

令和元年県民健康・栄養実態調査結果を公表します

【調査概要】

1 目的

県民の身体状況、栄養摂取状況、歯科疾患の状況及び生活習慣の状況を把握し、県民の健康増進の総合的な推進を図るために必要な基礎資料を得ること

2 対象及び方法

無作為抽出された県内調査地区に居住する1歳以上の約2,600人を対象とし、11月に以下の調査を実施

- (1) 栄養摂取状況調査…食事状況、食物摂取状況等を調査
- (2) 身体状況調査…身長、体重、血圧、1日の運動量等を調査
- (3) 生活習慣調査…食生活、運動、喫煙、歯の健康等に関する調査

【結果の概要】

- 「1日当たりの食塩摂取量（成人）」は平成27年まで減少し、令和元年はほぼ横ばいで推移
- 「主食・主菜・副菜のそろった食事を1日に2回以上とっている人の割合（成人）」は約4割であり、男女とも30歳代で最も低い
- 「肥満者の割合」は30～60歳代の男性で約3割、女性で40歳代以上で約2～3割
- 「1日当たりの平均歩数（成人）」は男女とも減少傾向
- 「習慣的に喫煙している人の割合」は、男性は減少傾向、女性はほぼ横ばいで推移
- 「他人が吸っていたたばこの煙を吸う機会があった人の割合（15歳以上）」は減少傾向
- 「定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合（15歳以上）」は増加傾向
- 「歯間部清掃用具を使用している人の割合（15歳以上）」は増加傾向

結果の詳細は、別紙「令和元年県民健康・栄養実態調査報告（結果の概要（抜粋）」）をご覧ください。また、調査結果は、新潟県ホームページにも掲載しています。

アドレス (<https://www.pref.niigata.lg.jp/sec/kenko/894566.html>)

本件についてのお問い合わせ先
健康対策課健康立県推進班 高木、中川
(直通) 025-280-5198 (内線) 2658

栄養・食生活に関する状況

野菜摂取量、緑黄色野菜摂取量

- 1人1日当たりの平均野菜摂取量は20歳以上で325.2gであり、目標とする350gに達していない。
- 目標の350g以上摂取している人の割合は39.7%である。

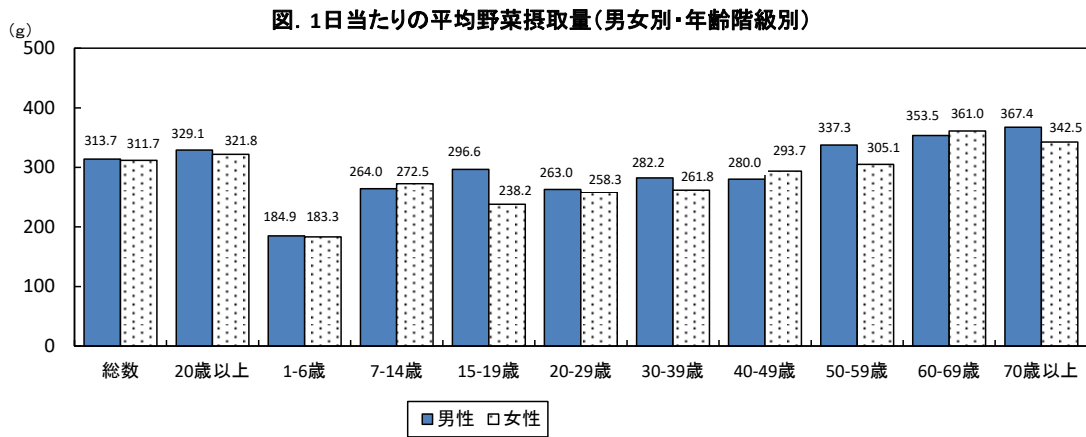
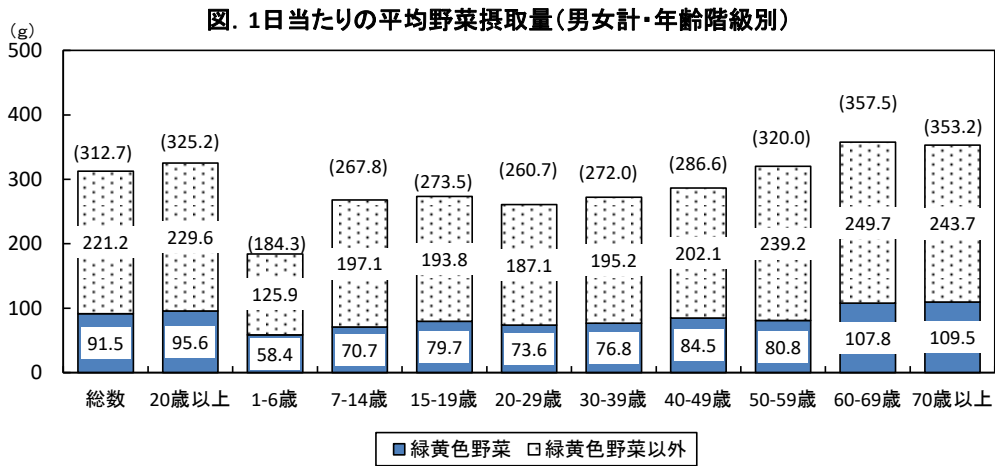


図. 1日当たりの平均野菜摂取量の分布(20歳以上・男女計)

