

令和元年  
県民健康・栄養実態調査報告

令和3年1月





# 目 次

## 第 1 章 調査の概要

|                      |   |
|----------------------|---|
| 1 調査の目的              | 1 |
| 2 実施体制               | 1 |
| 3 調査の対象              | 1 |
| 4 調査の方法              | 3 |
| 5 集計方法及び本調査結果利用上の留意点 | 4 |
| 調査票の様式               | 8 |

## 第 2 章 結果の概要

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1 栄養・食生活に関する状況    | 3 1 |
| 2 身体・運動・休養等に関する状況 | 4 3 |
| 3 喫煙に関する状況        | 5 0 |
| 4 歯と口腔の健康に関する状況   | 5 3 |

## 第 3 章 結果集計表

### 第 1 部 栄養摂取状況調査の結果

|            |                                |     |
|------------|--------------------------------|-----|
| 第 1 表の 1   | 栄養素等摂取量（全体・年齢階級別）              | 5 9 |
| 第 1 表の 2   | 栄養素等摂取量（男・年齢階級別）               | 6 0 |
| 第 1 表の 3   | 栄養素等摂取量（女・年齢階級別）               | 6 1 |
| 第 2 表の 1   | 食品群別摂取量（全体・年齢階級別）              | 6 2 |
| 第 2 表の 2   | 食品群別摂取量（男・年齢階級別）               | 6 3 |
| 第 2 表の 3   | 食品群別摂取量（女・年齢階級別）               | 6 4 |
| 第 3 表の 1   | 朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（全体・年齢階級別）    | 6 5 |
| 第 3 表の 2   | 朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（男・年齢階級別）     | 6 6 |
| 第 3 表の 3   | 朝昼夕別にみた 1 日の食事構成比（女・年齢階級別）     | 6 7 |
| 第 4 表      | エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別）           | 6 8 |
| 第 5 表      | たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）           | 6 9 |
| 第 6 表      | 動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別）        | 7 0 |
| 第 7 表      | 脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 7 1 |
| 第 8 表      | 動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別）           | 7 2 |
| 第 9 表      | 脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別）          | 7 3 |
| 第 1 0 表    | 炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別）            | 7 4 |
| 第 1 1 表の 1 | 食塩相当量摂取量の分布（性・年齢階級別）           | 7 5 |
| 第 1 1 表の 2 | 食塩相当量/1000kcal 摂取量の分布（性・年齢階級別） | 7 6 |
| 第 1 2 表    | カリウム摂取量の分布（性・年齢階級別）            | 7 7 |
| 第 1 3 表    | カルシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）           | 7 8 |

|        |                                     |     |
|--------|-------------------------------------|-----|
| 第14表   | マグネシウム摂取量の分布（性・年齢階級別）               | 79  |
| 第15表   | リン摂取量の分布（性・年齢階級別）                   | 80  |
| 第16表   | 鉄摂取量の分布（性・年齢階級別）                    | 81  |
| 第17表   | 亜鉛摂取量の分布（性・年齢階級別）                   | 82  |
| 第18表   | 銅摂取量の分布（性・年齢階級別）                    | 83  |
| 第19表   | ビタミンA摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 84  |
| 第20表   | ビタミンD摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 85  |
| 第21表   | ビタミンE摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 86  |
| 第22表   | ビタミンK摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 87  |
| 第23表   | ビタミンB <sub>1</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）  | 88  |
| 第24表   | ビタミンB <sub>2</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）  | 89  |
| 第25表   | ナイアシン摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 90  |
| 第26表   | ビタミンB <sub>6</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別）  | 91  |
| 第27表   | ビタミンB <sub>12</sub> 摂取量の分布（性・年齢階級別） | 92  |
| 第28表   | 葉酸摂取量の分布（性・年齢階級別）                   | 93  |
| 第29表   | パントテン酸摂取量の分布（性・年齢階級別）               | 94  |
| 第30表   | ビタミンC摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 95  |
| 第31表   | 飽和脂肪酸摂取量の分布（性・年齢階級別）                | 96  |
| 第32表   | 一価不飽和脂肪酸摂取量の分布（性・年齢階級別）             | 97  |
| 第33表   | n-6系脂肪酸摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 98  |
| 第34表   | n-3系脂肪酸摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 99  |
| 第35表   | コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 100 |
| 第36表   | 食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）                 | 101 |
| 第37表   | 水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 102 |
| 第38表   | 不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別）              | 103 |
| 第39表   | 食塩相当量摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）          | 104 |
| 第40表   | 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上、性・年齢階級別）         | 105 |
| 第41表   | 野菜摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）             | 106 |
| 第42表   | 果実類（ジャムを除く）摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）    | 107 |
| 第43表の1 | 食品群別栄養素等摂取量（20歳以上）                  | 108 |
| 第43表の2 | 食品群別栄養素等摂取量（20歳以上・男）                | 114 |
| 第43表の3 | 食品群別栄養素等摂取量（20歳以上・女）                | 120 |
| 第43表の4 | 食品群別栄養素等摂取量（特定栄養素）（20歳以上、男女別）       | 126 |
| 第44表   | 市町村別栄養素等摂取量                         | 129 |
| 第45表   | 市町村別食品群別摂取量                         | 130 |
| 第46表   | 栄養素等摂取量の年次推移                        | 131 |
| 第47表   | 食品群別摂取量の年次推移                        | 132 |

