

平成23年度県民健康・栄養調査結果の概要

～秋田県民の健康状態は？ いまわたしたちにできることは？～

■「県民健康・栄養調査」とは

県民の皆様の食生活や生活習慣の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、概ね5年ごとに実施しており、今回は平成23年11月に調査を実施しました。

■調査対象

県内18地区の468世帯1,317人を対象としており、311世帯871人の皆様に御協力をいただきました。
(世帯協力率66.5%、対象者協力率66.1%)

■主な調査内容

- 栄養摂取状況調査(1日の食事状況等)
- みそ汁塩分調査
- 身体状況調査(身長・体重・腹囲・血圧・歩行数)
- 食生活状況調査(食習慣に関するアンケート調査)

主な項目の状況

① BMI (体格指数)

成人男性の28.7%、成人女性の27.5%が肥満

② 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は男性9.9%、女性22.2%

③ 食塩摂取量

成人の1人1日当たりの食塩摂取量は11.1g

※健康秋田21計画の目標値である「10g未満」には達しなかったが、前回調査(11.3g)からは0.2g減少。

④ 野菜摂取量

成人1人1日当たりの野菜摂取量は316.1g

※健康秋田21計画の目標値である「350g」には達しなかったが、前回調査(314.5g)からは1.6g増加。

⑤ 歩行数

15歳以上の1日の歩行数は5,785歩

※健康秋田21計画の目標値である「10,000歩」に届かず、前回調査(6,217歩)よりも432歩減少。

⑥ 欠食

成人男性の11.0%、成人女性の6.3%が毎日一食以上欠食

※男女ともに前回調査(男性8.5%、女性4.2%)から増加。

⑦ 食生活に対する意識

自分の食生活に問題意識を持っている成人男性は48.6%、成人女性は56.9%

※男女とも前回調査(男性53.1%、女性57.4%)から微減。

※前回調査は平成18年度

① BMI (体格指数)

BMIとは身長と体重から算出される指標で、日本肥満学会では18.5未満を「やせ」、18.5以上25.0未満を「普通」、25.0以上を「肥満」と位置づけています。

$$BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$$

<今回の調査結果>

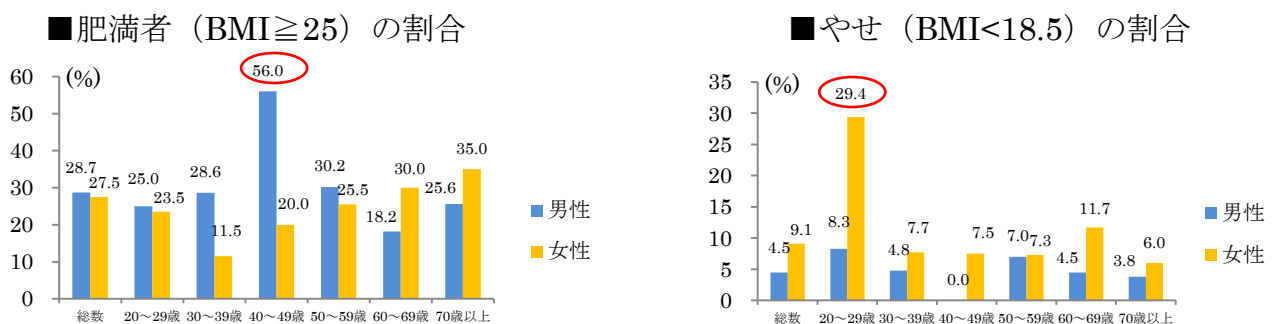
図I-1に示すとおり、成人男性の28.7%、成人女性の27.5%が肥満です。全国調査（平成23年国民健康・栄養調査：男性30.3%、女性21.5%）と比較すると、成人男性では肥満の割合は全国平均以下ですが、成人女性については全国平均以上となっています。