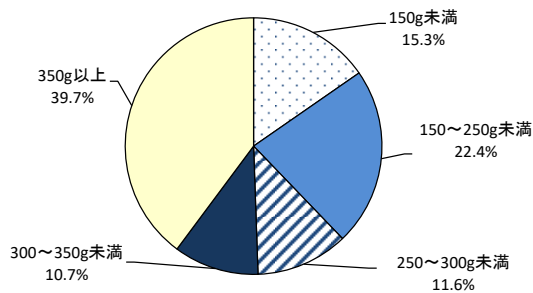
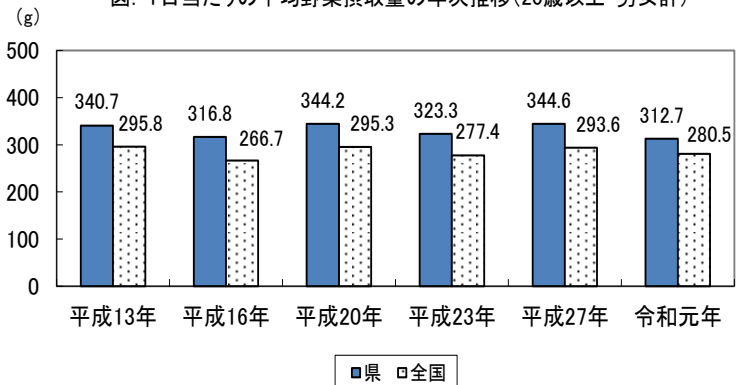
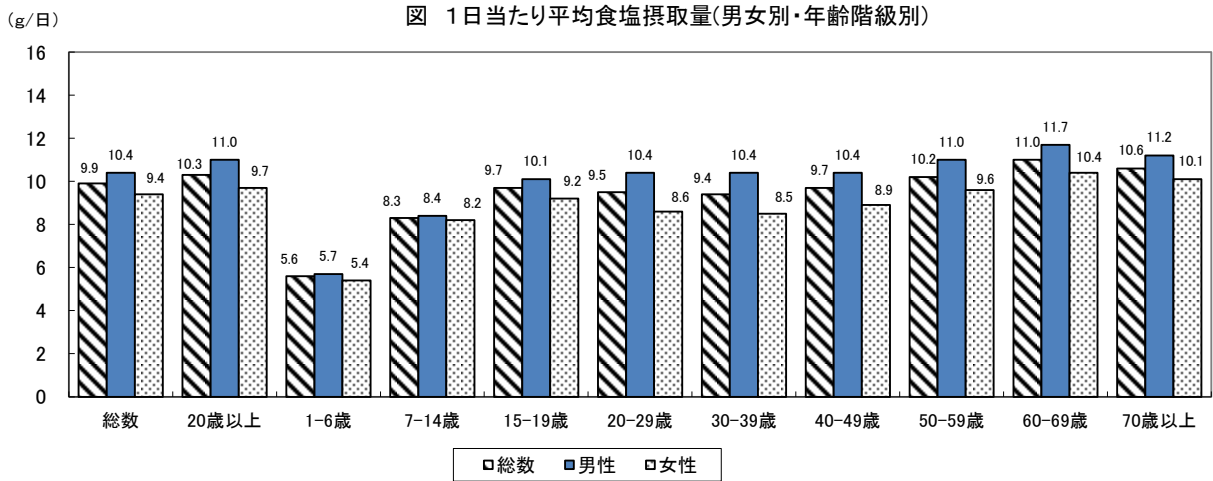


図. 1日当たりの平均野菜摂取量の年次推移(20歳以上・男女計)



食塩摂取量

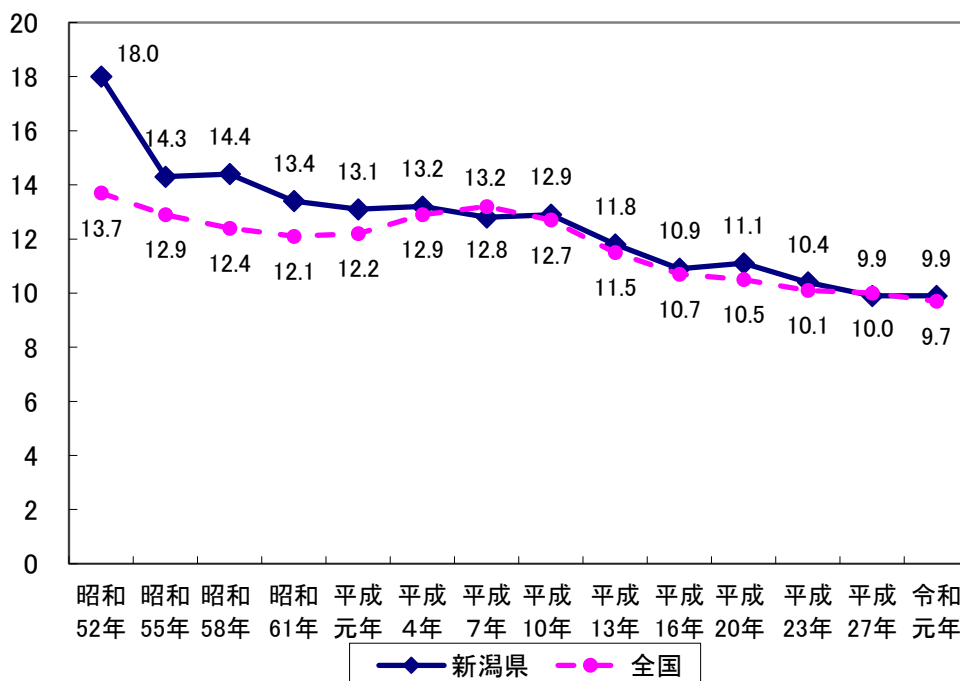
○ 1人1日当たりの平均食塩摂取量は20歳以上で10.3gであり、平成13年から平成27年までは減少し、令和元年はほぼ横ばいで推移。年代別でみると、男女とも60歳代で最も多い。



1日当たり平均食塩摂取量の年次推移(20歳以上・男女計)

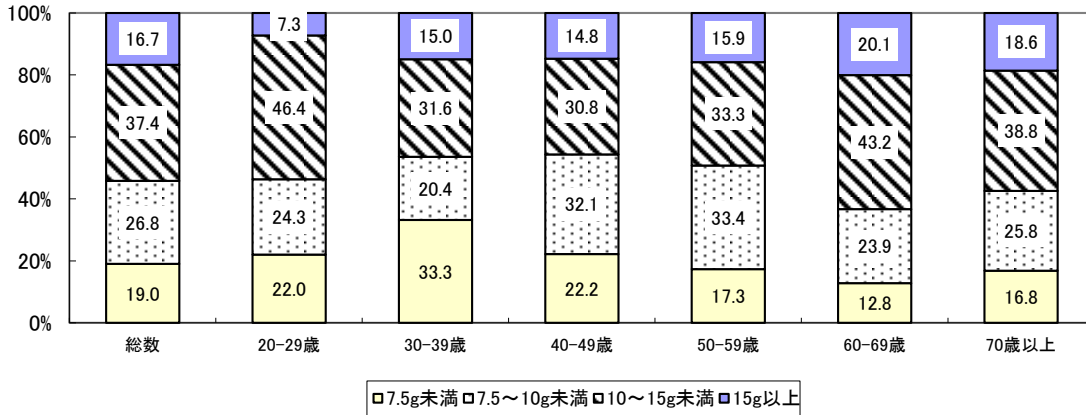
	平成13年	平成16年	平成20年	平成23年	平成27年	令和元年
新潟県	12.4g	11.6g	11.5g	10.8g	10.2g	10.3g
全国	—	11.2g	10.9g	10.4g	10.0g	10.1g

図. 1日当たり平均食塩摂取量の年次推移(1歳以上・男女計)