## 第2部 身体状況調査の結果

|        |   |     |
|--------|---|-----|
| 第48表の1 | BMIの状況：やせ・やせ傾向・普通・肥満（性・年齢階級別）           | 133 |
| 第48表の2 | BMIの状況：やせ・普通・肥満（性・年齢階級別）                | 134 |
| 第48表の3 | BMIの区分（性・年齢階級別）                         | 135 |
| 第49表の1 | 血圧の状況：高血圧治療ガイドライン2019による分類<br>（性・年齢階級別） | 136 |
| 第49表の2 | 血圧の状況：高血圧治療ガイドライン2009による分類<br>（性・年齢階級別） | 137 |
| 第50表の1 | 運動習慣の状況（性・年齢階級別）                        | 138 |
| 第50表の2 | 1週間の運動日数（性・年齢階級別）                       | 139 |
| 第50表の3 | 運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）                  | 140 |
| 第50表の4 | 運動強度の状況（性・年齢階級別）                        | 141 |
| 第51表   | 歩行数の分布・平均値（性・年齢階級別）                     | 142 |
| 第52表の1 | 血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）                   | 143 |
| 第52表の2 | インスリン注射または血糖を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）         | 143 |
| 第52表の3 | コレステロールを下げる薬の服用状況（性・年齢階級別）              | 143 |
| 第52表の4 | 糖尿病と言われたことの有無（性・年齢階級別）                  | 144 |
| 第52表の5 | 糖尿病の治療の有無（性・年齢階級別）                      | 144 |
| 第52表の6 | 通院による定期的な検査や指導の有無（性・年齢階級別）              | 144 |

## 第3部 生活習慣調査の結果

|        |                            |     |
|--------|----------------------------|-----|
| 第53表の1 | 健康上の問題による日常生活への影響（性・年齢階級別） | 145 |
| 第53表の2 | 普段の健康感（性・年齢階級別）            | 145 |
| 第54表   | 家族とともにする食事（性・年齢階級別）        | 146 |
| 第55表   | 濃い味付けの嗜好状況（性・年齢階級別）        | 146 |
| 第56表   | 食事の満腹摂取状況（性・年齢階級別）         | 147 |
| 第57表   | 主食を組み合わせた食事の摂取状況（性・年齢階級別）  | 147 |
| 第58表   | 丼物の摂取状況（性・年齢階級別）           | 148 |
| 第59表   | 麺類の摂取状況（性・年齢階級別）           | 149 |
| 第60表   | 麺類の汁の摂取状況（性・年齢階級別）         | 149 |
| 第61表   | 漬物の摂取状況（性・年齢階級別）           | 150 |
| 第62表   | 魚介塩蔵品の摂取頻度（性・年齢階級別）        | 150 |
| 第63表   | 塩魚の摂取頻度（性・年齢階級別）           | 151 |
| 第64表   | 煮物の摂取状況（性・先例階級別）           | 151 |
| 第65表   | 外食の頻度（性・年齢階級別）             | 152 |
| 第66表   | 栄養成分表示の参考の状況（性・年齢階級別）      | 153 |
| 第67表   | 必要だと思う栄養成分表示（性・年齢階級別）      | 154 |
| 第68表   | かむことを意識した食事（性・年齢階級別）       | 155 |
| 第69表   | 最近1年間の歯科健診受診状況（性・年齢階級別）    | 156 |

