

平成 28 年香川県民健康・栄養調査結果の概要

目 次

I	調査の概要	1
II	結果の概要	
	第 1 章 栄養・食生活に関する状況	
	1 野菜摂取量	3
	2 朝食の欠食率	4
	3 食塩摂取量	5
	4 脂肪エネルギー比率	6
	5 主食・主菜・副菜を揃える者の割合	6
	6 うどんの摂取頻度	7
	7 うどんを食べる時に副食を一緒にとる者の割合	7
	8 飲酒習慣のある者の割合	8
	第 2 章 身体活動等に関する状況	
	1 運動習慣のある者の割合	9
	2 歩数	9
	3 ロコモティブシンドロームの知識	10
	4 喫煙習慣に関する状況	11
	5 睡眠に関する状況	12
	6 地域のつながりに関する状況	13
	第 3 章 身体状況・疾病等に関する状況	
	1 肥満の者の割合	14
	2 糖尿病に関する状況	15
	3 高血圧症の有病者の割合	16
	4 歯に関する状況	17
	5 ストレスに関する状況	18

I 調査の概要

1 調査の目的

本格的な少子高齢社会において、健やかで豊かな生活を実現するためには、健康寿命の延伸と、生活の質（QOL）の向上を図ることが重要である。

本県においては、健康長寿かがわの実現を目標に、「健やか香川 21 ヘルスプラン（第2次）」に基づき、県民の健康づくりを推進しているところである。本調査は、計画の中間評価を実施するにあたり、県民の健康課題を明確化し、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とすることを目的としている。

2 調査対象および客体

地域バランスを考慮して設定した高松4地区、東讃1地区、中讃3地区、西讃2地区、小豆1地区の11地区の世帯（約750世帯）及び世帯員（約2,000人）を対象に、同意の得られた者を調査客体とした。集計客体数は以下のとおりである。

総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	739	34	47	18	43	76	95	82	173	171
血液検査	332				13	33	47	34	101	104
栄養摂取状況調査	718	30	56	24	39	70	96	77	155	171
生活習慣調査	755			25	51	93	106	97	184	199
口腔内検査	339				13	33	52	35	103	103

男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	335	15	18	8	21	37	48	35	81	72
血液検査	143				5	12	20	14	49	43
栄養摂取状況調査	324	13	25	12	19	32	48	35	73	67
生活習慣調査	355			12	24	50	53	44	86	86
口腔内検査	143				5	12	22	13	48	43

女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	404	19	29	10	22	39	47	47	92	99
血液検査	189				8	21	27	20	52	61
栄養摂取状況調査	394	17	31	12	20	38	48	42	82	104
生活習慣調査	400			13	27	43	53	53	98	113
口腔内検査	196				8	21	30	22	55	60

3 調査項目

(1) 身体状況調査

- ①身長、体重（満1歳以上）
- ②腹囲（満20歳以上）
- ③血圧（満15歳以上）
- ④血液検査（満20歳以上）
- ⑤1日の運動量（歩行数）（満15歳以上）：栄養摂取状況調査票に記録
- ⑥問診（服薬状況、運動）（満20歳以上）

(2) 栄養摂取状況調査 (満1歳以上)

- ①世帯状況：世帯員番号、氏名、性別、生年月日、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
- ②食事状況（1日）：朝・昼・夕別、家庭食・外食・欠食の区別
- ③食物摂取状況（1日）：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率

(3) 生活習慣調査 (満15歳以上)

食生活、運動、休養（睡眠）・こころの健康、飲酒、たばこ、歯の健康等に関する生活習慣、健康に対する意識や健診等健康づくり施策への参加状況、健康情報の入手状況等

(4) 口腔内検査 (満20歳以上)

歯科疾患の状況（むし歯、歯周疾患等）

4 調査時期

(1) 身体状況調査

平成28年10月～11月

(2) 栄養摂取状況調査

平成28年10月～11月の特定の1日（日曜日及び祝日は除く。）

(3) 生活習慣調査

栄養摂取状況調査と同日

(4) 口腔内検査

身体状況調査と同日

5 調査方法

- (1) 身体状況調査は、被調査者を会場に集めて医師等が調査項目の計測及び問診を実施した。
- (2) 栄養摂取状況調査は、調査員である管理栄養士等が世帯の代表者や食事づくり担当者に面接のうえ、記入方法を指導して実施した。
- (3) 生活習慣調査票は、栄養摂取状況調査票と併せて配布し、被調査者本人が記入した。
- (4) 口腔内検査は、被調査者を会場に集めて歯科医師が調査項目の検診を実施した。

Ⅱ 結果の概要

第1章 栄養・食生活に関する状況

1 野菜摂取量

20歳以上の1日当たりの野菜摂取量は、271gで、前回（H23：260g）と比べて増加しているが、成人1人1日当たりが必要とされている350gより約80g不足している。

図1-1 野菜摂取量の平均値（1歳以上、年齢階級別）

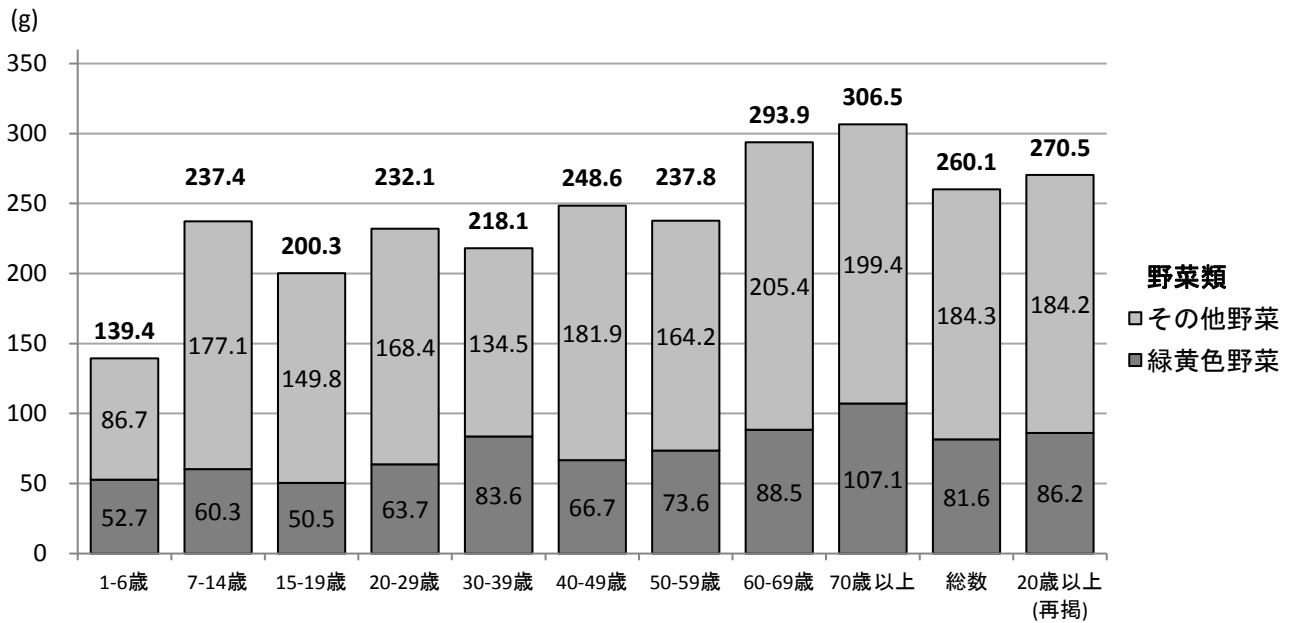
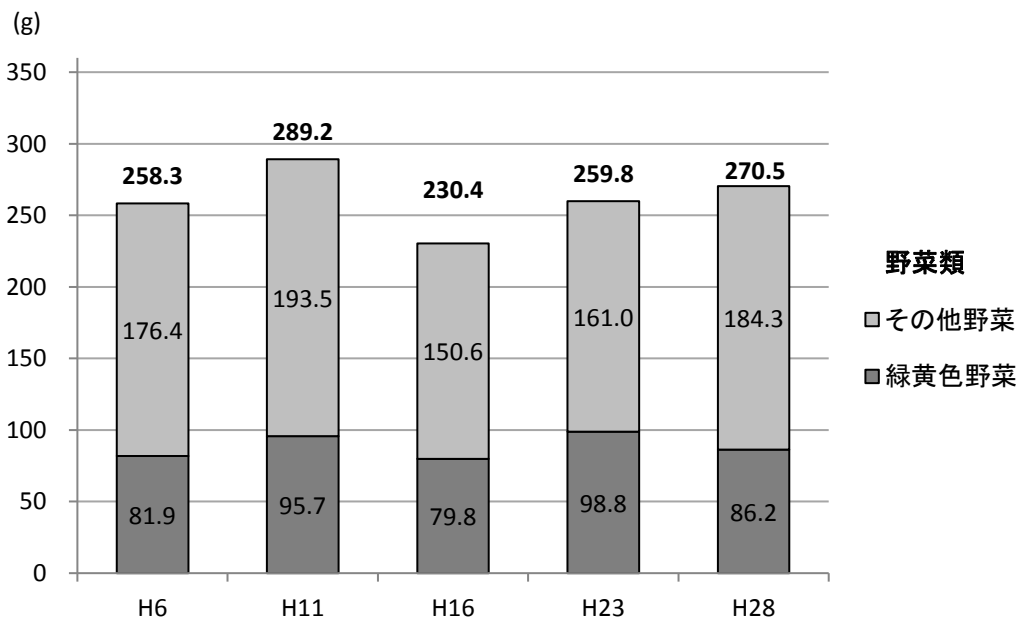


図1-2 野菜摂取量の推移（20歳以上）



2 朝食の欠食率

朝食をほとんど食べない者は、男性 12.4%、女性 7.8%で、前回（H23：男性 10.8%、女性 5.2%）と比べて男女とも増加している。特に、30～40 歳代男性、20 歳代女性では 2 割を超えている。