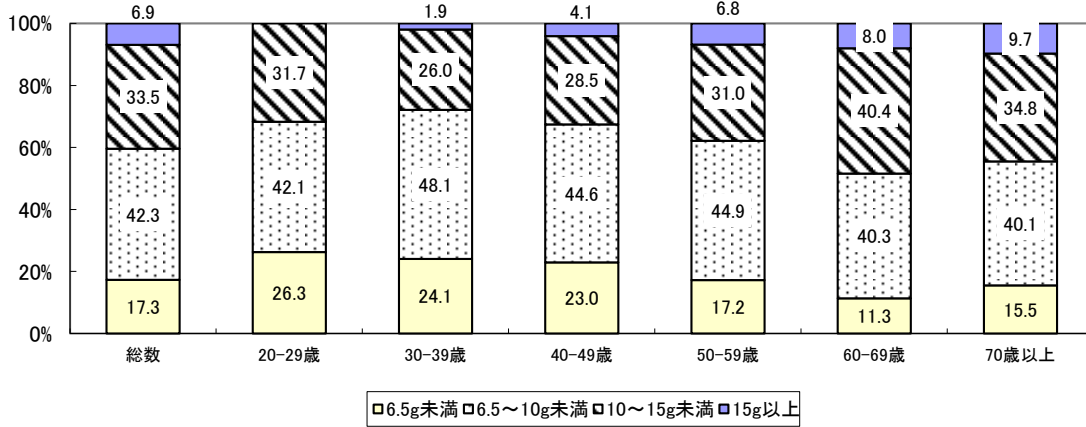
男性

図. 1日当たり食塩摂取量の分布(男性・年齢階級別)



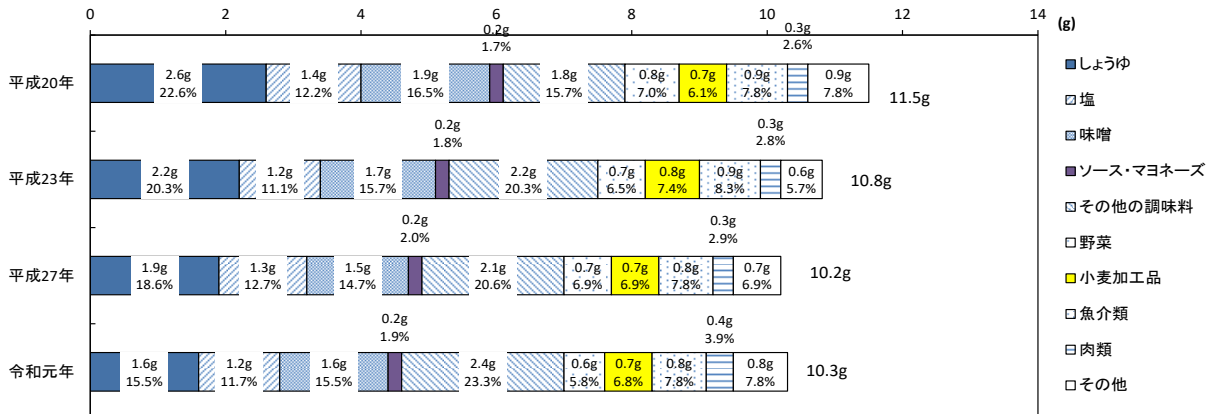
女性

図. 1日当たり食塩摂取量の分布(女性・年齢階級別)



● 1日当たりの食塩摂取の目標量 (日本人の食事摂取基準 2020年版)
 成人男性 : 7.5g 未満 成人女性 : 6.5g 未満

図. 食品別食塩摂取量及び構成割合の年次推移(20歳以上・男女計)



主食、主菜、副菜のそろった食事

- 主食、主菜、副菜のそろった食事を1日に2回以上とっている人の割合は20歳以上では44.6%であり、年代別では男女とも30歳代で最も低く、男性で23.1%、女性で33.3%となっている。

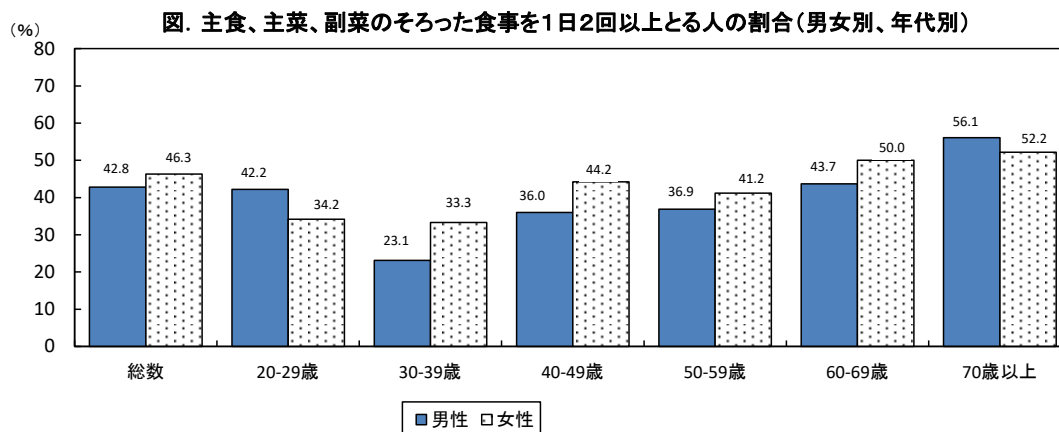


図. 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度
(20歳以上・男女計)

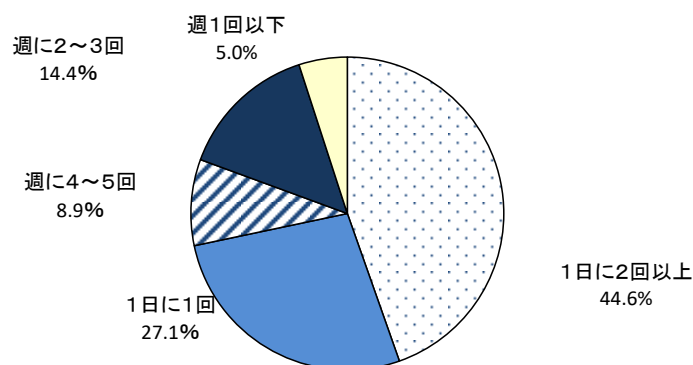
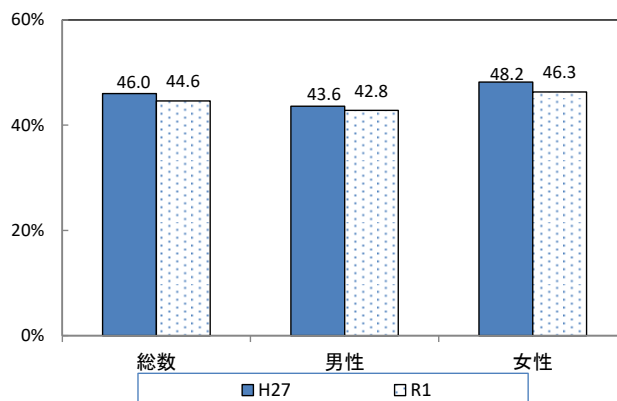