また、図I-2を見ると、40歳代男性の56.0%が肥満であり、20歳代女性の29.4%が“やせ”となっています。

図I-1 BMIによる分類（成人男女別）



図I-2 年代別やせ・肥満者割合



<生活習慣病との関連>

内臓脂肪は、高血圧や脂質異常症、糖尿病、動脈硬化症などになりやすくなります。本県の場合、特に40歳代男性の肥満や20歳代女性の“やせ”に注意する必要があります。

<日常生活上の留意点>

肥満の2大要因は、食べ過ぎ（エネルギーの摂りすぎ）と運動不足であり、特に運動で体脂肪を燃やすことが大事です。

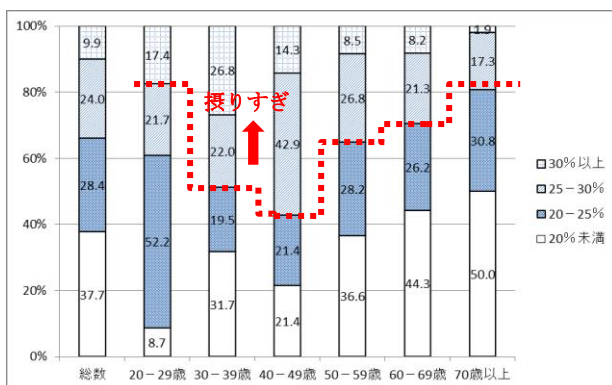
② 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率とは、総エネルギーに占める総脂質エネルギーの割合のことです。日本人の食事摂取基準（2010年版）の脂肪エネルギー比率目標量は、29歳未満で20%以上30%未満、30歳以上で20%以上25%未満となっています。

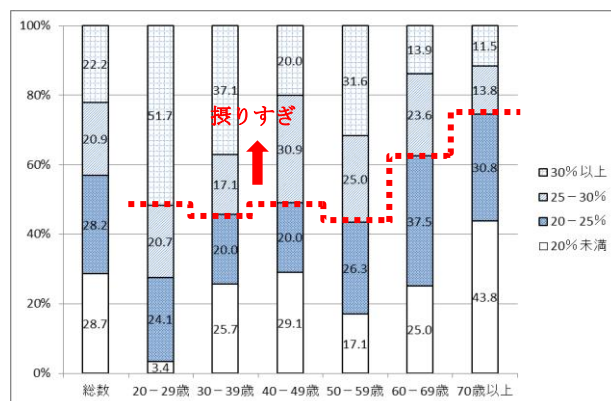
<今回の調査結果>

脂肪エネルギー比率が30%以上の割合は、男性が9.9%、女性が22.2%です。40～49歳の男性と20～59歳の女性の半数以上が、脂肪エネルギー比率の目標量を上回っており、特に20～29歳の女性では51.7%が脂肪エネルギー比率30%以上となっています。

図Ⅱ-1 脂肪エネルギー比率状況（成人・男）



図Ⅱ-2 脂肪エネルギー比率状況（成人・女）



<生活習慣病との関連>

脂肪エネルギー比率が30%を超える状態が続くと、肥満、脂質代謝異常、動脈硬化、そして耐糖能異常など様々な生活習慣病の要因になることが明らかになっています。

<日常生活上の留意点>

主食・主菜・副菜を揃えて、野菜・豆類・海藻類などの食材を多く取り入れて、揚げ物、炒め物等、油の多い調理方法の料理ばかりに偏らないようなバランスの良い食生活を心掛けましょう。