図 2 朝食の欠食率（15 歳以上、性別・年齢階級別）

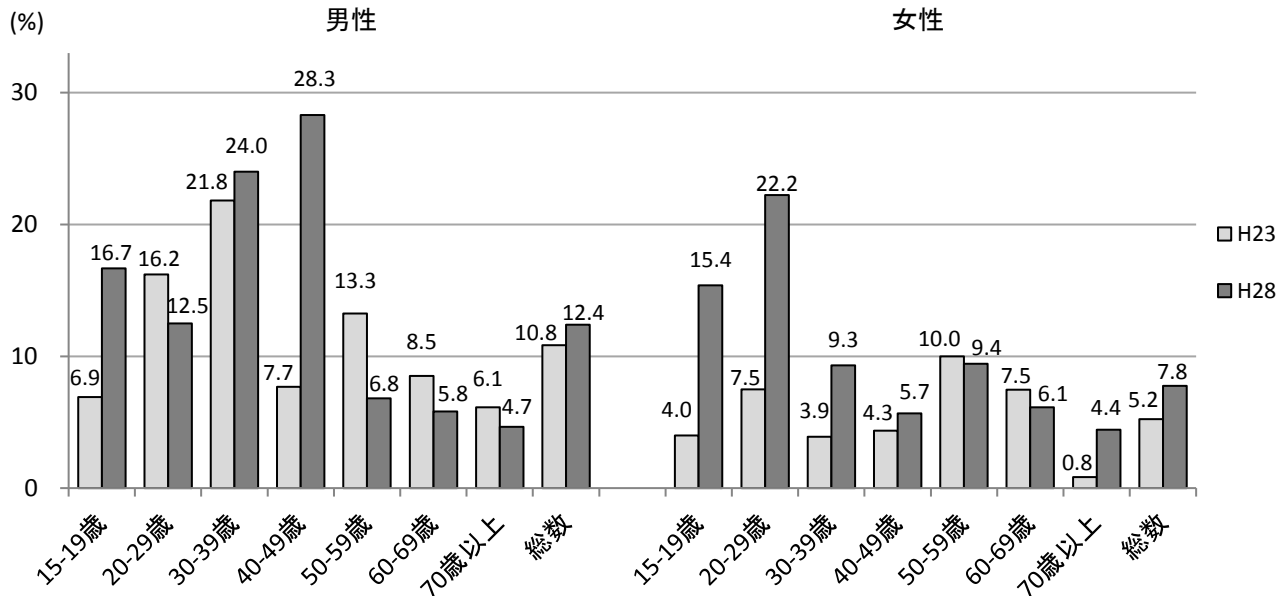


表 1 朝食の欠食率の推移（15 歳以上、性別・年齢階級別）

		H16	H23	H28			H16	H23	H28
男性	15-19歳	0.0%	6.9%	16.7%	女性	15-19歳	18.2%	4.0%	15.4%
	20-29歳	23.3%	16.2%	12.5%		20-29歳	21.2%	7.5%	22.2%
	30-39歳	9.5%	21.8%	24.0%		30-39歳	11.6%	3.9%	9.3%
	40-49歳	12.2%	7.7%	28.3%		40-49歳	2.3%	4.3%	5.7%
	50-59歳	9.4%	13.3%	6.8%		50-59歳	1.7%	10.0%	9.4%
	60-69歳	2.8%	8.5%	5.8%		60-69歳	5.9%	7.5%	6.1%
	70歳以上	9.3%	6.1%	4.7%		70歳以上	8.4%	0.8%	4.4%
	総数	9.8%	10.8%	12.4%		総数	8.4%	5.2%	7.8%

3 食塩摂取量

20歳以上の1日当たりの食塩摂取量は、男性10.5g、女性8.6gでしだいに減少している。

図 3-1 食塩摂取量の平均値（20歳以上、性別・年齢階級別）

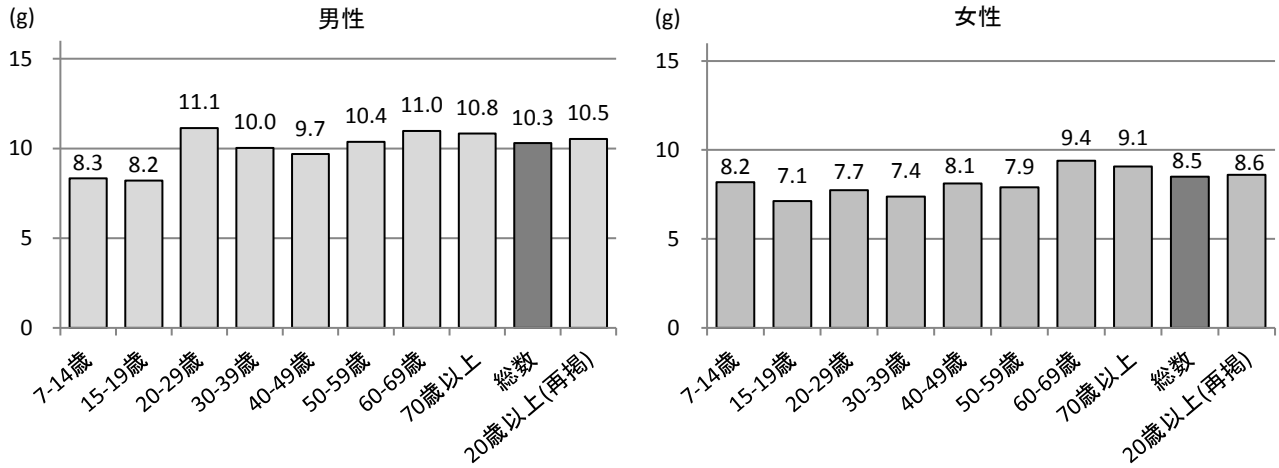
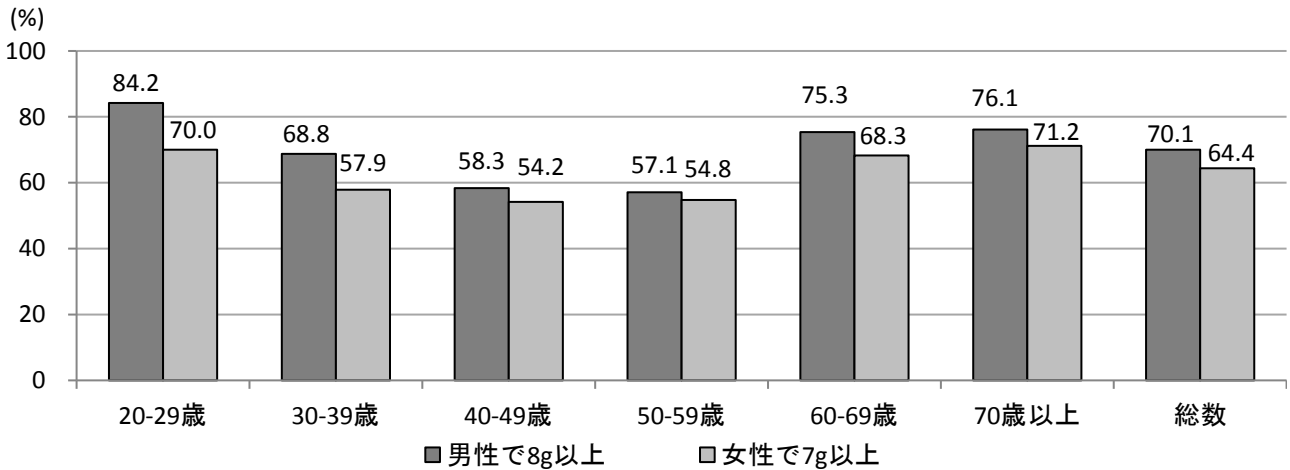
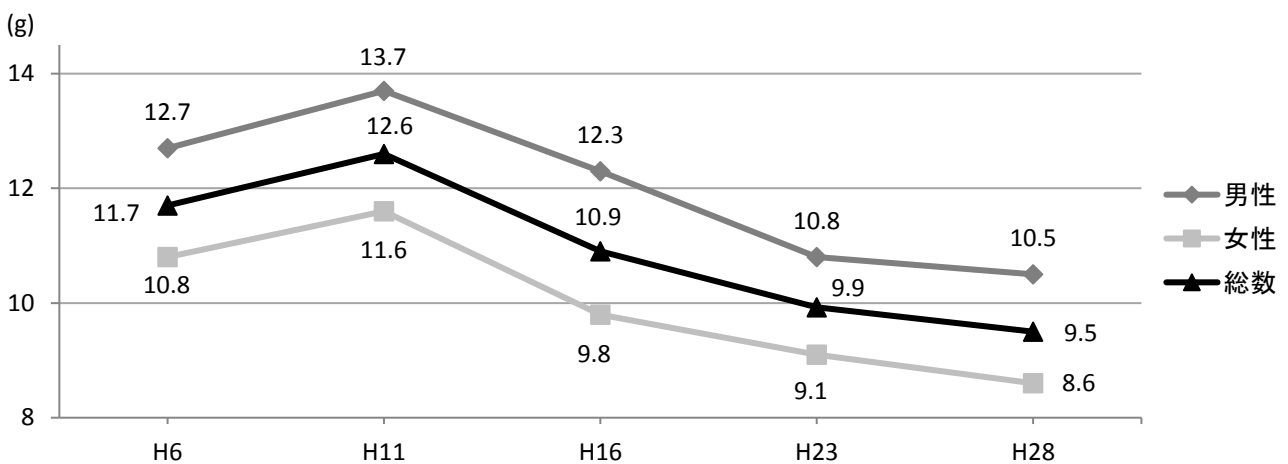