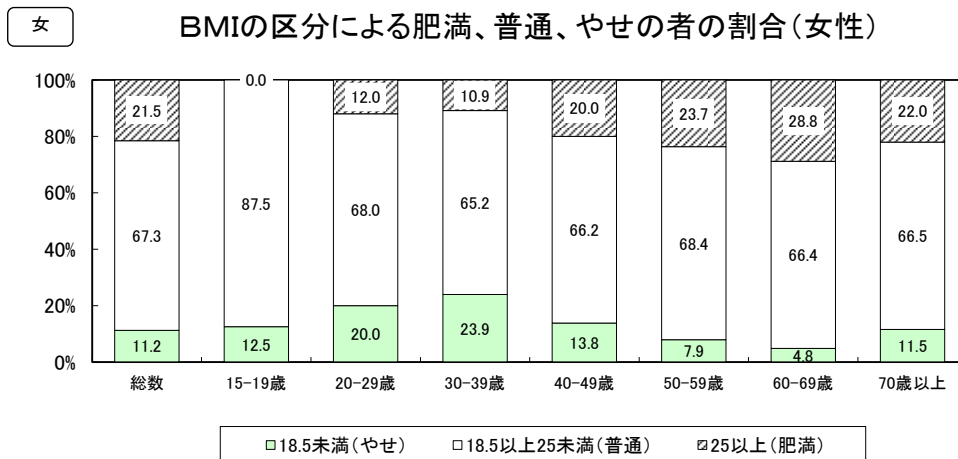
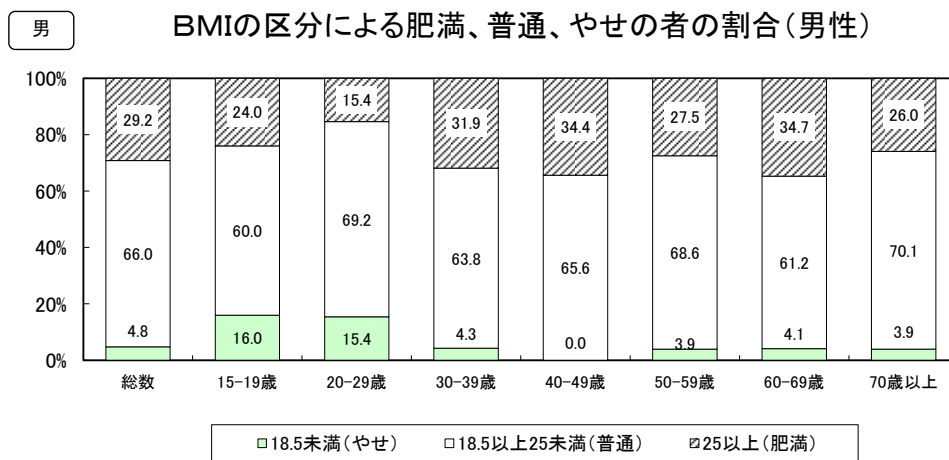
図. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる人の割合の年次比較(20歳以上・男女計)



身体・運動等に関する状況

肥満とやせの状況

- 肥満者の割合は15歳以上男性で29.2%、同女性で21.5%である。男性の30～60歳代で約3割、女性の40歳代以上で約2～3割となっている。
- 女性のやせの人の割合は30歳代で23.9%と最も多い。
- 低栄養傾向の高齢者の割合は、男性で10.6%、女性で21.1%である。

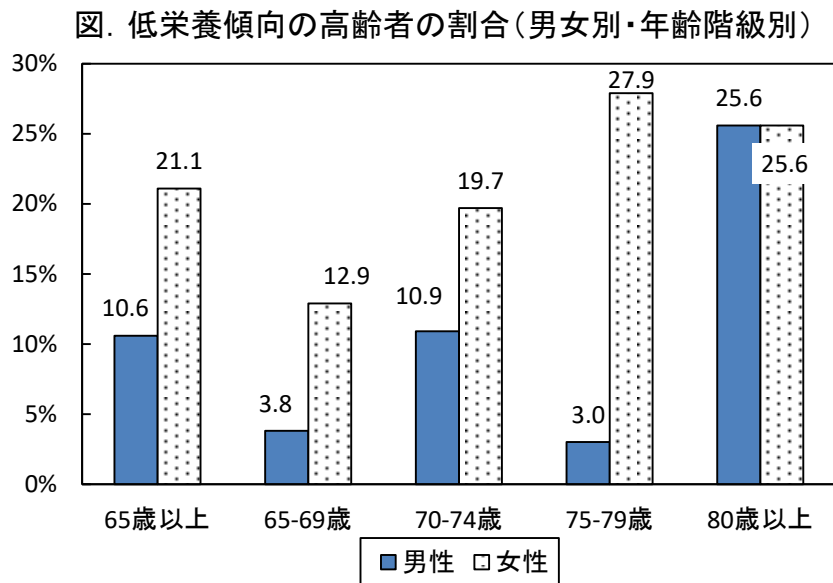
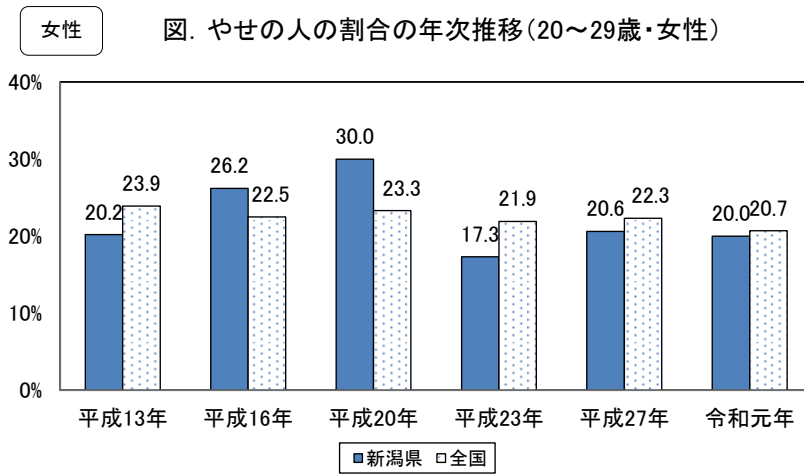
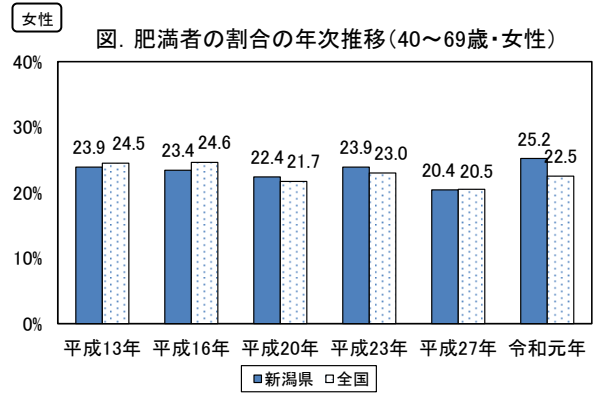
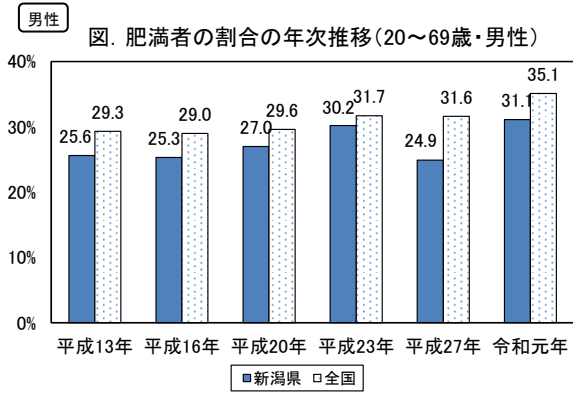


