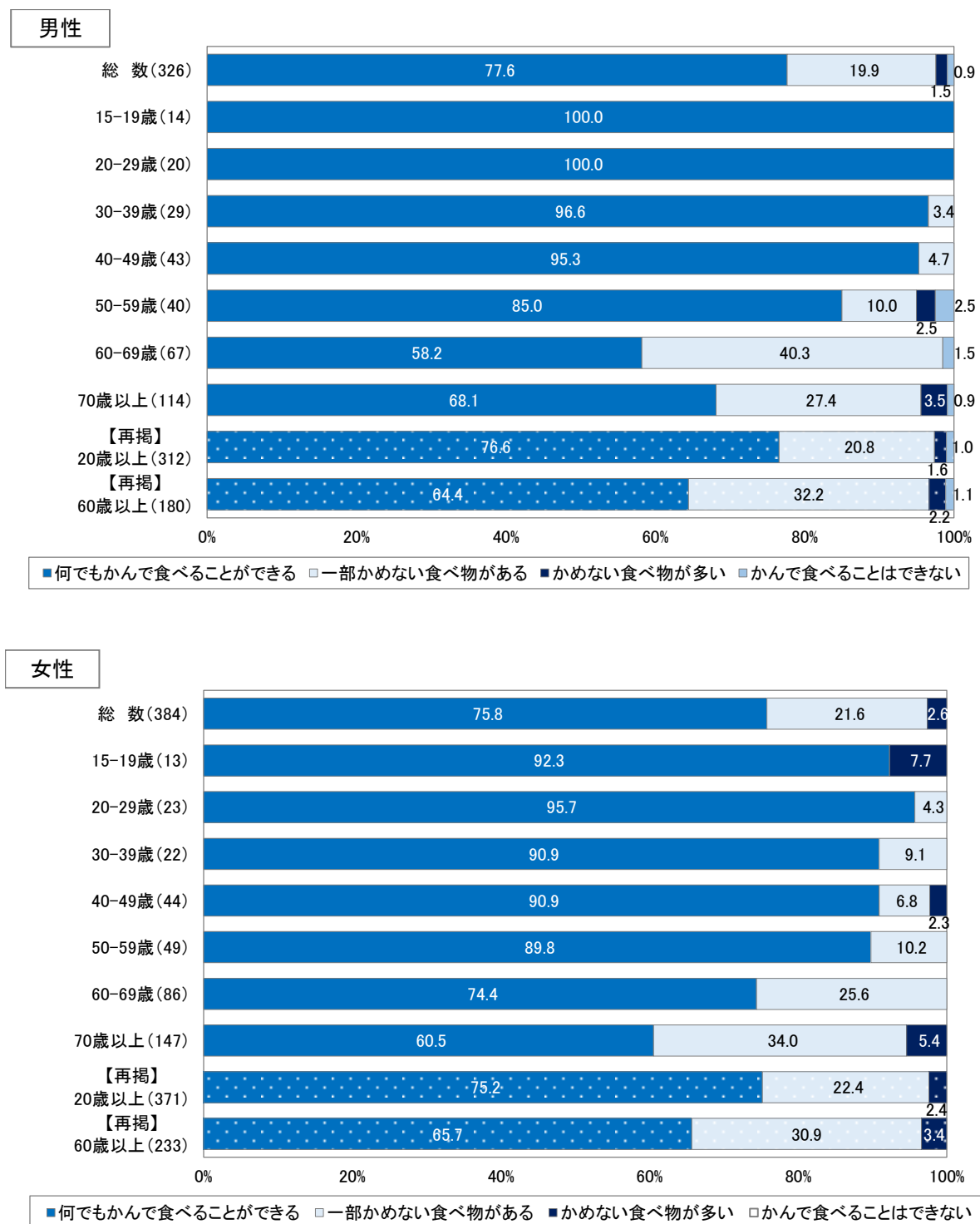
図5-28 過去1年に専門家による口腔ケアを受けた者の割合(15歳以上、性・年齢階級別)



(2) 咀嚼の状況

咀嚼の状況を見ると、男女ともに50歳代までは「何でもかんで食べることができる」割合が8割を超えているが、60歳以上では男性64.4%、女性65.7%と減少している。(図5-29)