図 3-2 食塩の摂取状況（男性で1日8g以上、女性で7g以上摂取している者の割合）（20歳以上、性別・年齢階級別）



※塩分摂取の基準は、「日本人の食事摂取基準 2015年版」による。

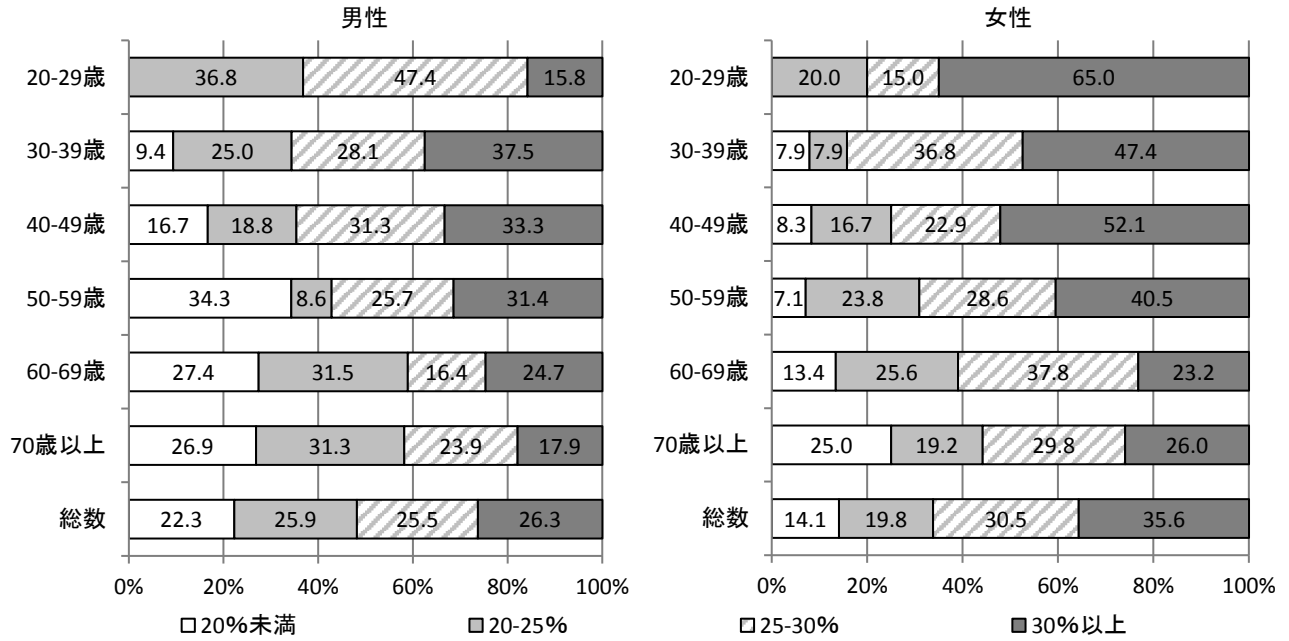
図 3-3 食塩摂取量の平均値の推移（20歳以上、性別）



4 脂肪エネルギー比率

20歳以上の脂肪エネルギー比率が30%以上の者は、男性26.3%、女性35.6%である。

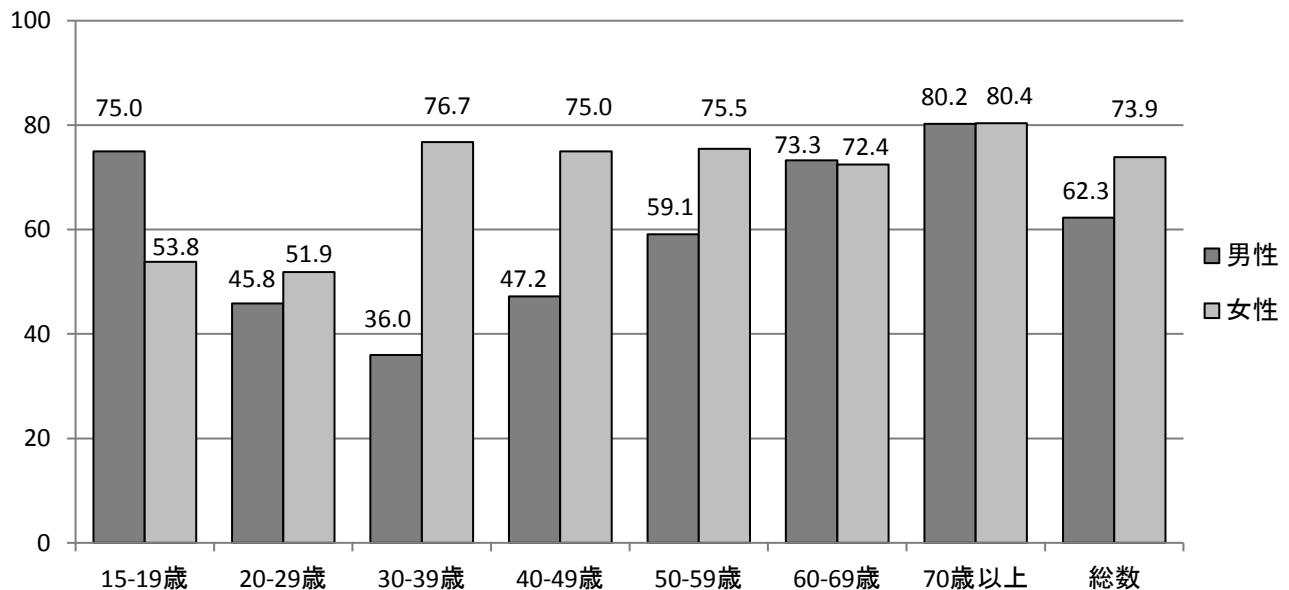
図4 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性別・年齢階級別）



5 1回の食事で主食・主菜・副菜を揃える者の割合

主食・主菜・副菜を揃えて食べるようにしている者は、男性62.3%であり、30歳代でその割合が低い。女性では73.9%であり、20歳代でその割合が低い。

図5 主食・主菜・副菜の3種類を揃えて食べるようにしている者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）（%）

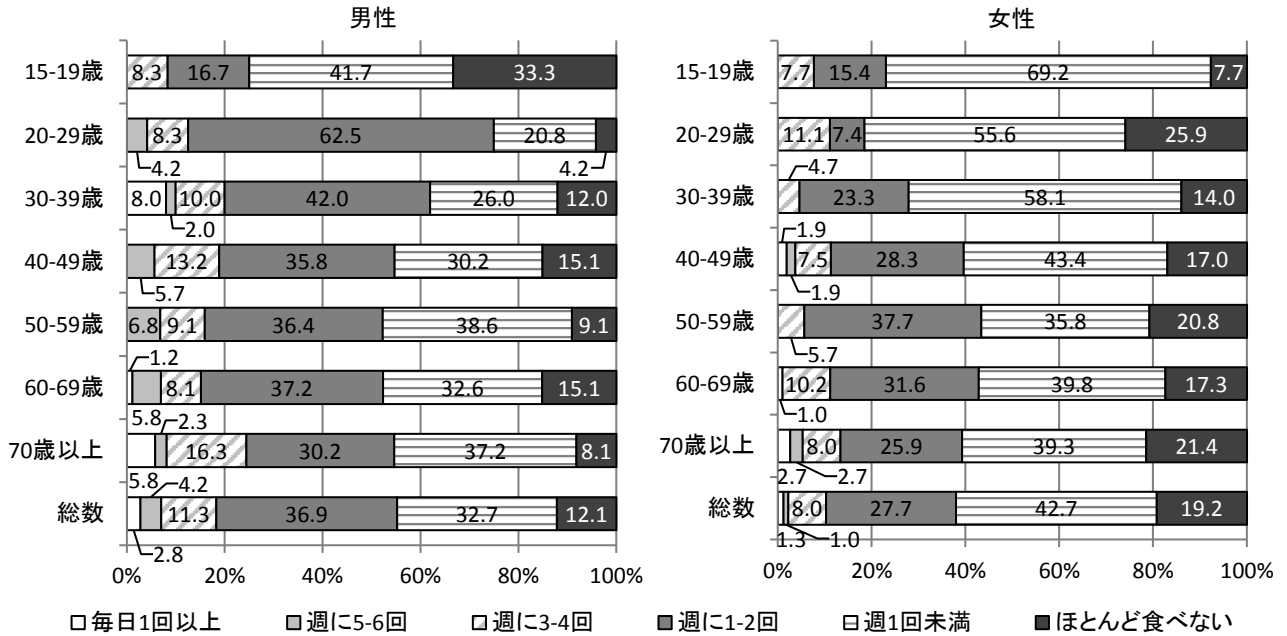


※〈主食〉ごはん、パン、うどん等 〈主菜〉肉、魚、卵、大豆料理 〈副菜〉野菜、きのこ、いも、海藻料理等

6 うどんの摂取頻度

うどんを週に1~2回以上食べる者の割合は、男性の約5割、女性の約4割である。

図6 うどんの摂取頻度（15歳以上、性別・年齢階級別）



7 うどんを食べる時に副食を一緒にとる者の割合

うどんを食べる時に副食を一緒にとるようにしている者は、男性64.6%、女性57.6%で、前回（H23：男性54.1%、女性51.8%）と比べて男女とも増加している。男女とも50歳代で最も割合が高い。

図7-1 うどんを食べるときは副食を一緒にとるようにしている者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）

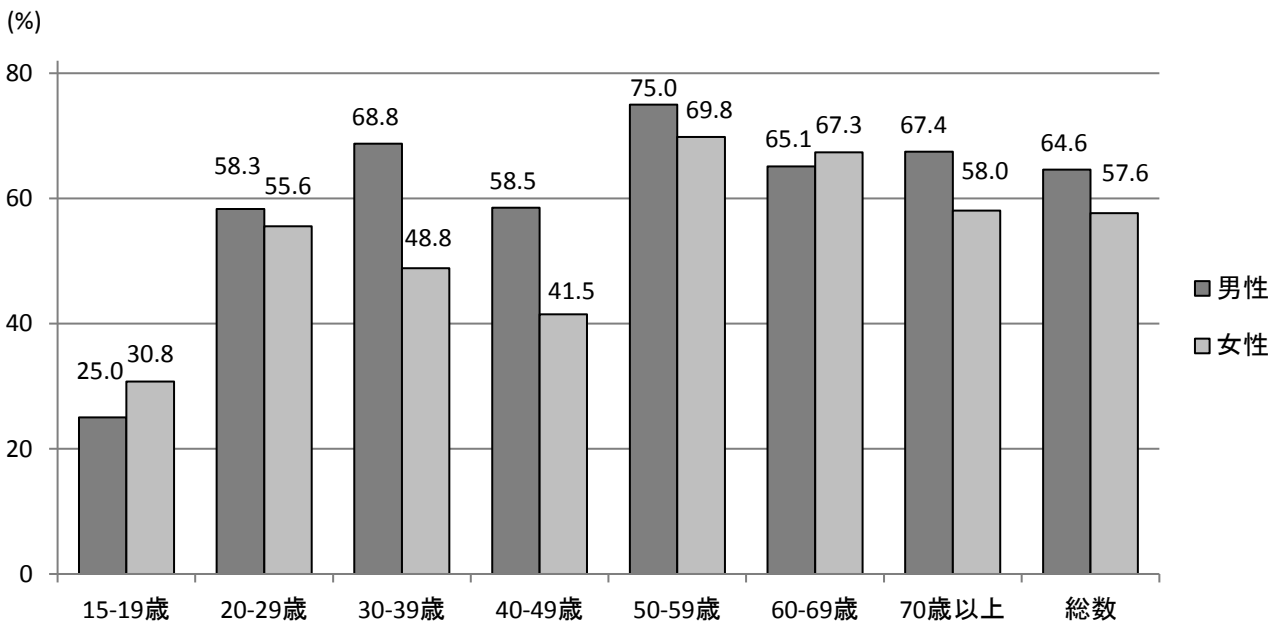
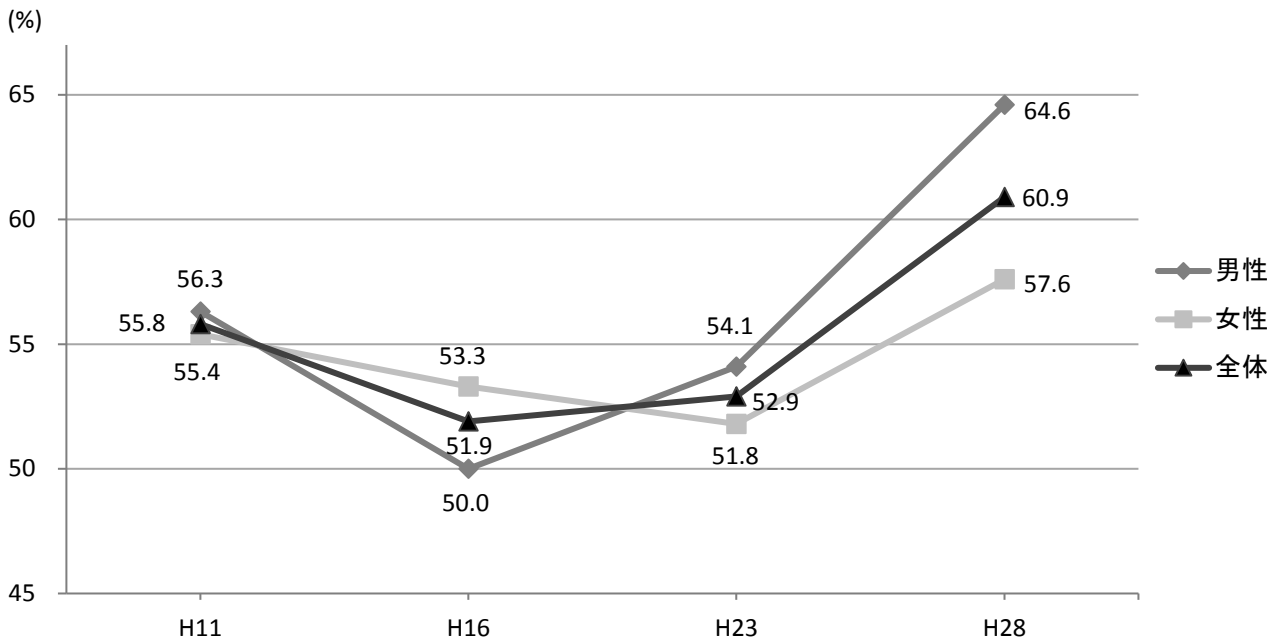