● 肥満度：BMI (Body Mass Index) = 体重 kg / (身長 m)² により判定

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(2016年)による肥満の判定基準より)

● 低栄養傾向の高齢者(65歳以上)：BMI 20以下



1日当たり平均歩数

○ 1日当たりの平均歩数は、20歳以上男性で5,798歩、同女性で5,098歩であり、平成23年から減少傾向にある。

図. 1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)

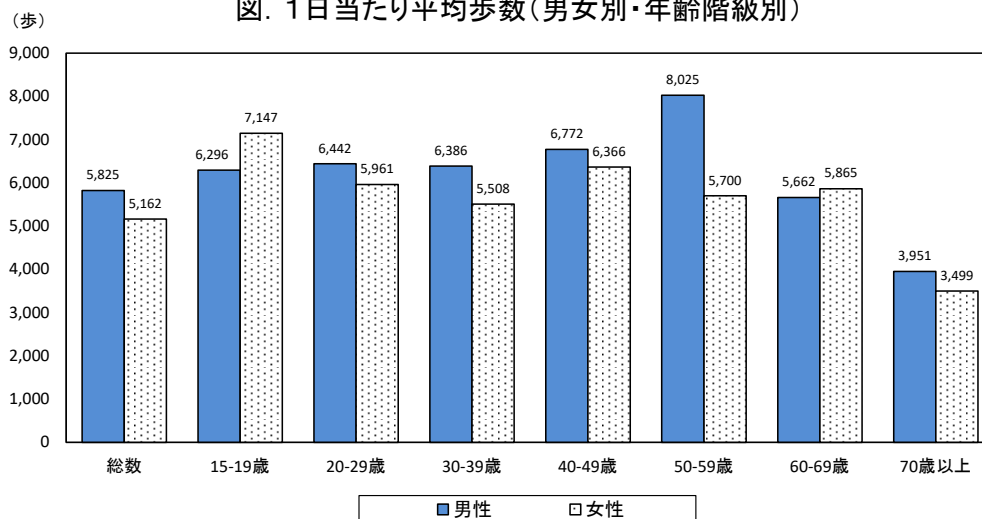


図. 1日当たり平均歩数の年次推移(20歳以上・男女)

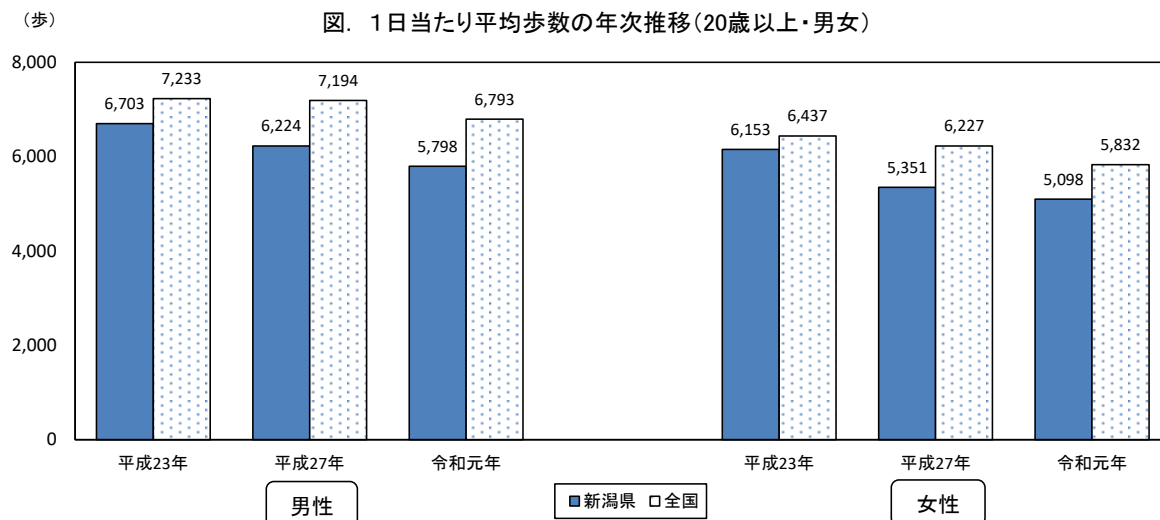
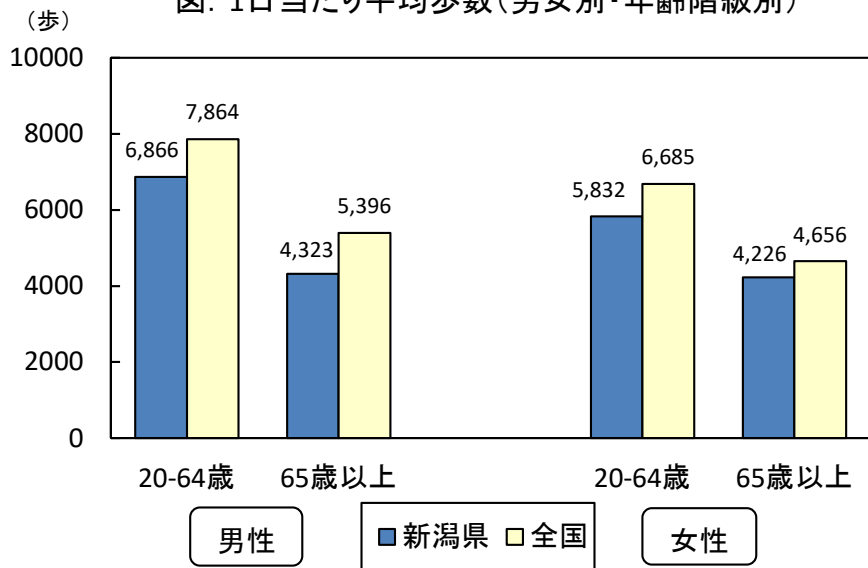


図. 1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)



1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)