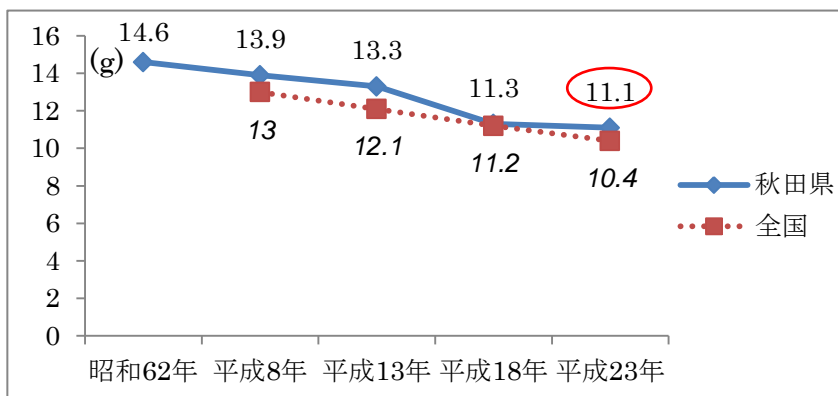
③ 食塩摂取量

＜今回の調査結果＞

成人の1日の食塩摂取量の平均値は11.1gでした。これは、前回調査からは微減しましたが、いまだ健康秋田21計画の目標値である「10g未満」には達していません。また、図Ⅲ-1に示すとおり全国と比較しても、前回調査と比べて差が広がっていることがわかります。

また、図Ⅲ-2に示すとおり、健康秋田21計画の目標値である「10g未満」を達成できていない成人は、全体の55.6%となっており、现阶段で半数以上の成人が食塩を目標値よりも多く摂取していることとなります。

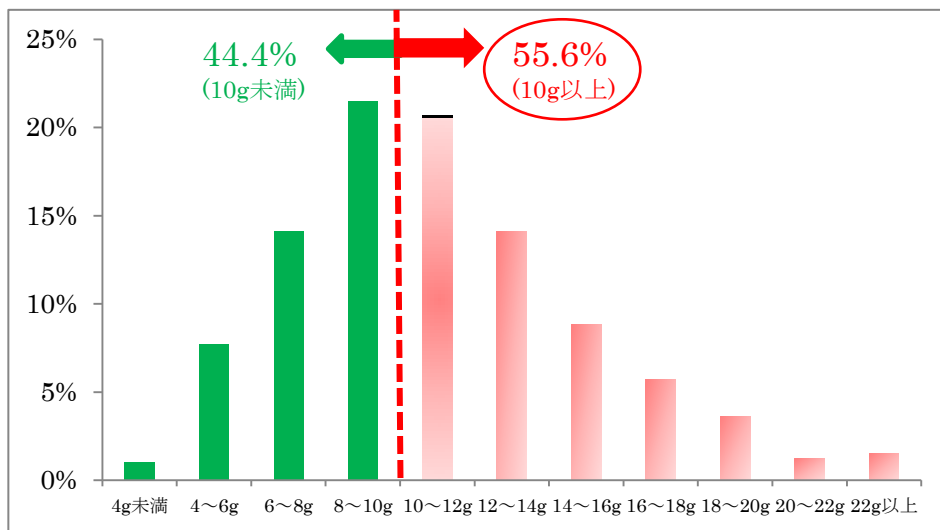
図Ⅲ-1 食塩摂取量の推移



※全国は、国民健康・栄養調査結果です。

※全国は、昭和62年は集計結果が示されていません。

図Ⅲ-2 食塩摂取量の分布



※健康秋田21計画の目標値：10g未満

<生活習慣病との関連>

食塩の過剰な摂取は、生活習慣病、特に心疾患、脳血管疾患、胃がん等の発生確率を高めるため、さらなる減塩の推進が重要です。

<日常生活上の留意点>

「1日1グラムの減塩」に向けた食生活を実践するため、次のようなことに注意が必要です。

- ・ 麺類の汁は残すようにしましょう
- ・ 醤油は“かける”ではなく“つける”
- ・ 塩分の多い食品を続けて食べない
- ・ みそ汁はダシをきかせて、うす味に
- ・ みそ汁は具たくさんに

《あきた減塩意識革命推進事業について》

県では減塩の推進に向け、「食塩マイナス1グラムの目安表」の全戸配布や、「減塩レシピ」・「中高生補食ガイド」の作成・配布を行い、県民の方々に減塩生活を実践してもらえるよう呼びかけています。