図 7-2 うどんを食べるときは副食を一緒にとるようにしている者の割合の推移（15歳以上、性別・年齢階級別）

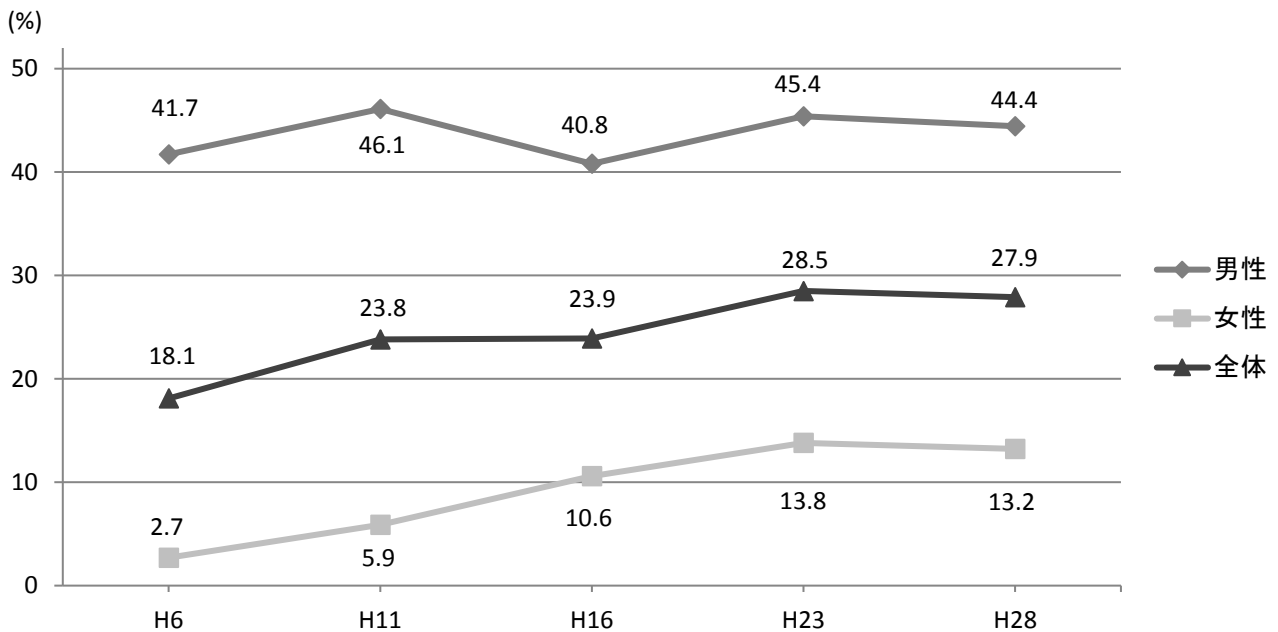


※<副食>おかず（寿司やおにぎりなどのごはん類、パン類は除く）

8 飲酒習慣のある者の割合

20歳以上の飲酒の習慣がある者は男性 44.4%、女性 13.2%であり、前回（H23：男性 45.4%、女性 13.8%）と比べて男性ではやや増加している。

図 8 飲酒習慣のある者の割合の推移（20歳以上、性別）

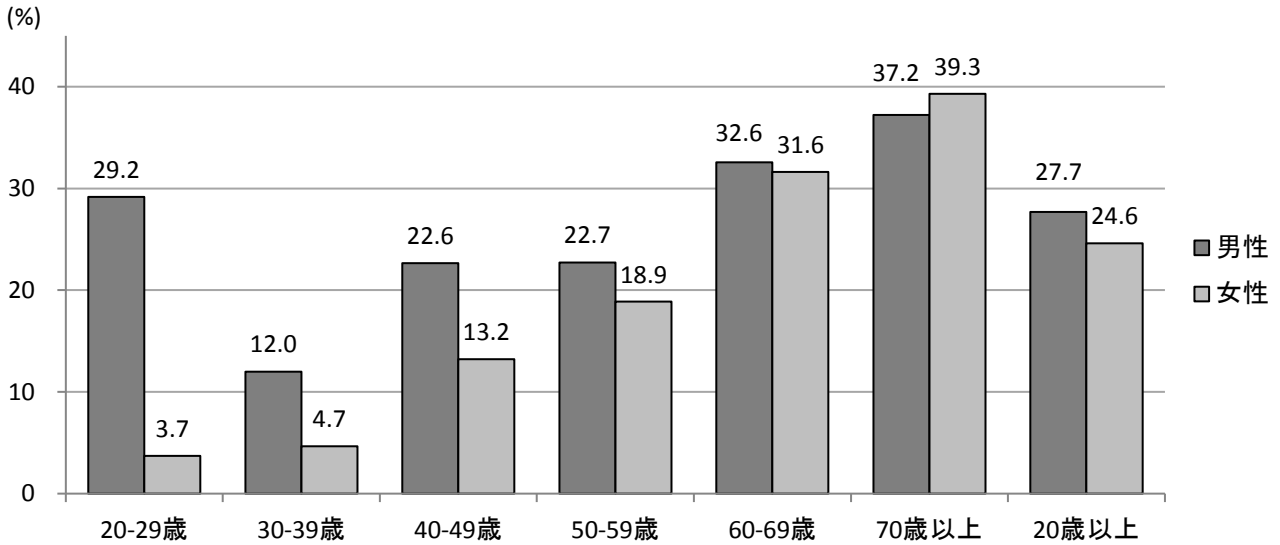


第2章 身体活動等に関する状況

1 運動習慣のある者の割合

20歳以上の運動習慣のある者は、男性27.7%、女性24.6%である。特に、30歳代男性、20歳代～50歳代女性で少ない。

図9 運動習慣のある者の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）



※運動習慣のある者：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。

2 歩数

20歳以上の1日の歩数の平均は、男性6,954歩、女性5,453歩で、前回（H23：男性7,048歩、女性6,507歩）と比べて女性が減少している。

図10-1 歩数の平均値（15歳以上、性別・年齢階級別）

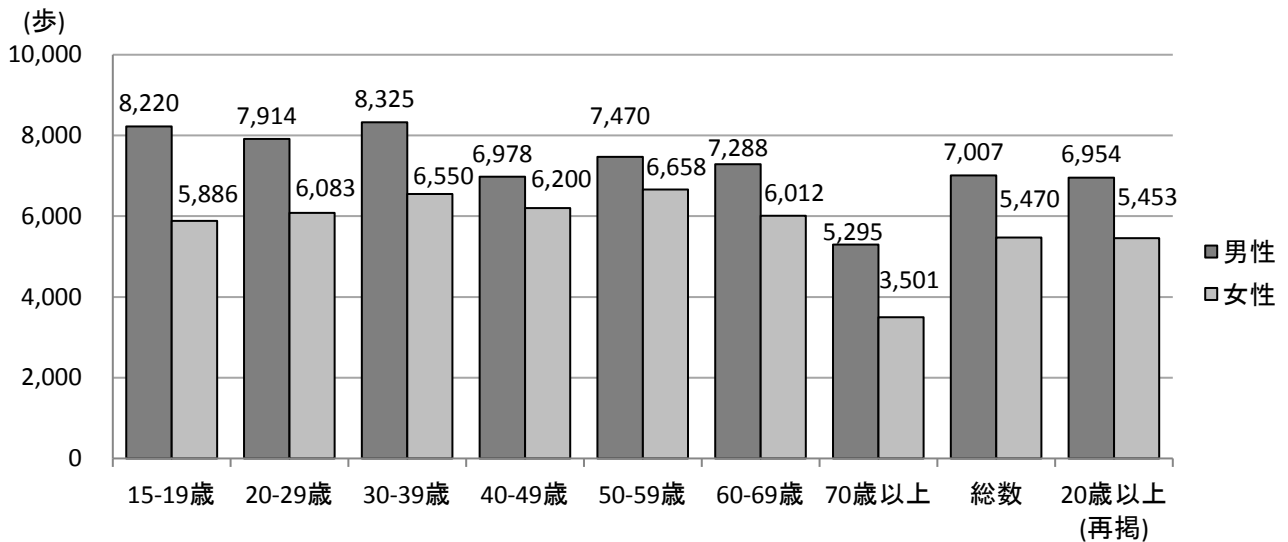
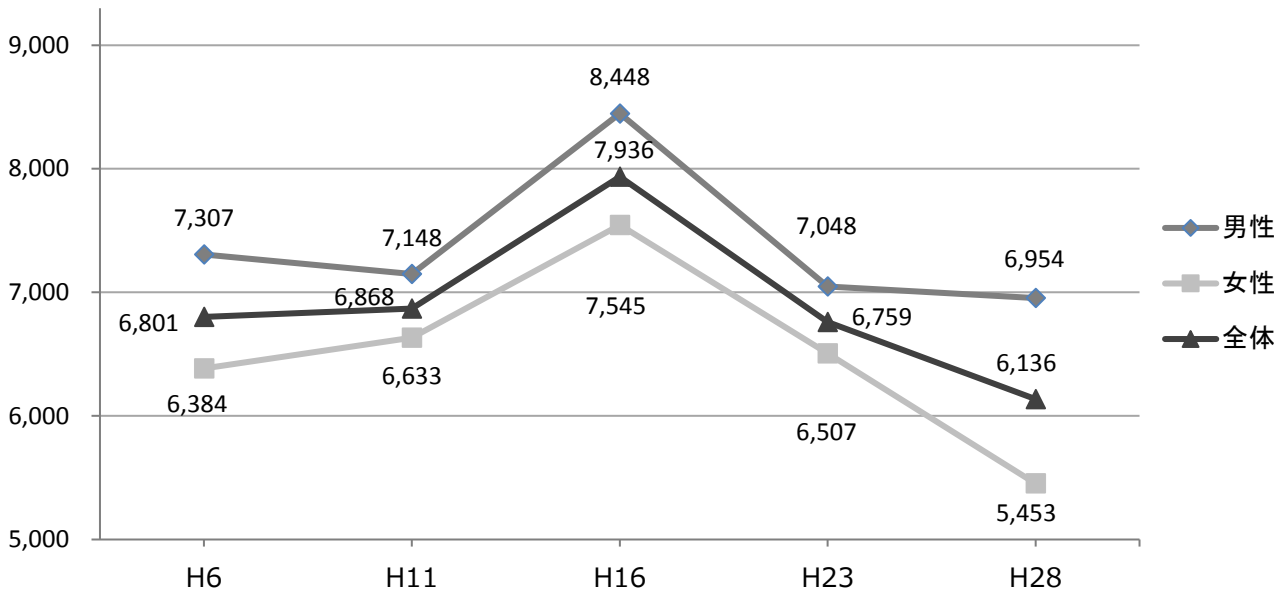