		平成 16 年	平成 20 年	平成 23 年	平成 27 年	令和元年
男性	15-19 歳	10,228	7,703	7,103	6,917	6,296
	20-29 歳	8,375	7,126	8,137	7,319	6,442
	30-39 歳	7,967	7,474	7,728	7,620	6,386
	40-49 歳	8,033	7,643	6,728	7,362	6,772
	50-59 歳	9,430	6,927	6,884	7,623	8,025
	60-69 歳	7,742	6,249	7,140	5,328	5,662
	70 歳以上	5,243	4,445	5,112	4,563	3,951
女性	15-19 歳	7,737	7,549	6,111	7,014	7,147
	20-29 歳	7,248	7,189	6,551	5,813	5,961
	30-39 歳	7,589	5,609	7,568	6,227	5,508
	40-49 歳	8,632	7,214	8,052	6,370	6,366
	50-59 歳	7,265	6,553	7,286	6,403	5,700
	60-69 歳	8,125	6,200	6,280	5,830	5,865
	70 歳以上	4,531	3,380	3,593	3,624	3,499

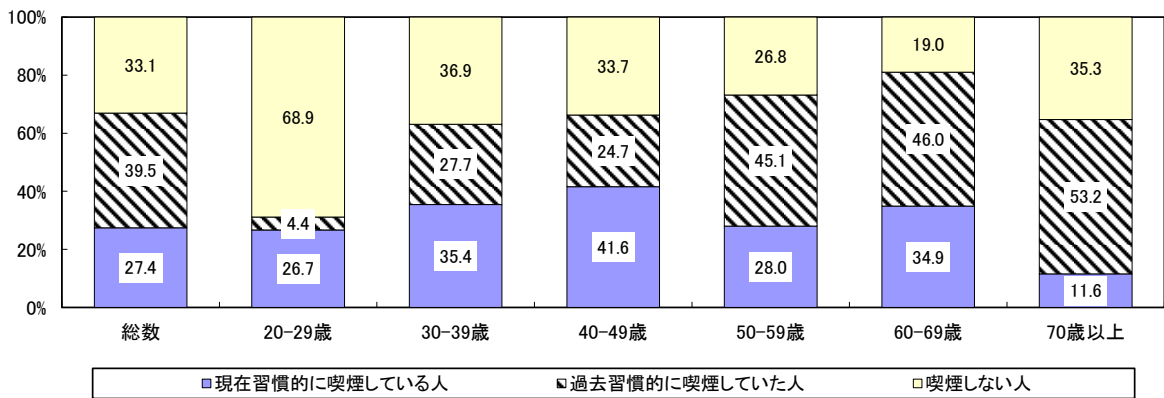
喫煙に関する状況

喫煙の状況

○ 現在習慣的に喫煙している人の割合は、20歳以上男性で27.4%、同女性で5.0%と平成4年から男性で減少傾向、女性でほぼ横ばいに推移している。

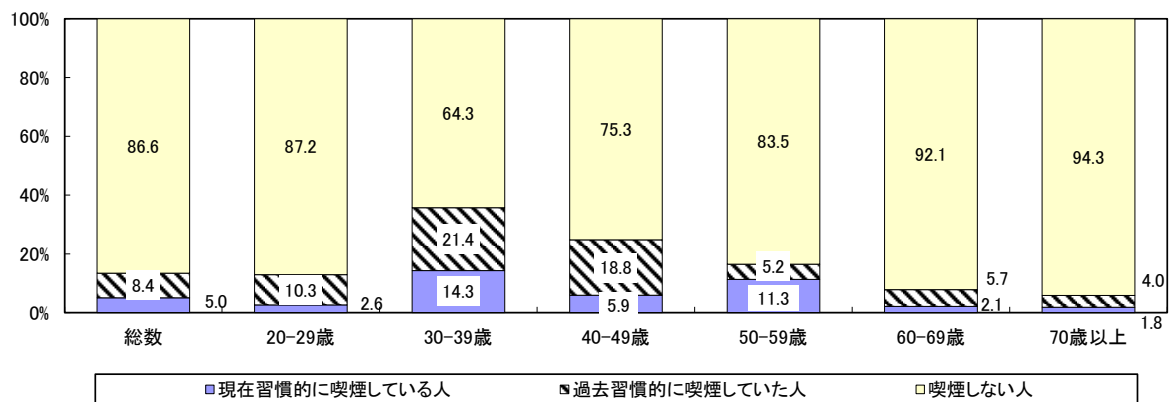
男性

図. 喫煙の状況(男性・年齢階級別)



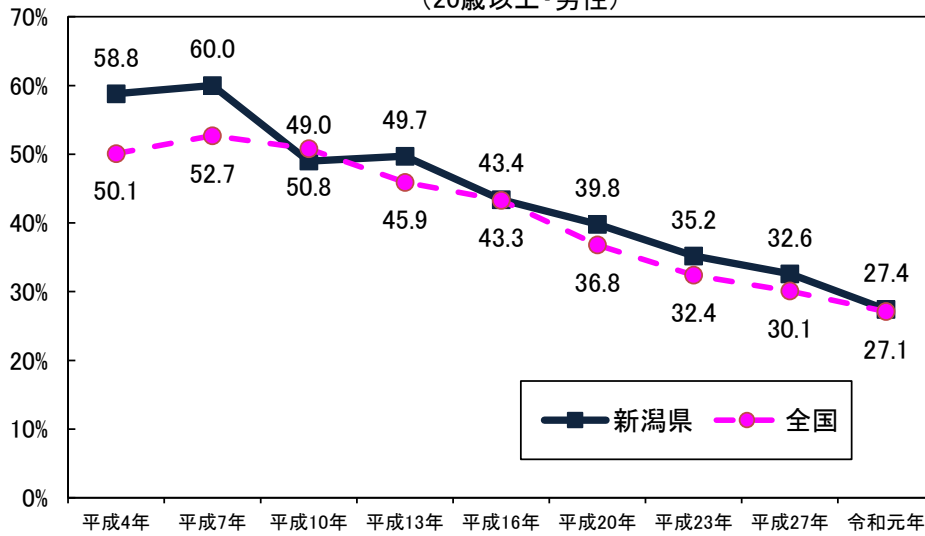
女性

図. 喫煙の状況(女性・年齢階級別)