これまで、県では1人1日あたりの食塩摂取量の目標を10g未満と定め、目標の達成に向けてさまざまな事業を行ってきました。平成25年度からスタートする「第2期健康秋田21計画」においては、平成34年度までの目標を8g未満と定め、より一層の減塩対策を推進していきたいと考えております。

お問い合わせは健康推進課 母子・健康増進班 (018-860-1426) へ

< 県健康推進課ホームページ <http://www.pref.akita.lg.jp/kenkou/> >

美の国 栄養・食生活改善

検索

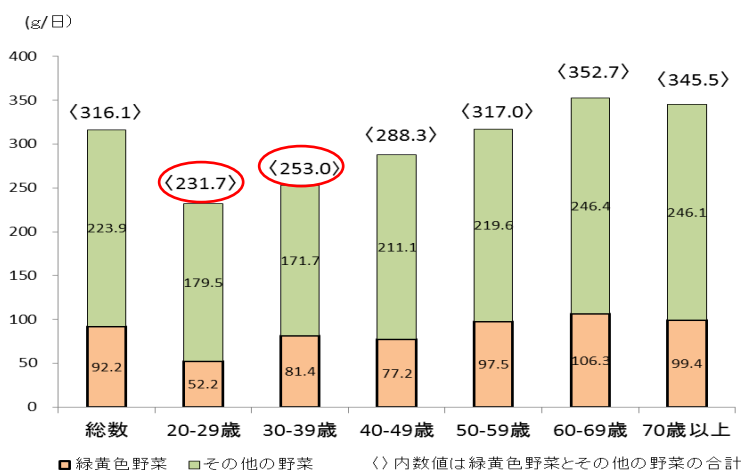
④ 野菜摂取量

＜今回の調査結果＞

成人の1日の野菜摂取量の平均値は316.1gです。これは、前回調査（314.5g）からは微増しましたが、いまだ健康秋田21計画の目標値である「350g」には達していません。平成23年国民健康・栄養調査では成人1日当たり277.4gの摂取量であり、秋田県は全国平均よりも高い水準にあります。

また、図IV-1が示すとおり、特に20歳代、30歳代の若い世代で野菜の摂取量が少ない状況にあります。

図IV-1 野菜類の摂取量（成人1人1日当たり）



＜生活習慣病との関連＞

野菜はビタミン、ミネラル、食物繊維等の重要な供給源です。野菜の摂取が生活習慣病（糖尿病、高血圧、高脂血症など）を予防しますので、特に野菜摂取量の少ない若い世代の方は野菜を十分に食べるよう心掛ける必要があります。

＜日常生活上の留意点＞

1回の食事で必ず一皿や二皿の野菜を食べるなど、食事では、野菜を欠かさずバランス良く食べ、健康維持を心掛けましょう。

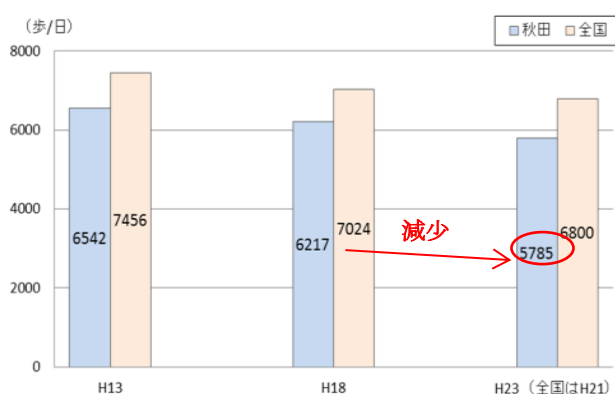
⑤ 歩行数

<今回の調査結果>

15歳以上1人1日当たりの歩数は、5,785歩となっています。これは、前回調査(6,217歩)から減少し、健康秋田21計画の目標値「10,000歩」には達していません。

図V-1、図V-2で示すとおり、歩数は年々減少しています。年代別で見ても、全ての年代において全国よりも歩数が少なく、特に15～19歳、20～29歳などの若い世代で差が大きくなっています。