図 10-2 歩数の平均値の推移（20 歳以上、性別）

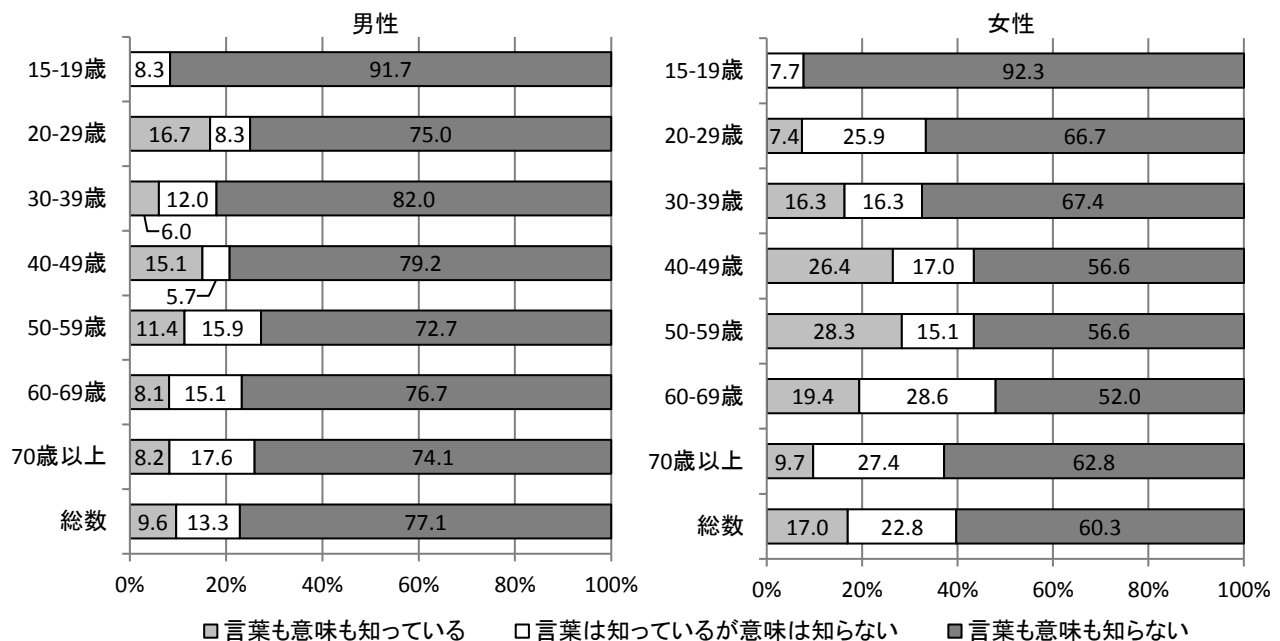
(歩)



3 ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の知識

ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の言葉も意味も知っている者は、男性 9.6%、女性 17.0% である。どの年代においても半数以上の者が、言葉も意味も知らない。

図 11 ロコモティブシンドロームの認知度（15 歳以上、性別・年齢階級別）



※ロコモティブシンドローム（運動器症候群）とは、筋肉、骨、関節など運動器が衰え、「立つ」「歩く」といった機能が低下している状態をいう。

4 喫煙に関する状況

20歳以上の習慣的に喫煙している者は、男性27.7%、女性5.7%であり、前回（H23：男性30.6%、女性6.9%）と比べて男女とも減少している。また、男女とも若い世代で喫煙率が高い。

習慣的に喫煙している者のうち、1日に20本以上吸う者は、男性13.7%、女性3.1%であり、前回（H23：男性16.7%、女性1.0%）と比べて男性は減少しているが、女性は増加している。

図 12-1 習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）

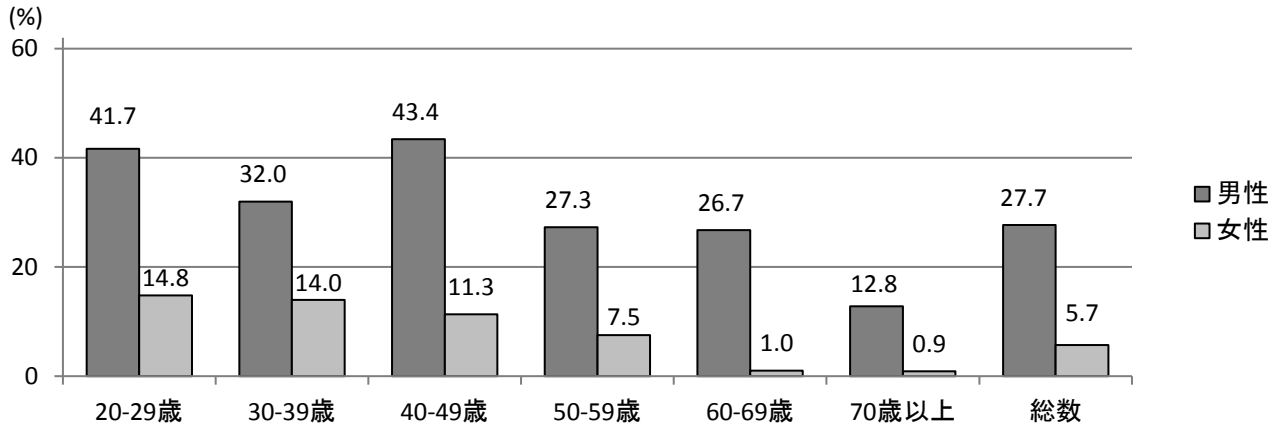


図 12-2 習慣的に喫煙している者の割合の推移（20歳以上、性別）

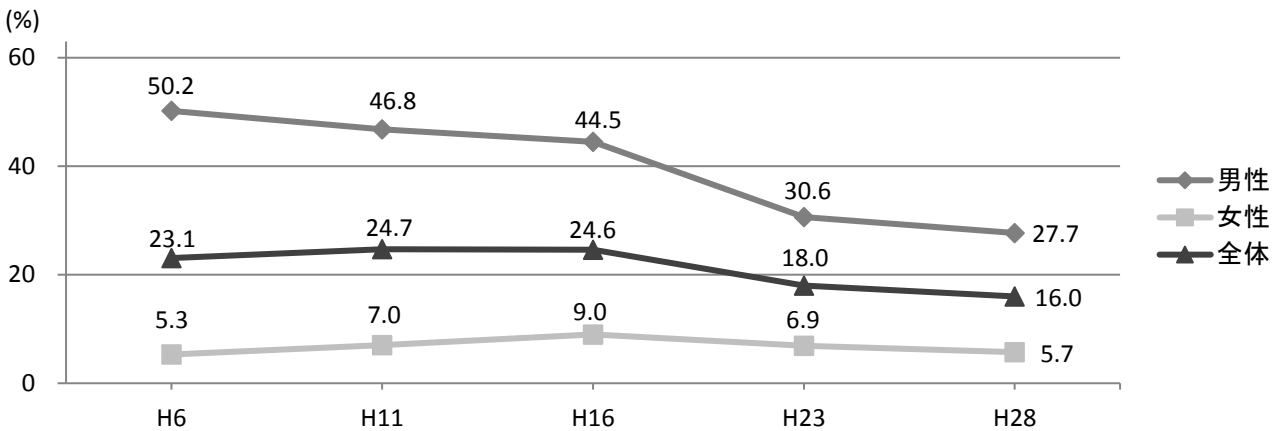


図 12-3 1日に20本以上吸う者の割合（20歳以上、年齢階級別）

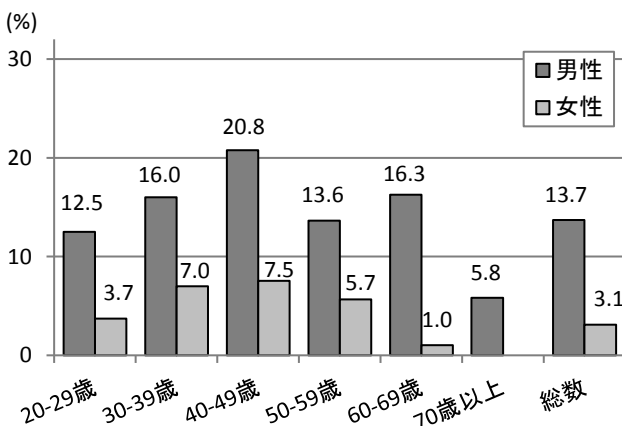
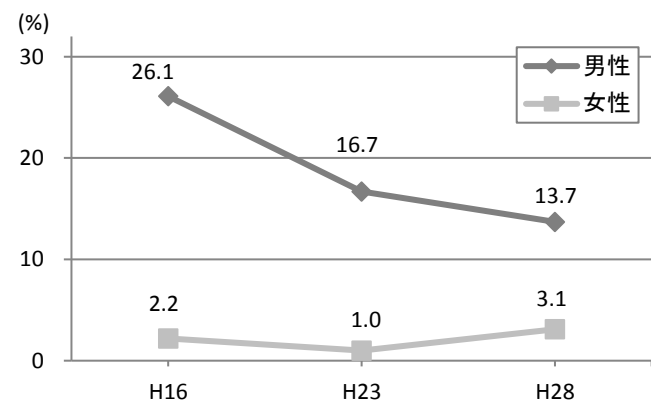


図 12-4 1日に20本以上吸う者の割合の年次推移（20歳以上、年齢階級別）



5 睡眠に関する状況

平均睡眠時間が5時間未満の者は、男性6.2%、女性9.3%である。

睡眠で疲れがとれている者は、男性45.6%、女性48.0%であり、20歳代～50歳代で低い傾向にある。

図 13-1 平均睡眠時間（15歳以上、性別・年齢階級別）

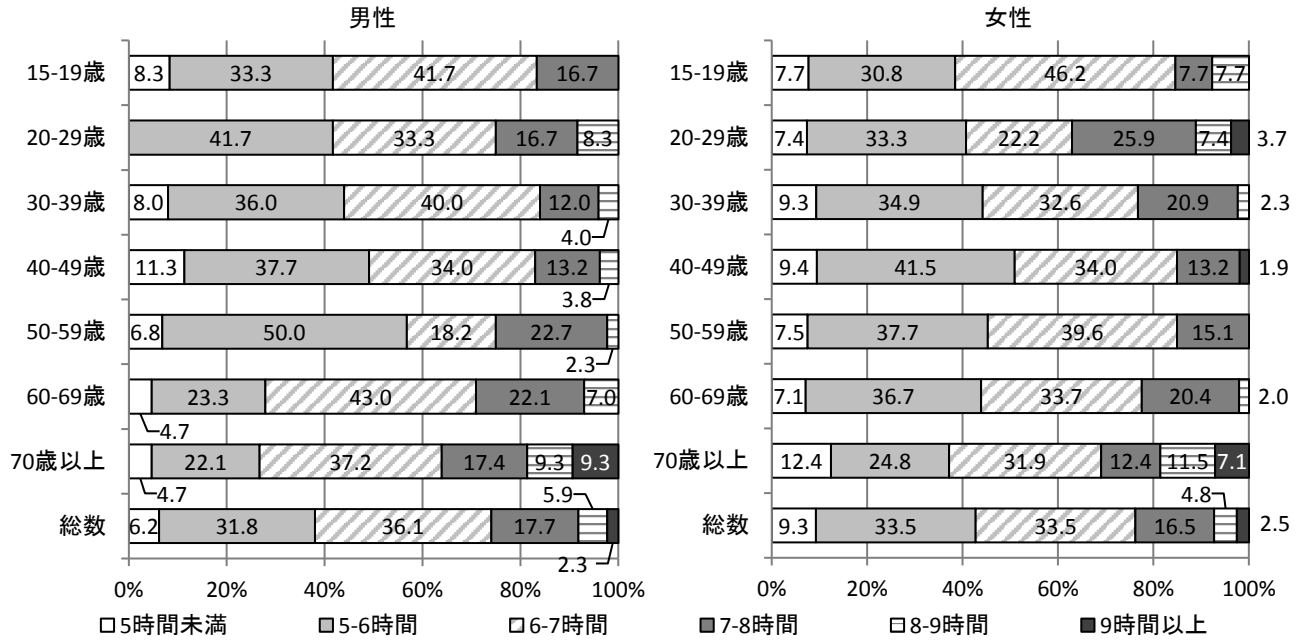
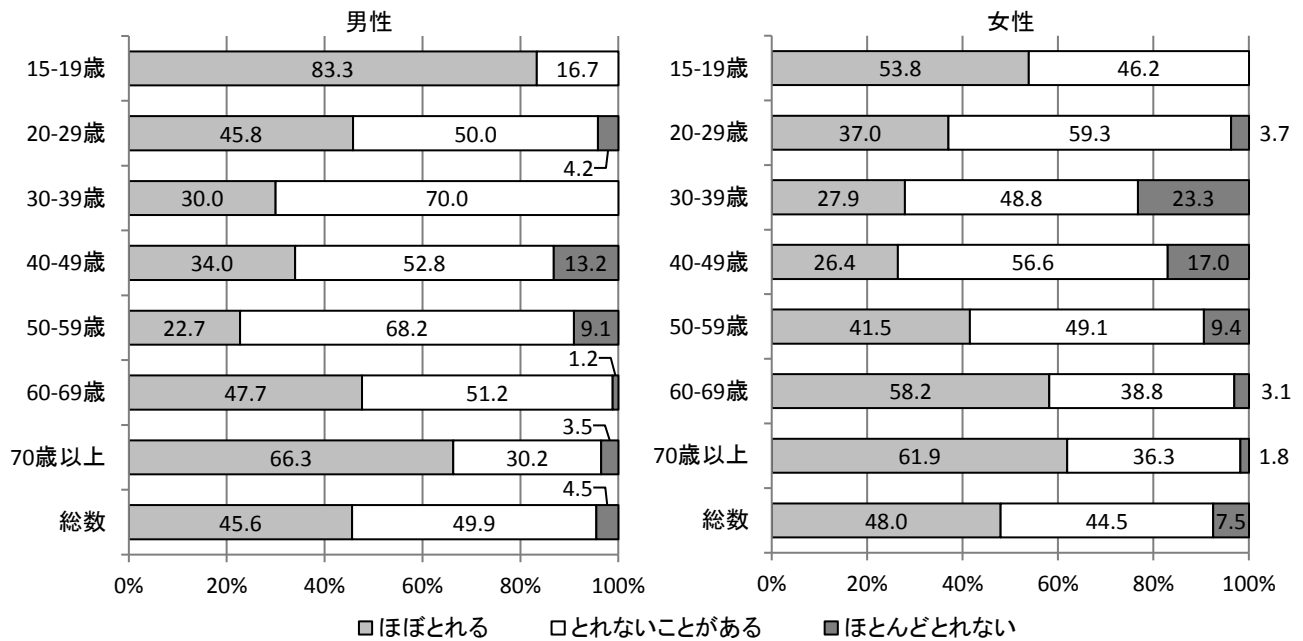