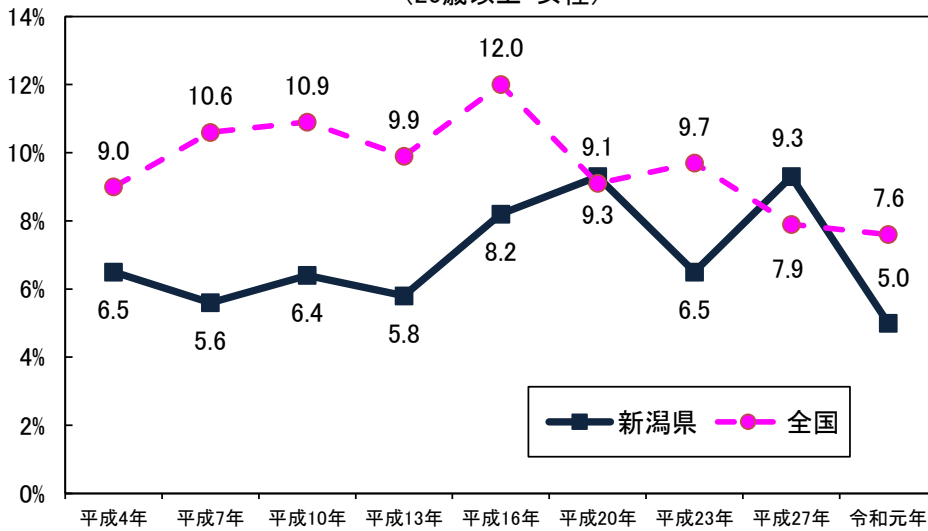
男性

図：現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移
(20歳以上・男性)



女性

図：現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移
(20歳以上・女性)



- 現在習慣的に喫煙している人：これまでにたばこを習慣的に吸っていたことがある人のうち、「現在（この1ヶ月間）に毎日またはときどき吸っている」と回答した人
- 過去習慣的に喫煙していた人：これまでにたばこを習慣的に吸っていたことがある人のうち、「今は（この1ヶ月間）吸っていない」と回答した人
- 喫煙しない人：これまでにたばこを習慣的に吸ったことがない人

たばこが健康に与える影響に関する知識、受動喫煙の状況

- 喫煙が及ぼす健康影響として、肺がん、妊婦への影響を知っている人の割合は8割を超えているが、胃かいよう、歯周病、心臓病、脳卒中は5割を下回っている。
- この1か月間に、他人が吸っていたたばこの煙を吸う機会があった人の割合は、職場が最も高く33.3%、次いで遊技場では30.3%となっており、いずれも平成20年から減少傾向にある。

図. 喫煙が及ぼす健康影響について知っている人の割合(男女計・15歳以上)

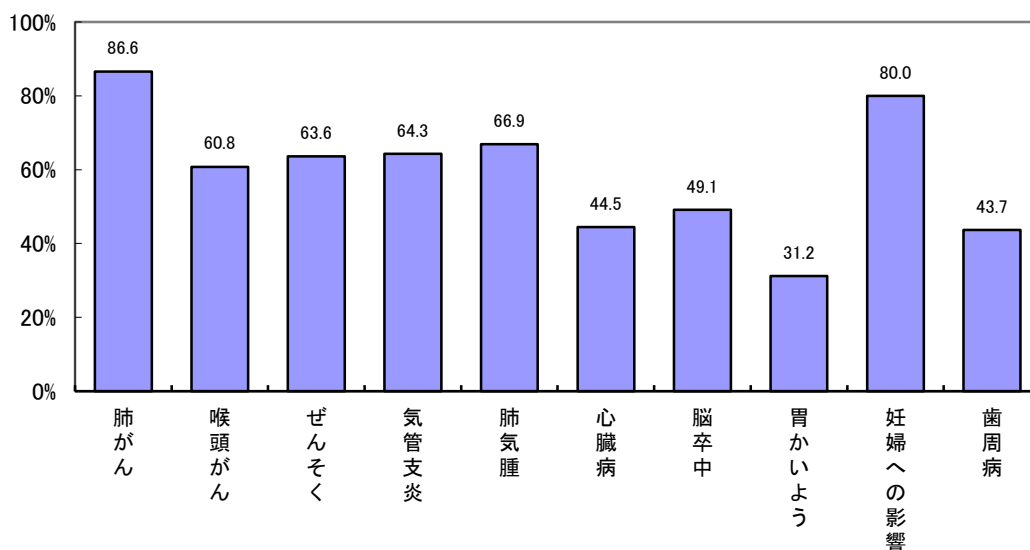
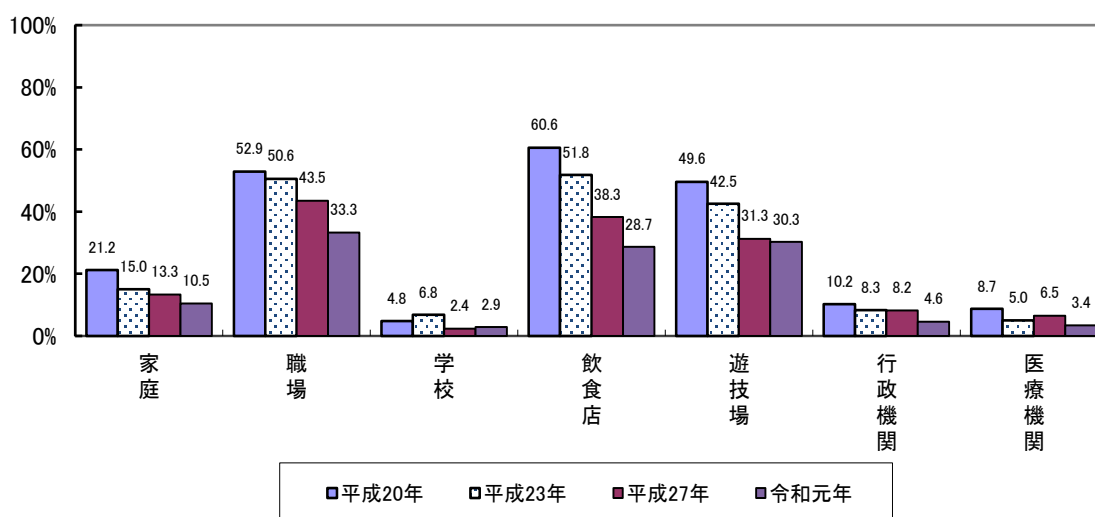


図. この1か月間に他人が吸っていたたばこの煙を吸う機会があった人の割合(15歳以上)



※家庭：毎日受動喫煙の機会を有する人

歯・口腔の健康に関する状況

歯間部清掃用具の使用状況

- 歯間部清掃用具を使用している人の割合は、15歳以上で45.7%であり、平成27年と比べて増加している。
- 85歳以上を除く年代で男性と比べて女性の使用率が高い。