図5-29 咀嚼の状況（15歳以上、性・年齢階級別）

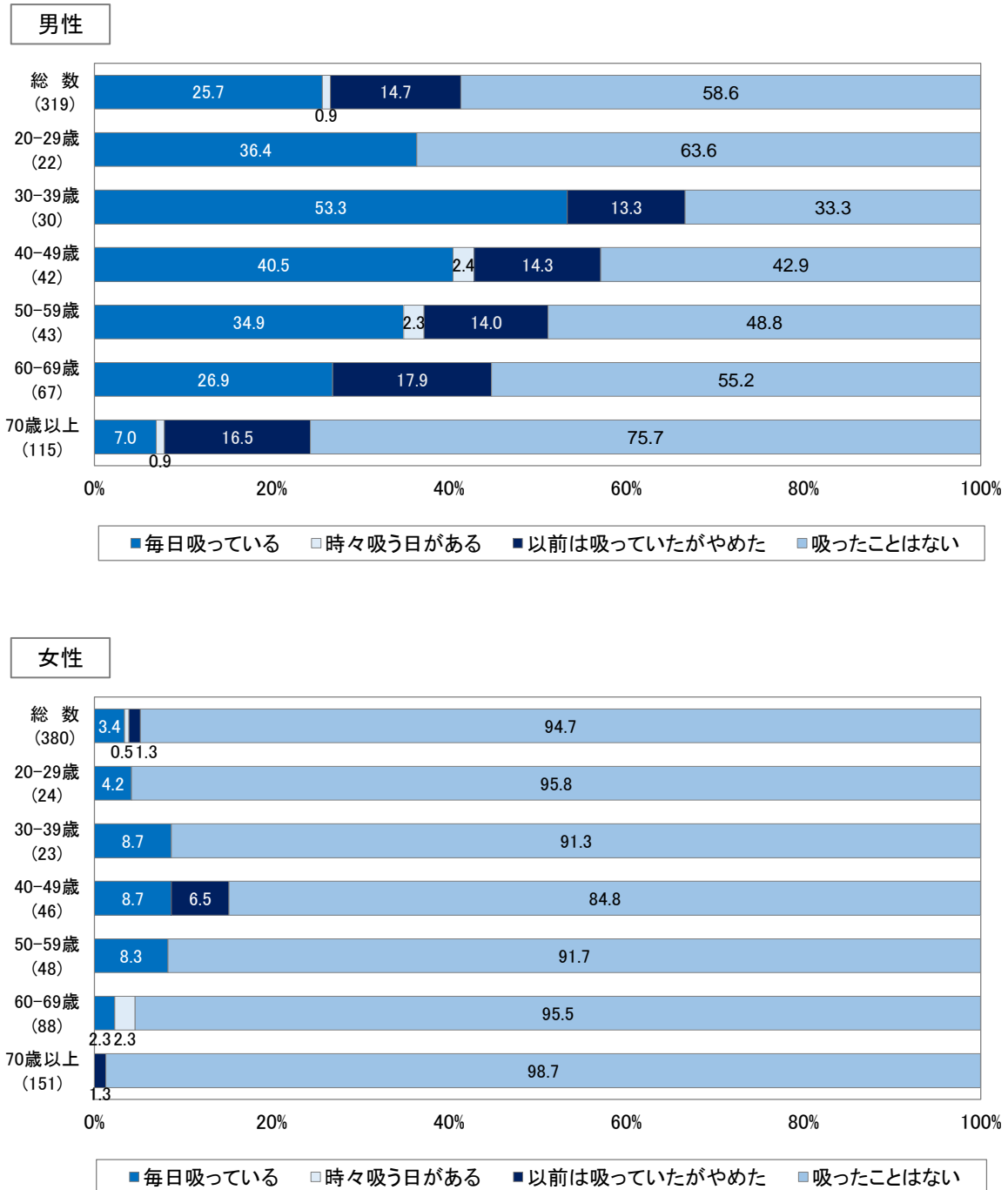


4 喫煙の状況

(1) 喫煙習慣

現在、喫煙している者*の割合は、男性 26.6%、女性 3.9%である。
 男性の 30 歳代以降では年齢階級が高くなるほど喫煙している者の割合が少なくなっている。(図5-30)

図5-30 喫煙の状況(20歳以上、性・年齢階級別)