図 13-2 睡眠による疲労回復（15歳以上、性別・年齢階級別）



6 地域のつながりに関する状況

地域の人々がお互いに助け合っていると思っている者は、男女とも5割程度である。

地域の人々がお互いにあいさつをしていると思っている者は、男性は7割、女性は8割を超えている。

図 14-1 地域の人々は、お互いに助け合っている（15歳以上、性別・年齢階級別）

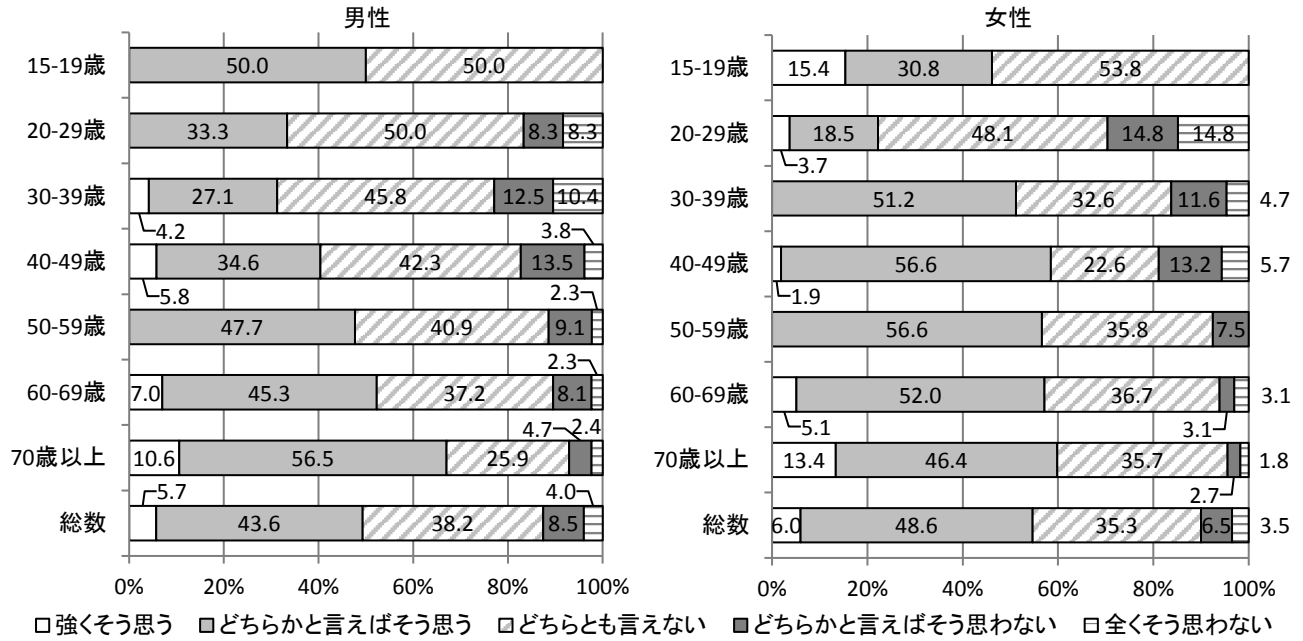
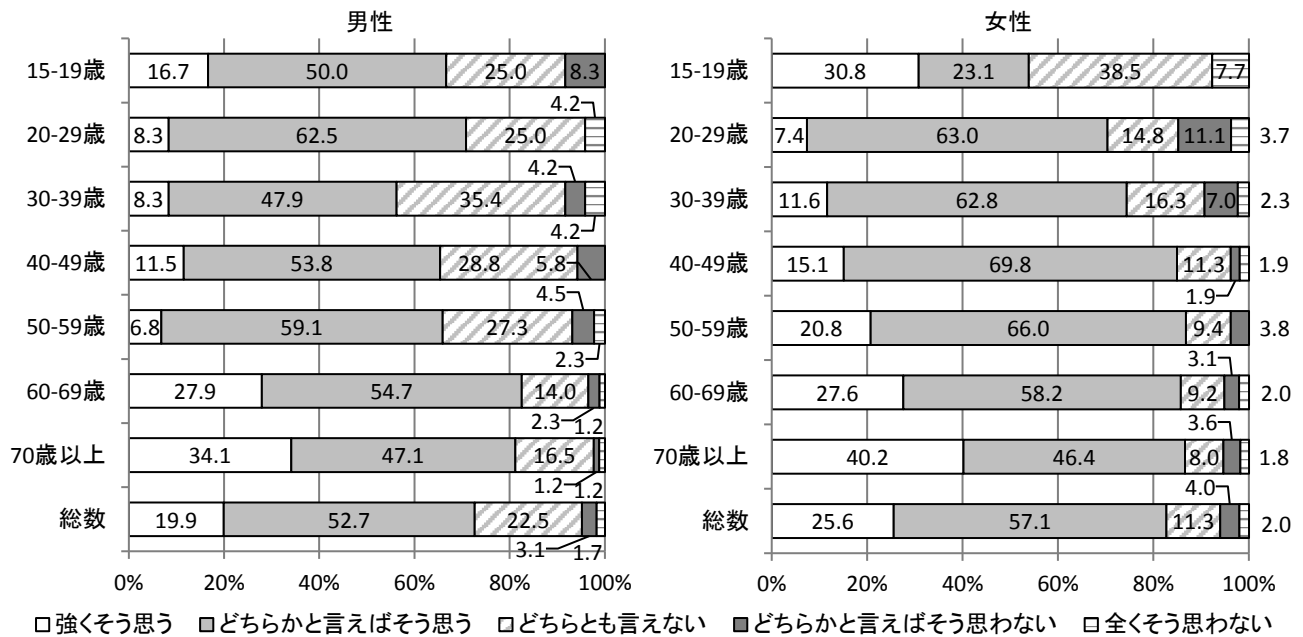


図 14-2 地域の人々は、お互いにあいさつをしている（15歳以上、性別・年齢階級別）



第3章 身体状況・疾病等に関する状況

1 肥満の者の割合

20歳以上の肥満の者（BMI25以上）は、男性33.3%、女性20.1%であり、前回（H23：男性31.9%、女性20.5%）と比べて男性が増加している。

図15-1 肥満者（BMI \geq 25）の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）
（%）

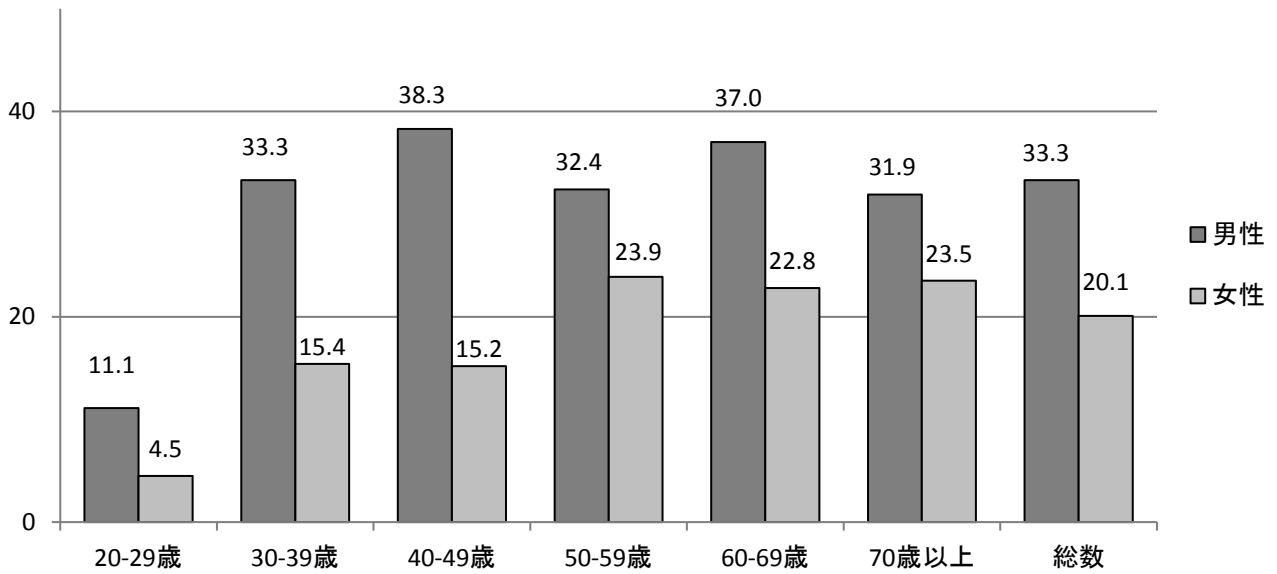
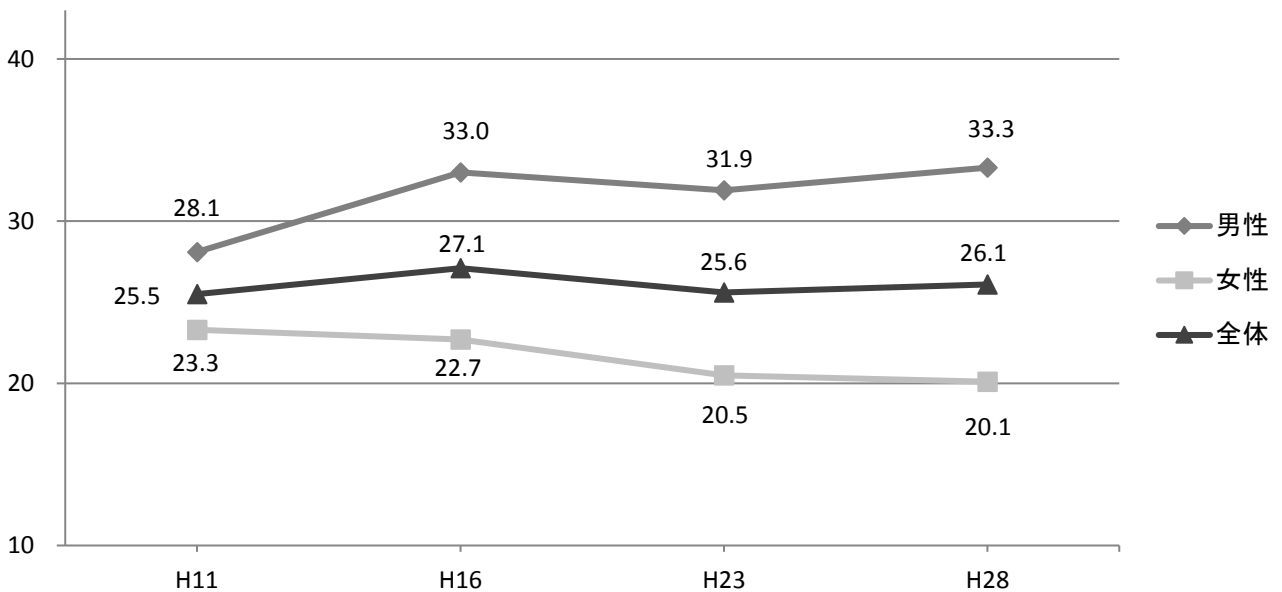