図. 歯間部清掃用具を使用している人の割合（男女別・年齢階級別）

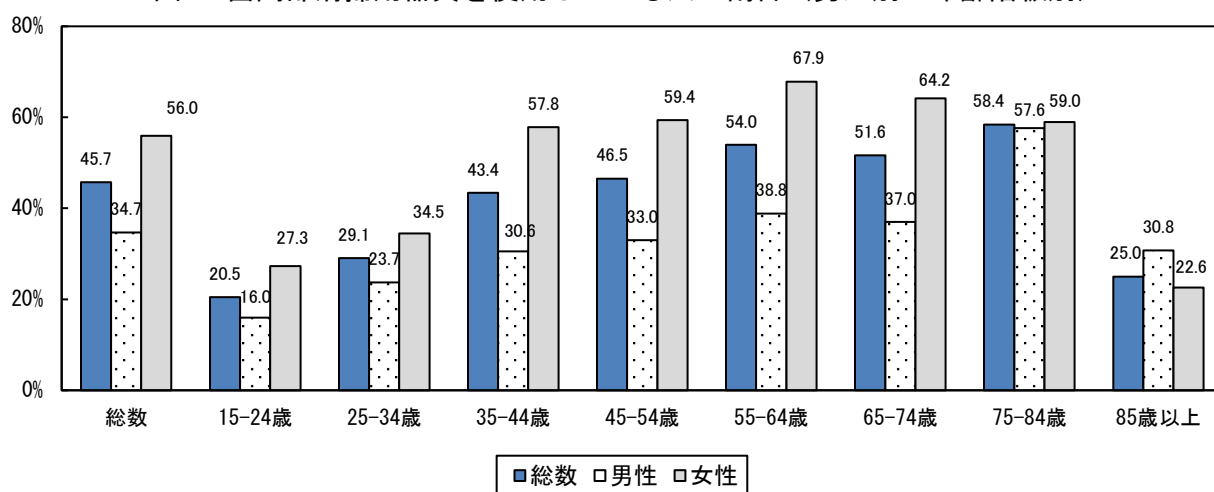
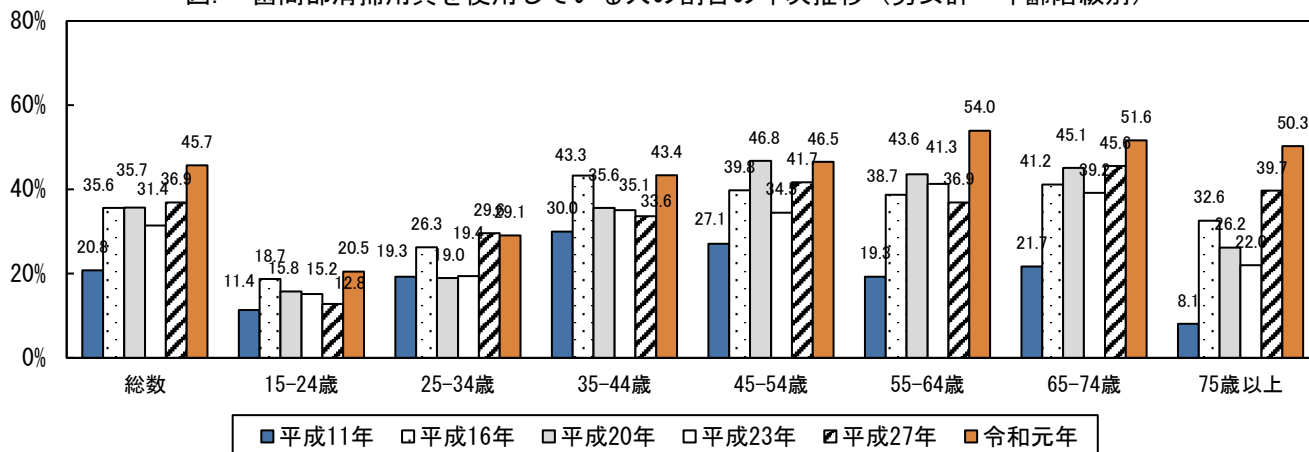


図. 歯間部清掃用具を使用している人の割合の年次推移（男女計・年齢階級別）



定期的な歯石除去や歯面清掃の状況

- 過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は20歳以上の男性で46.5%、同女性で54.0%であり、全ての年代で男性と比べて女性の割合が高い。
- 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合は25.8%であり、平成11年から全ての年代で増加傾向にある。

図. 過去1年間に歯科健診を受けた人の割合(男女別・年齢階級別)

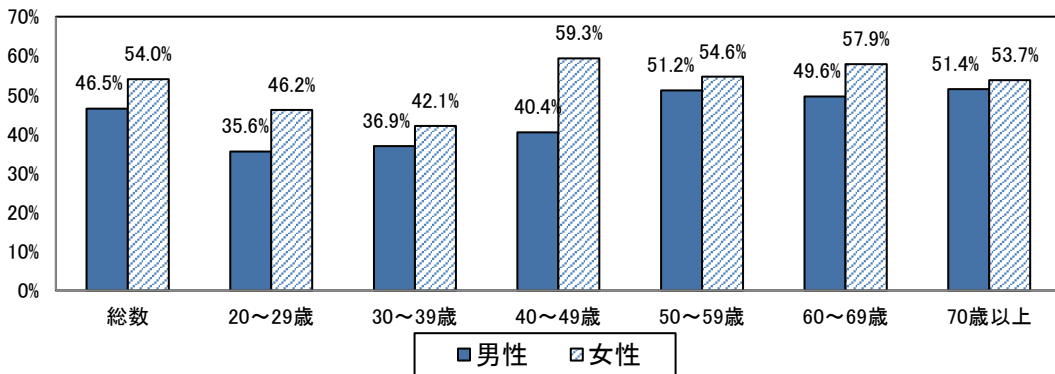


図. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合(男女別・年齢階級別)

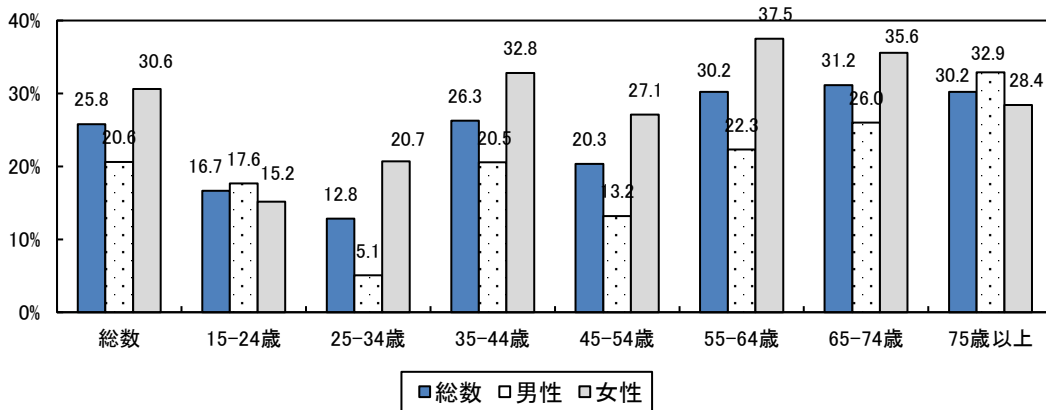


図. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合の年次推移(男女計・年齢階級別)