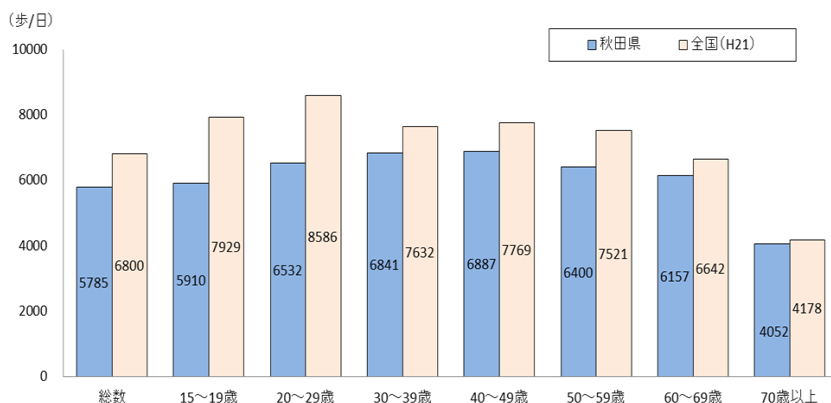
図V-1 歩数の平均値(15歳以上)



<生活習慣病との関連>

身体活動量が多い者や、運動をよく行っている者は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすとされています。さらに高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があります。

図V-2 歩数の平均値(年代別)



車での移動などに頼ることも多い本県ですが、すべての県民がまずは**歩く機会を増やしていく**ことが大切です。

<日常生活上の留意点>

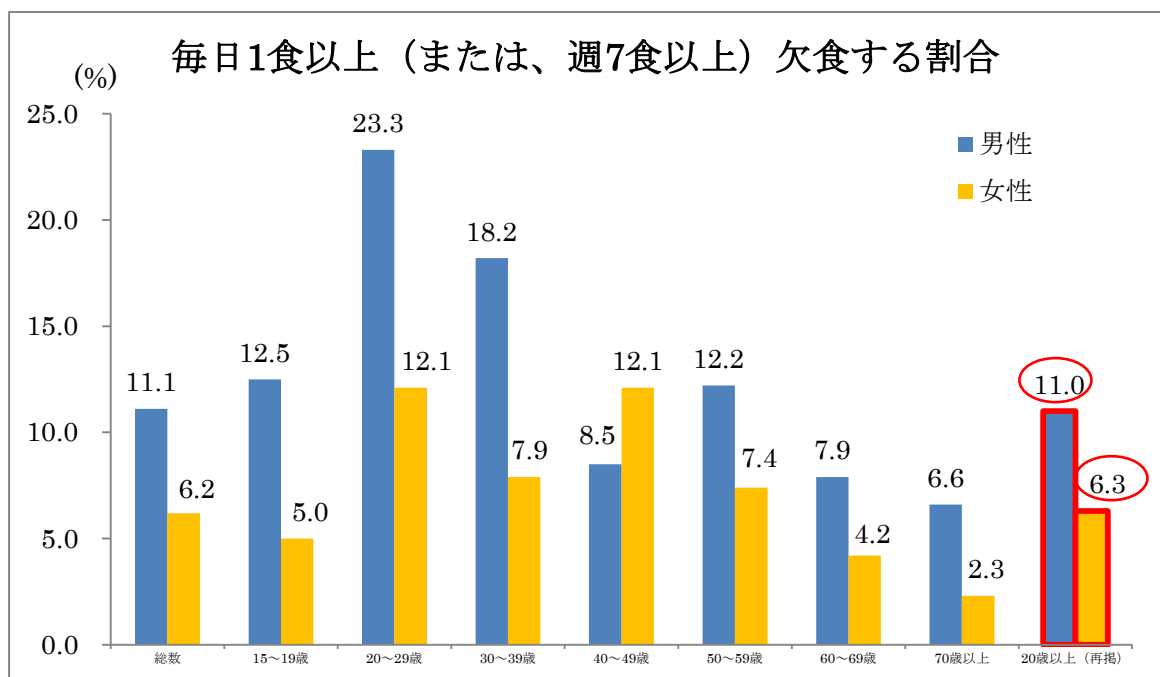
日常生活において身体活動量を増やす具体的な手段として、通勤や建物内の移動など、様々な場面で歩行を中心とした身体活動を増加させるように心掛けましょう。