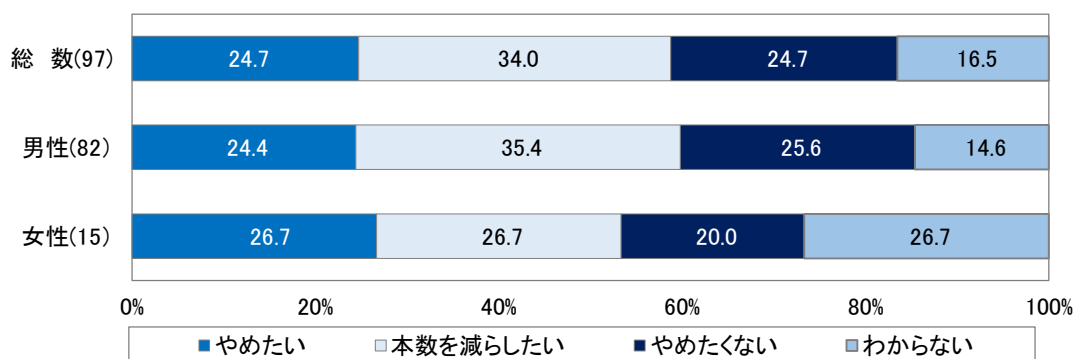


*喫煙している者とは、「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者。

(2) 禁煙の意思の有無

現在喫煙している者で、「本数を減らしたい」または「たばこをやめたい」と回答した割合は、男性 59.8%、女性 53.4%である。(図5-31)

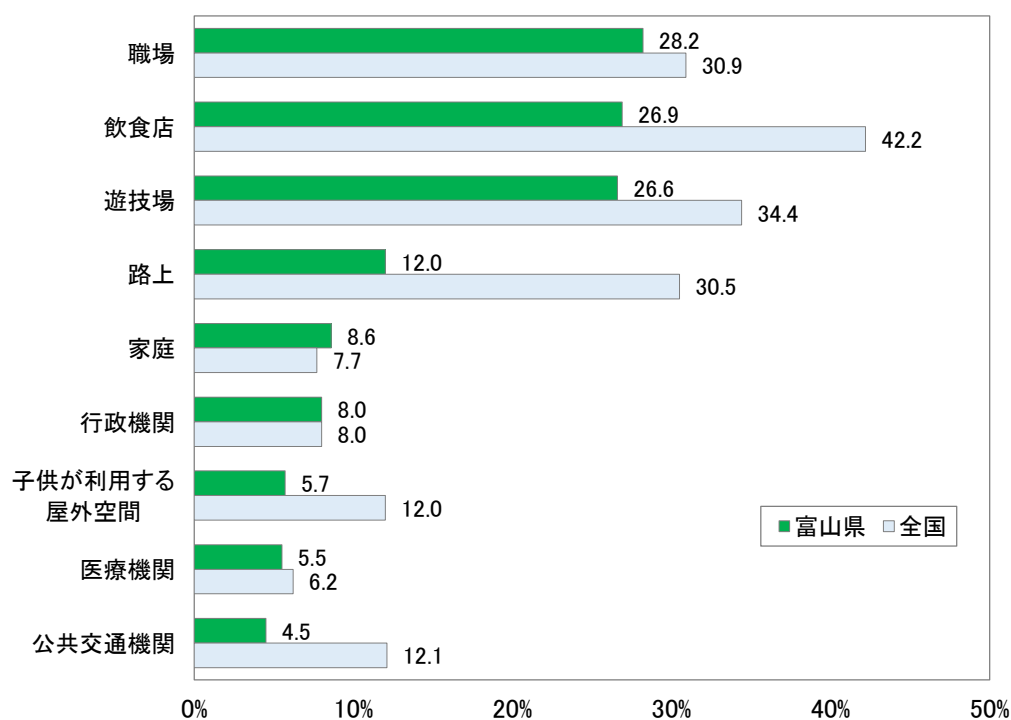
図5-31 現在喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(20歳以上、男女別)



(3) 受動喫煙の状況

受動喫煙の機会を有する者^{※1}の割合は「職場」が 28.2%と最も多い。「家庭」と「行政機関」を除く項目で全国^{※2}の値を下回っている。(図5-32)

図5-32 受動喫煙の機会を有する者の割合(20歳以上、喫煙している者を除く)



※1 受動喫煙の機会を有する者とは、家庭:毎日受動喫煙の機会を有する者、その他:月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

