

香川の健康と栄養

(平成 28 年県民健康・栄養調査報告書)

平成 30 年 3 月

香川県健康福祉部

はじめに

本格的な少子高齢社会において、誰もが生涯を通じ、健康で明るく生きがいを持って暮らすためには、心身ともに自立して生活を送ることができる健康寿命の延伸と、生活の質(QOL)の向上を図ることが重要となっています。

本県においては、健康長寿かがわの実現を目標に、平成25年3月に策定した「健やか香川21ヘルスプラン(第2次)」に沿って、県民一人ひとりが自ら実践することを基本にした健康づくりを推進しています。

本報告書は、同プランの中間評価を実施するにあたり、県民の皆様の健康状態や食生活・栄養摂取状況と課題を把握するとともに、今後の健康づくりの推進方策を検討するための基礎資料を得ることを目的に「平成28年県民健康・栄養調査」を実施し、その調査結果の概要と調査データを取りまとめたものです。

調査に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に心から感謝申し上げますとともに、本報告書が、各方面における健康づくりの基礎として広く活用されることを願っております。

平成30年3月

香川県健康福祉部長 高木康博

目次

I 調査の概要

1 調査の目的	1
2 調査対象および客体	1
3 調査項目	1
4 調査の時期	2
5 調査の方法	2
6 客体の年齢構成の分布	2
7 利用にあたっての注意点	3

II 結果の概要

1 栄養素等の摂取状況

1) 平均栄養素摂取量 (総数)	7
栄養素等摂取量 平均値 (総数、年齢階級別)	8
栄養素等摂取量 平均値 (男性、年齢階級別)	9
栄養素等摂取量 平均値 (女性、年齢階級別)	10
2) 食塩摂取量	11
3) 脂肪エネルギー比	12

2 食品の摂取状況

1) 平均食品摂取量 (総数)	13
食品別摂取量 平均値 (総数、年齢階級別)	14
食品別摂取量 平均値 (男性、年齢階級別)	14
食品別摂取量 平均値 (女性、年齢階級別)	15
2) 野菜摂取量	16
3) うどんと野菜摂取量の関係	17

3 身体の状態

1) 血液検査、BMI、血圧の平均値	18
2) 肥満の状態	19
(1) BMI の状態	19
(2) 腹囲の状態	20
(3) BMI と腹囲の状態	21
3) 血圧の状態	21
4) 血液検査	22
(1) LDL コレステロール	22
(2) HDL コレステロール	23
(3) 中性脂肪 (トリグリセライド)	24
(4) ヘモグロビン A1c	25
5) 歩数の状態	26

4 生活習慣の状況

1) 栄養・食生活	27
(1) 共食	27
(2) 朝食、夜食、間食	27
(3) 早食い	29
(4) 腹八分目に食べている	30
(5) 魚と肉	30
(6) 就寝前の夕食	31
(7) ふだん食事で気をつけていること	31
(8) 食品を選択する際に重視していること	33
(9) うどんを食べる頻度	35
(10) うどんと一緒に食べる食品	35
(11) 1日に食べることが望ましい野菜の重量	38
(12) 1日に食べることが望ましい野菜料理の目安	38
(13) 野菜摂取量知識と野菜料理知識	39
(14) 現在食べている野菜量	40
(15) 外食等について	40
(16) ふだんの健康意識	43
(17) 三つ星ヘルシーランチ店	44
(18) 健康や食生活に関する知識や情報	45
2) 運動、生活習慣の状況	47
(1) 習慣的な運動	47
(2) 健康維持・増進のために体を動かす生活	47
(3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の知識	48
(4) 定期的な体重測定	48
(5) 現在の自分の体重をどうしたいと思っているか	49
3) 飲酒	49
(1) 飲酒の頻度	49
(2) 飲酒量	50
(3) 適正飲酒量についての知識	50
4) 心の健康	51
(1) ストレス感	51
(2) ストレス原因	51
(3) ストレスを感じたとき	52
(4) 平均睡眠時間	52
(5) 睡眠による疲労回復	53
5) 歯の健康	53
(1) 咀嚼の状況	53

(2) 歯磨きの状況	54
(3) 歯の手入れのための器具	54
(4) 歯科健康診査または歯石の除去、歯面の清掃の状況	55
(5) かかりつけ歯科医	55
(6) 歯や口の中の悩みや気になること（自覚症状）	56
(7) 歯や歯ぐきの健康のための注意（心がけ）	58
6) タバコ	60
(1) 喫煙の状況	60
(2) 禁煙の意思	61
(3) 受動喫煙	62
7) 糖尿病	64
(1) ヘモグロビン A1c の知識	64
(2) 糖尿病早期発見のための健診の重要性に関する知識	64
(3) 望ましい食習慣と運動習慣で糖尿病が予防できることについて	65
8) がん検診	65
(1) がん検診の受診状況	65
(2) がん検診の受診理由	66
(3) がん検診未受診の理由	68
9) 地域のつながり	70
10) 生活の質 (QOL)	72
5 循環器疾患に関する状況	
1) メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況	73
2) 糖尿病の状況	73
3) 高血圧症の状況	74
4) 脂質異常症の状況	74
6 口腔内検査の状況	
1) 現在歯の状況	75
2) う歯の状況	76
3) 喪失歯とその補綴の状況	77
4) 義歯の使用状況	80
5) その他の所見	80
III 統計表	83
IV 資料	149