⑥ 欠食

<今回の調査結果>

図VI-1、図VI-2で示すとおり、成人男性の11.0%、成人女性の6.3%が毎日一食以上欠食しています。これは、前回調査（男性8.5%、女性4.2%）から増加しています。

図VI-1 欠食の状況（成人男女）



<生活習慣病との関連>

食事をすると血液中のブドウ糖濃度（血糖値）が上がり、ブドウ糖を蓄えるよう指令するインシュリンというホルモンが分泌されますが、欠食はインシュリン分泌の変化を激しくし、糖尿病の原因となることもあります。必要な栄養素の摂取不足が懸念されます。

本県では欠食する人が増えている状況にあり、特に欠食する人の割合が高い若い世代が、規則的な食習慣を身につける必要があります。

<日常生活上の留意点>

健康な体を維持するためには、栄養のとれた食事、規則正しい食生活が基本です。

特に、朝から元気に活動するためには、朝ごはんを毎日きちんと食べるように心掛けましょう。

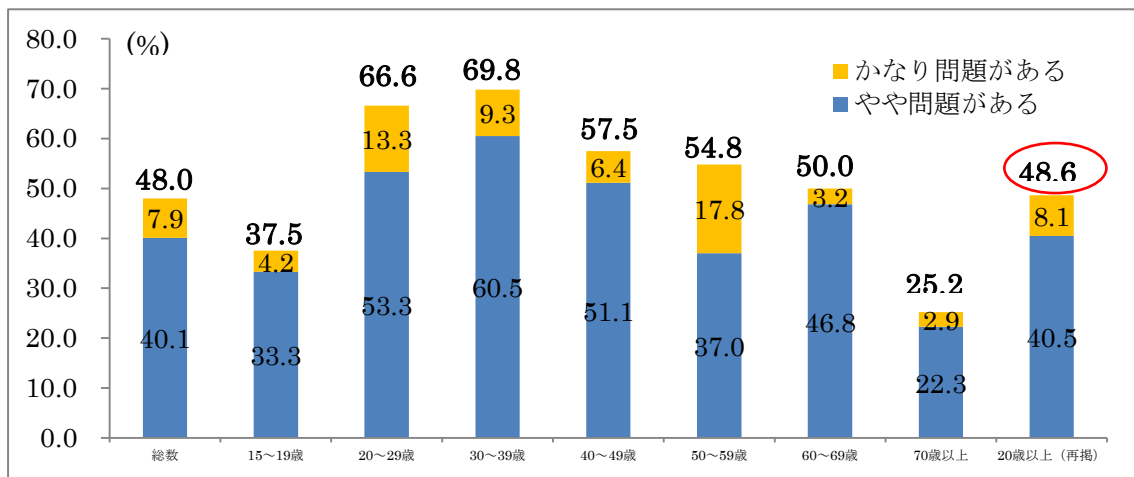