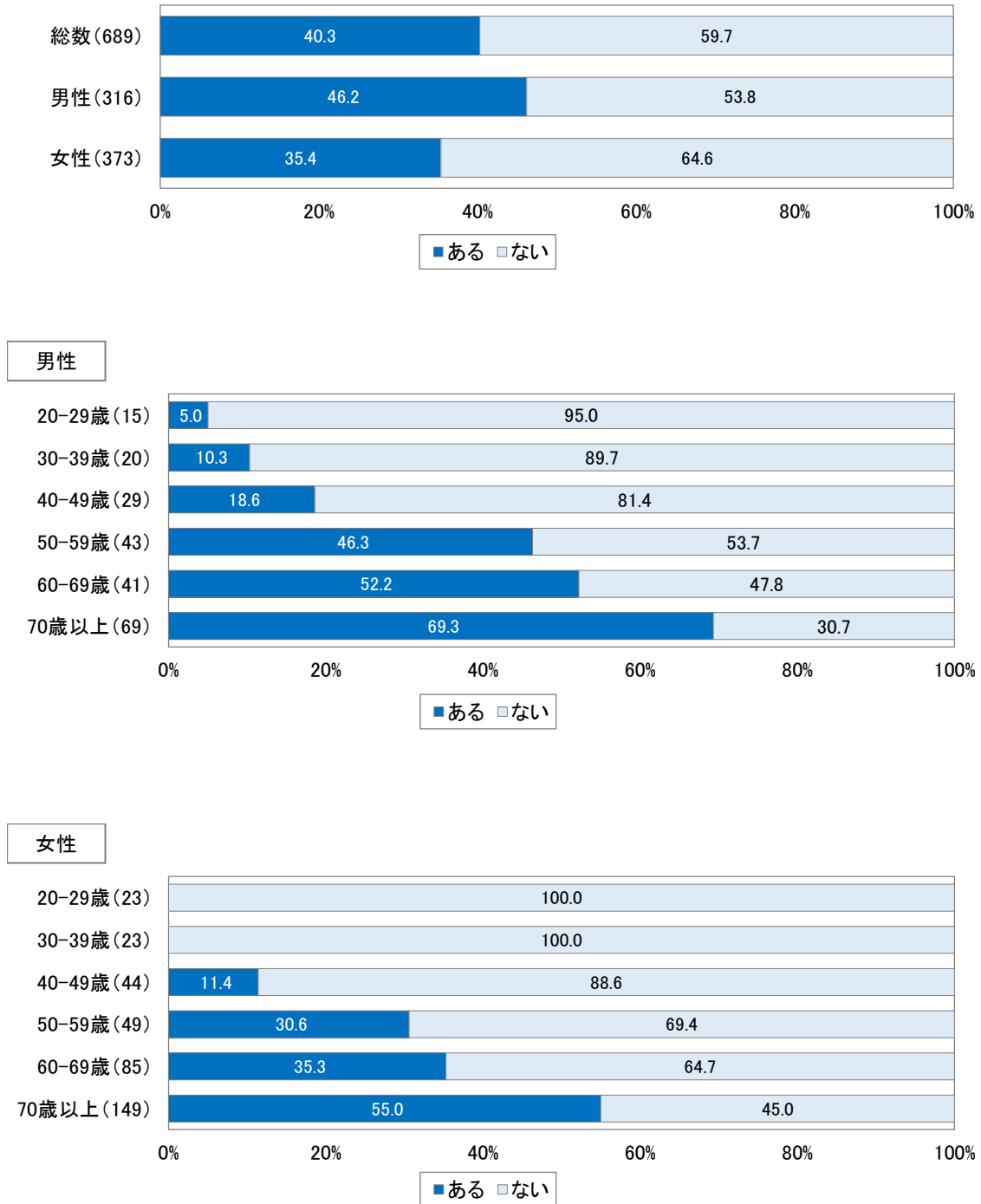
※2 全国:平成28年国民健康・栄養調査(厚生労働省)

5 高血圧の罹患・治療状況

(1) 高血圧の罹患状況

医療機関や健診で高血圧といわれたことがある者の割合は、男性46.2%、女性35.4%である。男女ともに年齢階級が高くなるほど多くなっており、男性の70歳以上では69.3%と最も多い。(図5-33)

図5-33 これまでに高血圧を指摘されたことのある者の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



(2) 高血圧の治療状況

医療機関や健診で高血圧といわれたことがある者のうち、「以前受けたことがあるが、現在受けていない」者と「ほとんど治療を受けたことのない」者の割合は、男性21.6%、女性19.1%である。(図5-34)

現在、高血圧の治療を受けていない者の治療を受けていない理由は、男女ともに「医師から受診の必要性がないといわれたため」が最も多く、男性45.2%、女性52.2%である。(図5-35)