|         |   |     |
|---------|---|-----|
| 第70表の1  | 定期的な歯石除去や歯面清掃の状況（年齢階級別）                       | 157 |
| 第70表の2  | 定期的な歯石除去や歯面清掃の状況（性別・10歳区分）                    | 157 |
| 第71表の1  | 歯間部清掃用器具の使用状況（年齢階級別）                          | 158 |
| 第71表の2  | 歯間部清掃用器具の使用状況（性別・10歳区分）                       | 158 |
| 第72表の1  | 睡眠の状況（性・年齢階級別）                                | 159 |
| 第72表の2  | 自分のために使える時間や、趣味やスポーツ、ボランティア活動などをする時間（性・年齢階級別） | 159 |
| 第72表の3  | 疲労感（性・年齢階級別）                                  | 159 |
| 第73表    | ストレス解消（性・年齢階級別）                               | 159 |
| 第74表の1  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「肺がん」（性・年齢階級別）                | 160 |
| 第74表の2  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「喉頭がん」（性・年齢階級別）               | 160 |
| 第74表の3  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「ぜんそく」（性・年齢階級別）               | 160 |
| 第74表の4  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「気管支炎」（性・年齢階級別）               | 161 |
| 第74表の5  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「肺気腫」（性・年齢階級別）                | 161 |
| 第74表の6  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「心臓病」（性・年齢階級別）                | 161 |
| 第74表の7  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「脳卒中」（性・年齢階級別）                | 162 |
| 第74表の8  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「胃かいよう」（性・年齢階級別）              | 162 |
| 第74表の9  | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「妊婦への影響」（性・年齢階級別）             | 162 |
| 第74表の10 | 喫煙でかかりやすくなる病気の知識「歯周病」（性・年齢階級別）                | 163 |
| 第75表の1  | 受動喫煙の状況「家庭」（性・年齢階級別）                          | 164 |
| 第75表の2  | 受動喫煙の状況「職場」（性・年齢階級別）                          | 164 |
| 第75表の3  | 受動喫煙の状況「学校」（性・年齢階級別）                          | 164 |
| 第75表の4  | 受動喫煙の状況「飲食店」（性・年齢階級別）                         | 165 |
| 第75表の5  | 受動喫煙の状況「遊技場」（性・年齢階級別）                         | 165 |
| 第75表の6  | 受動喫煙の状況「行政機関」（性・年齢階級別）                        | 165 |
| 第75表の7  | 受動喫煙の状況「医療機関」（性・年齢階級別）                        | 166 |
| 第75表の8  | 受動喫煙の状況「公共交通機関」（性・年齢階級別）                      | 166 |
| 第75表の9  | 受動喫煙の状況「路上」（性・年齢階級別）                          | 166 |
| 第75表の10 | 受動喫煙の状況「屋外」（性・年齢階級別）                          | 167 |
| 第75表の11 | 受動喫煙の状況「その他」（性・年齢階級別）                         | 167 |
| 第76表    | 食育への関心の状況（性・年齢階級別）                            | 168 |
| 第77表    | 主食、主菜、副菜のそろった食事（性・年齢階級別）                      | 168 |
| 第78表の1  | 減塩への取組状況（性・年齢階級別）                             | 168 |
| 第78表の2  | 減塩しない理由（性・年齢階級別）                              | 169 |
| 第79表の1  | 非常用食料用意の有無（性・年齢階級別）                           | 170 |
| 第79表の2  | 用意している非常用食料の種類（性・年齢階級別）                       | 170 |
| 第80表の1  | 飲酒の頻度（性・年齢階級別）                                | 171 |
| 第80表の2  | 1日あたりの飲酒量（性・年齢階級別）                            | 171 |
| 第80表の3  | 飲酒習慣（性・年齢階級別）                                 | 172 |
| 第80表の4  | 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（性・年齢階級別）                    | 172 |