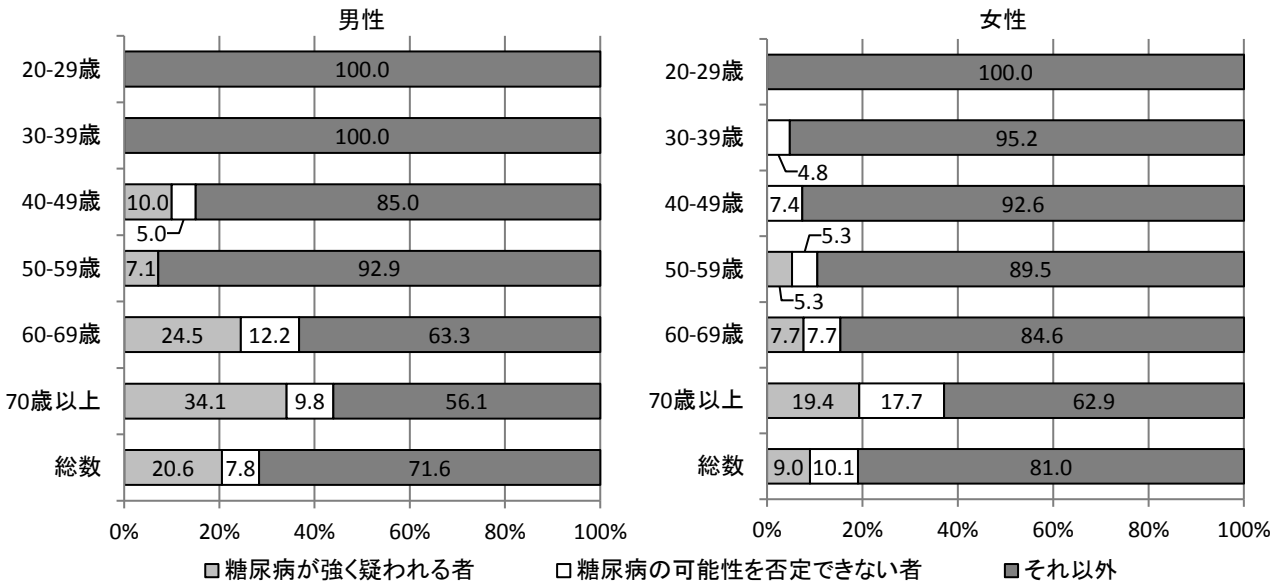
図15-2 肥満者（BMI \geq 25）の割合の推移（20歳以上、性別）
（%）



2 糖尿病に関する状況

20歳以上の糖尿病が強く疑われる者は、40～50歳代の働き盛り世代では5.0%、60歳以上では20.6%で、前回（H23：40～50歳代4.0%、60歳以上15.3%）と比べて60歳以上が増加している。
ヘモグロビンA1c（エーワンシー）という言葉も意味も知っている者は、男性25.1%、女性34.8%である。

図 16-1 糖尿病が強く疑われる者及び可能性を否定できない者の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）



注：本調査における糖尿病の分類は、以下のとおりである。
 糖尿病が強く疑われる者：HbA1cを測定し、かつ身体状況調査に回答した者のうち、HbA1cの値が6.5以上、または現在、糖尿病治療の有無に「有」と回答した者。
 糖尿病の可能性を否定できない者：HbA1cを測定し、かつ身体状況調査に回答した者のうち、HbA1c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。
 HbA1cはNGSP値である。

図 16-2 糖尿病が強く疑われる者の割合の推移（40-50歳代、60歳以上、性別）

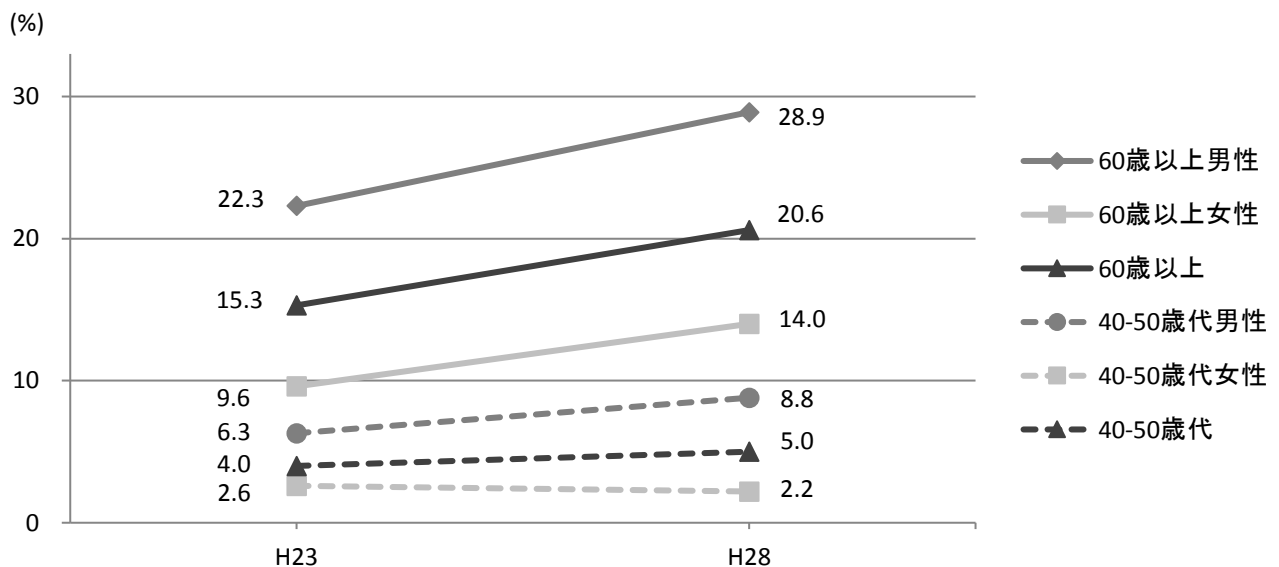
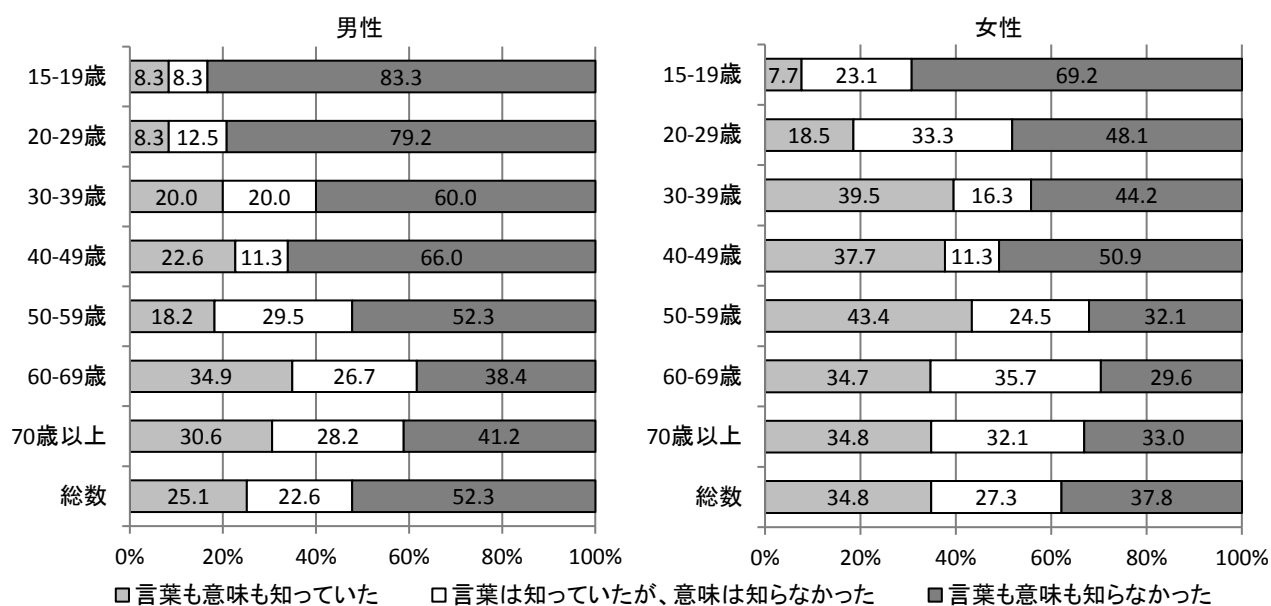


図 16-3 ヘモグロビン A1c の認知度 (15 歳以上、性別・年齢階級別)