⑦ 食生活に対する意識

＜今回の調査結果＞

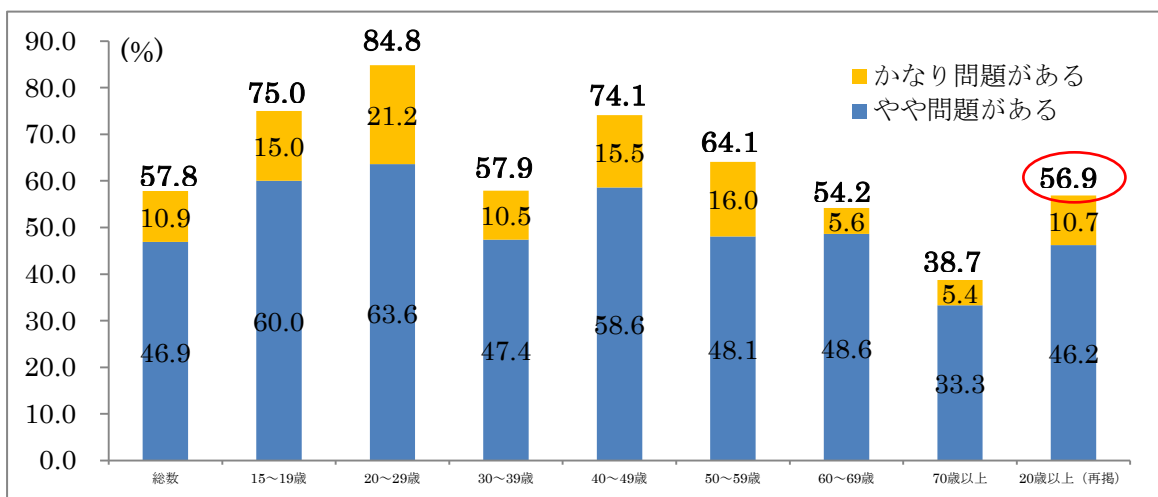
図VII-1、図VII-2に示すとおり、成人男性の48.6%、成人女性の56.9%が、自分の食生活に問題意識を持っています。これは、前回調査（男性53.1%、女性57.4%）から微減しています。

また、図VII-3に示すとおり、主な問題点としては、男性は「食事量（カロリー）が適当でない」が48.1%と最も多く、女性は「栄養バランスが悪い」が59.7%と最も多くなっています。

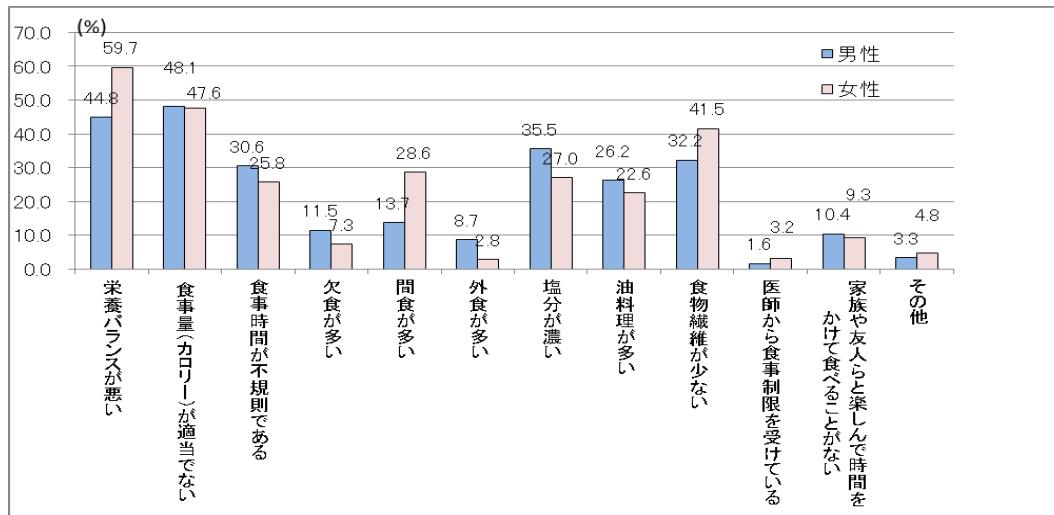
図VII-1 食生活に対する問題意識（男性）



図VII-2 食生活に対する問題意識（女性）



図Ⅶ－3 食生活の問題点



県民健康・栄養調査結果の概要

平成25年1月

発行者 秋田県健康福祉部健康推進課

〒010-8570 秋田市山王四丁目1-1

TEL 018-860-1422