|              |                                 |       |
|--------------|---------------------------------|-------|
| 第 8 0 表の 5   | 節度ある適度な飲酒（性・年齢階級別）              | 1 7 2 |
| 第 8 1 表      | 歯みがきの状況（年齢階級別）                  | 1 7 3 |
| 第 8 2 表      | 歯みがきのタイミング（年齢階級別）               | 1 7 4 |
| 第 8 3 表      | 歯・歯ぐきの自己観察の状況（年齢階級別）            | 1 7 5 |
| 第 8 4 表の 1   | 永久歯の状況：一人平均現在歯数（性・年齢階級別）        | 1 7 6 |
| 第 8 4 表の 2   | 永久歯の状況：現在歯数の分布（年齢階級別）           | 1 7 7 |
| 第 8 5 表      | かんで食べるときの状態（年齢階級別）              | 1 7 8 |
| 第 8 6 表の 1   | 歯ぐきの状態（年齢階級別）                   | 1 7 9 |
| 第 8 6 表の 2   | 歯ぐきの状態（性別・10 歳区分）               | 1 8 0 |
| 第 8 7 表の 1   | 歯周病の影響：糖尿病（年齢階級別）               | 1 8 1 |
| 第 8 7 表の 2   | 歯周病の影響：糖尿病（性別・10 歳区分）           | 1 8 1 |
| 第 8 7 表の 3   | 歯周病の影響：誤嚥性肺炎（年齢階級別）             | 1 8 2 |
| 第 8 7 表の 4   | 歯周病の影響：誤嚥性肺炎（性別・10 歳区分）         | 1 8 2 |
| 第 8 7 表の 5   | 歯周病の影響：早期低体重児出産（年齢階級別）          | 1 8 3 |
| 第 8 7 表の 6   | 歯周病の影響：早期低体重児出産（性別・10 歳区分）      | 1 8 3 |
| 第 8 7 表の 7   | 歯周病の影響：心臓病（年齢階級別）               | 1 8 4 |
| 第 8 7 表の 8   | 歯周病の影響：心臓病（性別・10 歳区分）           | 1 8 4 |
| 第 8 7 表の 9   | 歯周病の影響：認知症（年齢階級別）               | 1 8 5 |
| 第 8 7 表の 1 0 | 歯周病の影響：認知症（性別・10 歳区分）           | 1 8 5 |
| 第 8 8 表の 1   | ロコモティブシンドロームの認知状況（性・年齢階級別）      | 1 8 6 |
| 第 8 8 表の 2   | サルコペニアの認知状況（性・年齢階級別）            | 1 8 7 |
| 第 8 8 表の 3   | フレイルの認知状況（性・年齢階級別）              | 1 8 8 |
| 第 8 9 表の 1   | CKD（慢性腎臓病）の認知状況（性・年齢階級別）        | 1 8 9 |
| 第 8 9 表の 2   | 生活習慣病がCKDの原因となることの認知状況（性・年齢階級別） | 1 8 9 |
| 第 9 0 表の 1   | 習慣的な喫煙経験の状況（性・年齢階級別）            | 1 9 0 |
| 第 9 0 表の 2   | 現在の喫煙状況（性・年齢階級別）                | 1 9 0 |
| 第 9 0 表の 3   | たばこ製品の組み合わせ（性・年齢階級別）            | 1 9 1 |
| 第 9 0 表の 4   | 禁煙の意志（性・年齢階級別）                  | 1 9 1 |
| 第 9 0 表の 5   | 喫煙習慣（性・年齢階級別）                   | 1 9 2 |
| 第 9 1 表の 1   | がん検診の受診状況「子宮がん検診」（女性のみ・年齢階級別）   | 1 9 3 |
| 第 9 1 表の 2   | がん検診の受診状況「乳がん検診」（女性のみ・年齢階級別）    | 1 9 3 |
| 第 9 2 表の 1   | がん検診の受診状況「胃がん検診」（性・年齢階級別）       | 1 9 4 |
| 第 9 2 表の 2   | がん検診の受診状況「肺がん検診」（性・年齢階級別）       | 1 9 4 |
| 第 9 2 表の 3   | がん検診の受診状況「前立腺がん検診」（男性のみ・年齢階級別）  | 1 9 5 |
| 第 9 2 表の 4   | がん検診の受診状況「その他」（性・年齢階級別）         | 1 9 5 |
| 第 9 3 表      | がん検診の受診状況「胃がん検診（隔年）」（性・年齢階級別）   | 1 9 6 |
| 第 9 4 表の 1   | 健康診断の受診状況（性・年齢階級別）              | 1 9 7 |
| 第 9 4 表の 2   | メタボリックシンドロームの疑い（性・年齢階級別）        | 1 9 7 |
| 第 9 4 表の 3   | 保健指導の受診状況（性・年齢階級別）              | 1 9 7 |