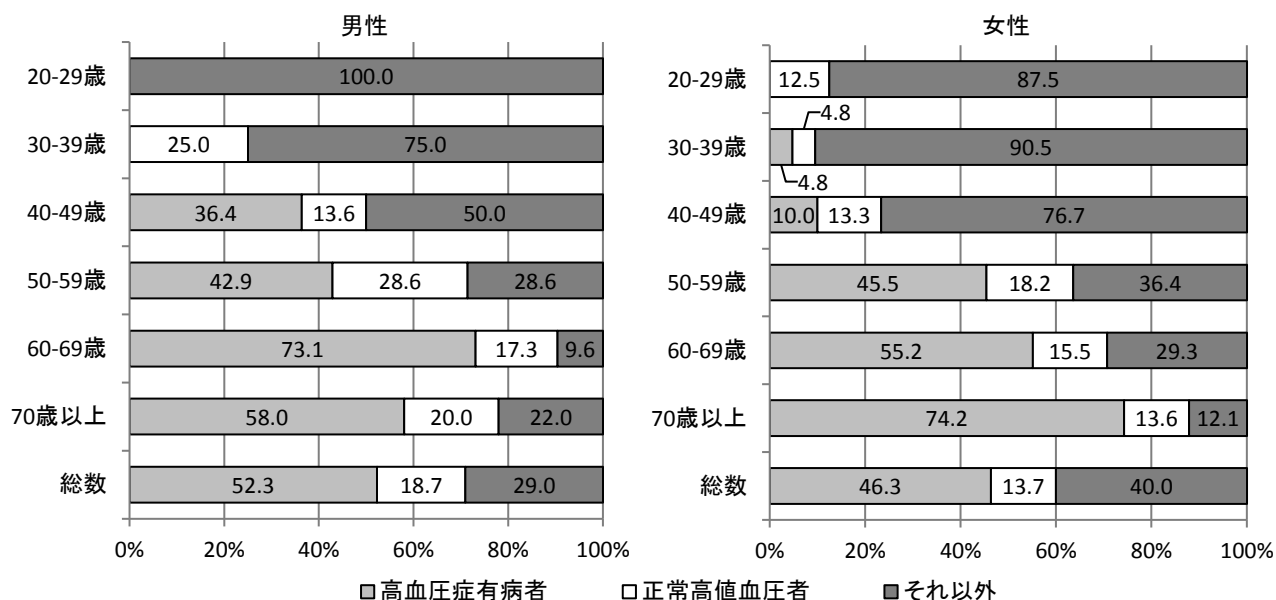


※ヘモグロビン A1c とは、赤血球の中で体内に酸素を運ぶ役目のヘモグロビンと、血液中のブドウ糖が結合したもので、糖化ヘモグロビンともいい、血糖値が高い状態が続くとヘモグロビン A1c の値は上がり、血糖値が低い状態が続くと下がる。過去 1~2 か月の血糖値の状態が分かるため、糖尿病の診断に用いられる。

3 高血圧症の有病者の割合

20 歳以上の高血圧症の有病者は、男性 52.3%、女性 46.3%である。

図 17 高血圧症 (20 歳以上、性別・年齢階級別)



注：本調査における高血圧症の分類は、以下のとおりである。

有病者：平成 28 年国民健康・栄養調査における方法（水銀血圧計による 2 回測定）により血圧測定を行い、かつ問診による「血圧を下げる薬」の使用状況に回答した者のうち、収縮期血圧 $\geq 140\text{mmHg}$ または拡張期血圧 $\geq 90\text{mmHg}$ であるか、または血圧を下げる薬服用者。

正常高値血圧者：平成 28 年国民健康・栄養調査における方法（水銀血圧計による 2 回測定）により血圧測定を行い、かつ問診による「血圧を下げる薬」の使用状況に回答した者のうち、 $140\text{mmHg} >$ 収縮期血圧 $\geq 130\text{mmHg}$ または $90\text{mmHg} >$ 拡張期血圧 $\geq 85\text{mmHg}$ であるもの。（血圧を下げる薬服用者を除く。）

4 歯に関する状況

20歳以上の現在歯数（1人平均）は23.7本で、うち健全歯12.2本、う歯11.5本（未処置歯0.7本、処置歯10.8本）となっている。

20歯以上を有する者は、55歳以上で減少する。

80歳で20歯を有する者は52.0%で、前回（H23：40.4%）と比べて増加している。

図 18-1 現在歯数（1人平均）（20歳以上、年齢階級別）

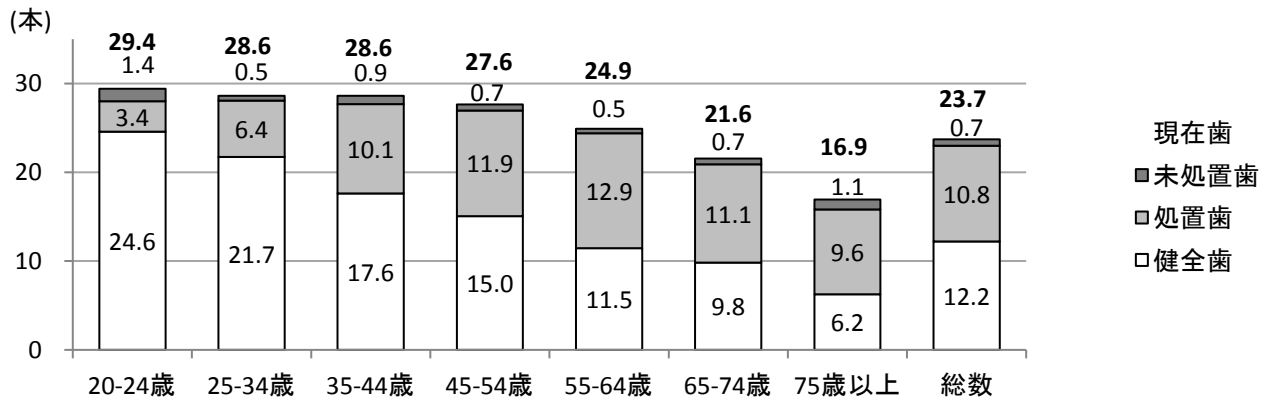
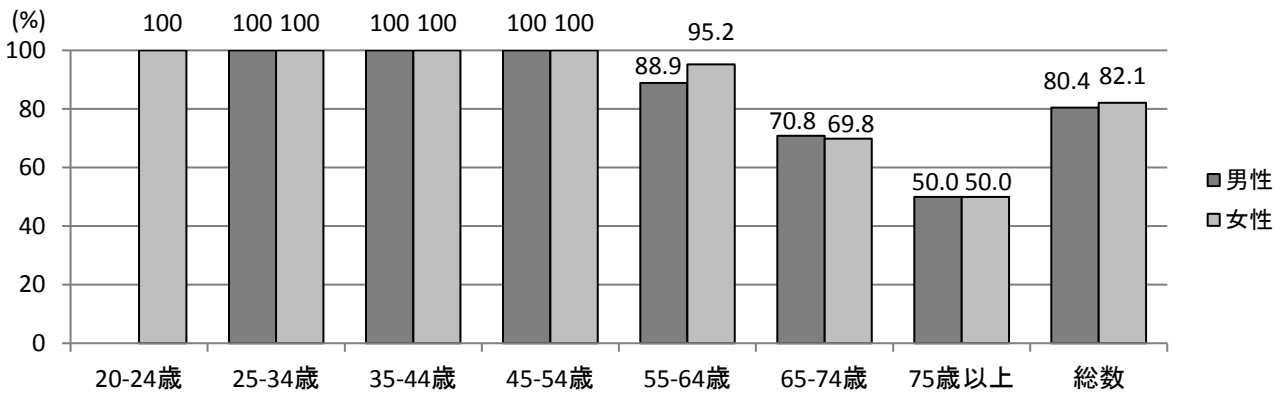
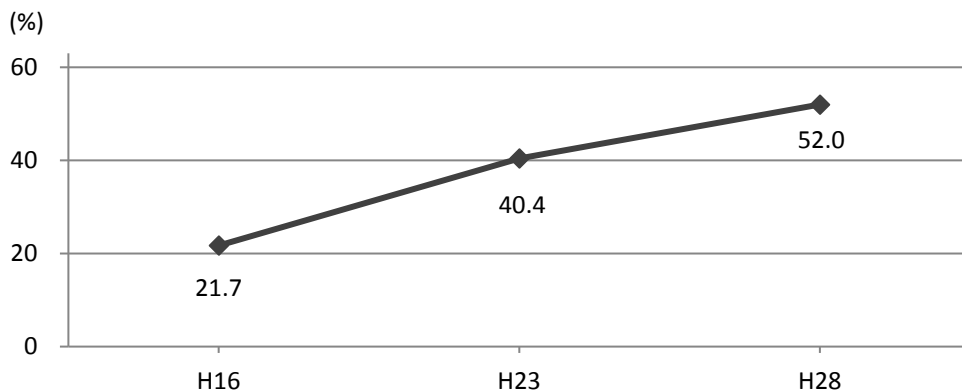


図 18-2 20歯以上を有する者の割合（20歳以上、性別・年齢階級別）



注：20～24歳の男性は該当者がいなかったため空欄である。

図 18-3 80歳で20歯以上有する者の割合の推移



5 ストレスに関する状況

最近の1か月にストレスをかなり感じた者は、男性23.4%、女性29.0%である。

ストレスが負担であり、解消方法も十分には持っていない者は、男女とも2割以上である。

図 19-1 最近の1か月にストレスを感じた者の割合（15歳以上、性別・年齢階級別）

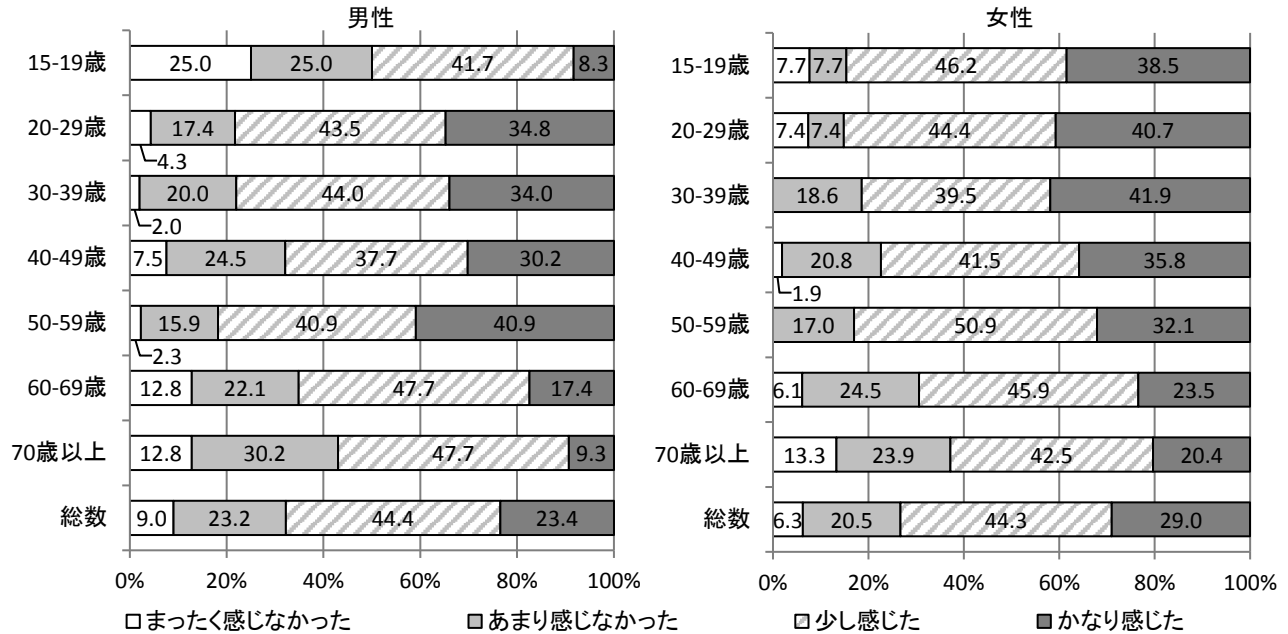


図 19-2 ストレスの解消法（15歳以上、性別・年齢階級別）