図5-34 これまでに医療機関や健診で高血圧といわれたことがある者の治療の状況 (20歳以上、性・年齢階級別)

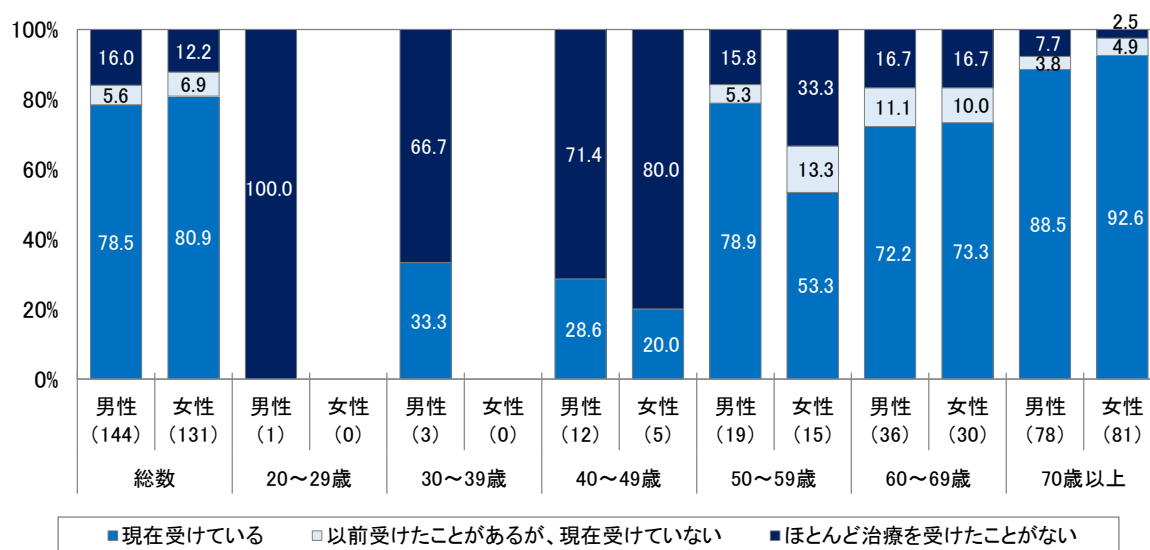
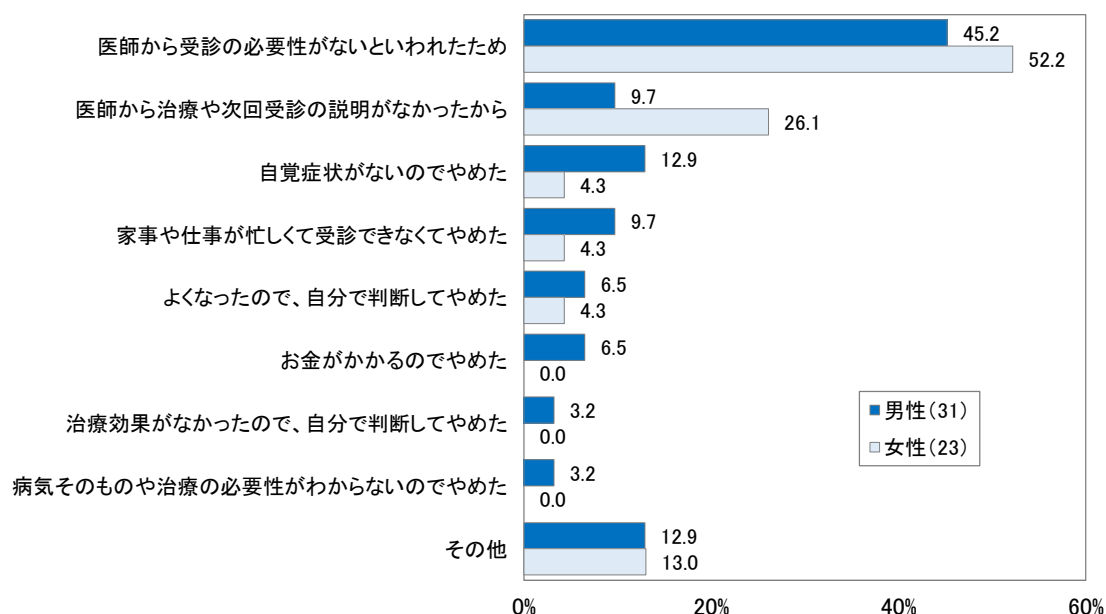


図5-35 現在、高血圧の治療を受けていない者の治療を受けていない理由 (20歳以上、男女別) (複数回答)



6 健診等の状況

過去1年間に健診（健康診断及び人間ドッグ）を受けたことがある者の割合は、男性74.7%、女性73.6%である。（図5-36）

図5-36 健診の受診状況（20歳以上、性・年齢階級別）

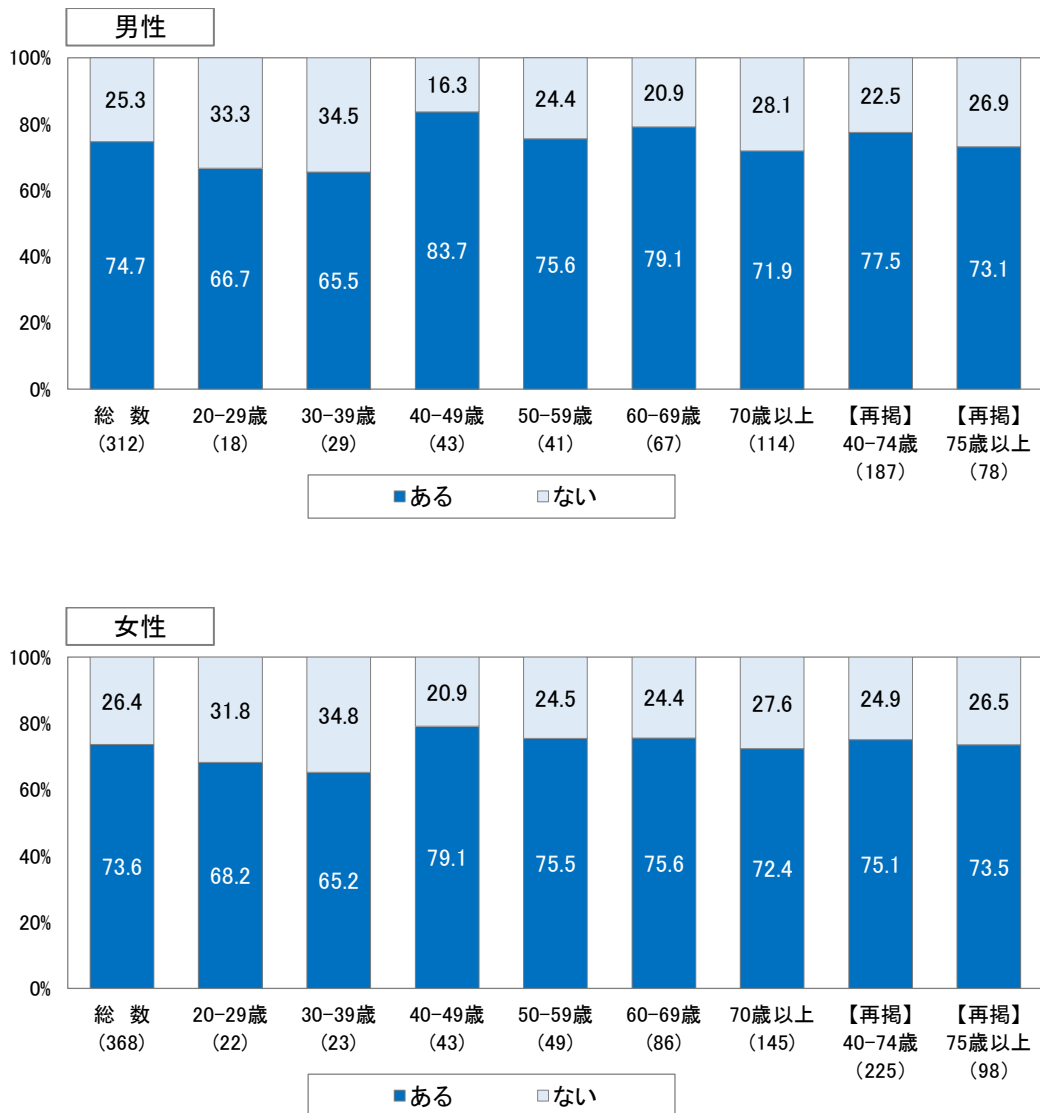


図5-37 健診を受診したことがある者のうち指摘を受けた者の指摘内容（20歳以上、男女別）
（複数回答）

