

第2章

結果の概要

1 栄養・食生活に関する状況

(1) エネルギーの栄養素別摂取構成・脂肪エネルギー比率

- エネルギーの栄養素別摂取構成比は、平成元年から平成27年はほぼ横ばいに推移したが、令和元年は脂質エネルギーがやや増加している。
- 脂肪エネルギー比率の分布をみると、30%を超えた人の割合は、男性で28.2%、女性で38.5%である。

図. エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移(1歳以上・男女計)

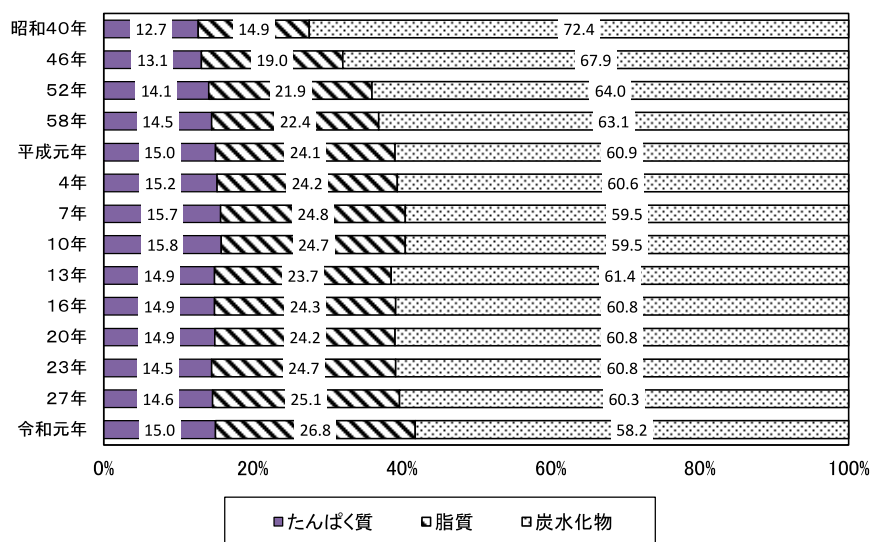
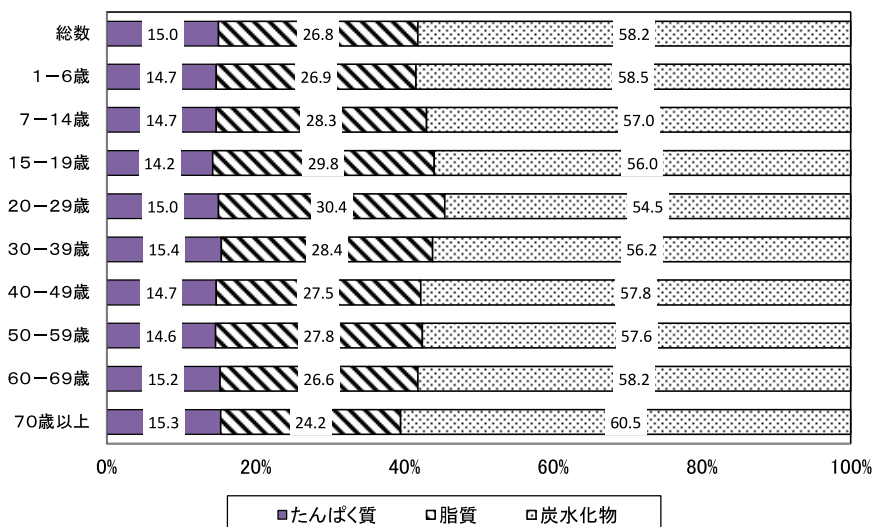


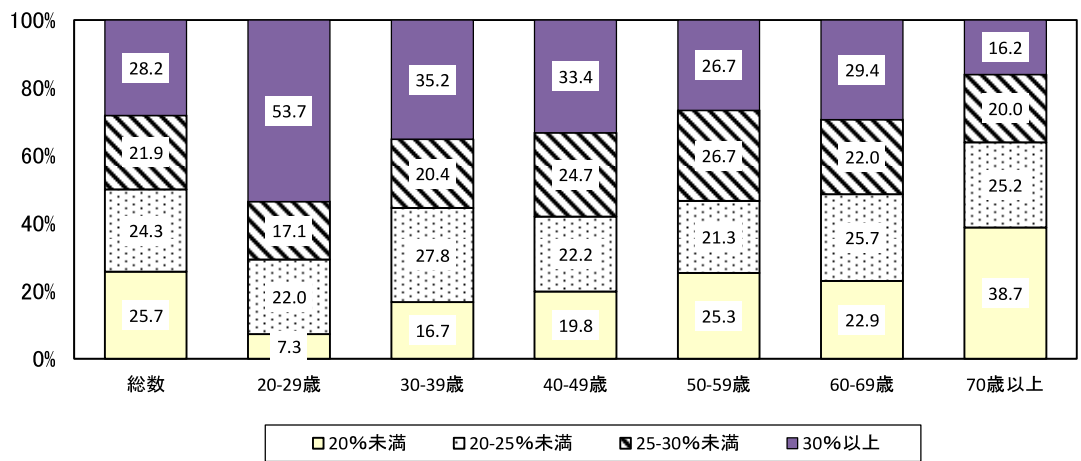
図. エネルギーの栄養素別摂取構成比(男女計・年齢階級別)



● 脂肪エネルギー比率：1日のエネルギー摂取量のうち、脂質から摂取するエネルギー量の割合
 脂肪エネルギー比率の目標量（範囲）：20～30%（日本人の食事摂取基準 2020年版）

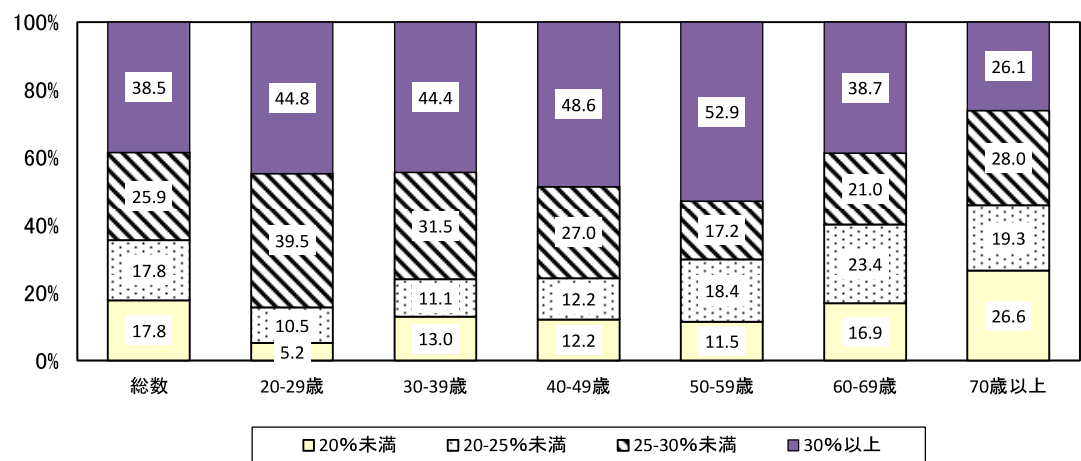
男性

図. 脂肪エネルギー比率の状況(男性・年齢階級別)



女性

図. 脂肪エネルギー比率の状況(女性・年齢階級別)



脂肪エネルギー比率の年次推移

		平成13年	平成16年	平成20年	平成23年	平成27年	令和元年
20歳代	新潟県	27.0%	27.1%	27.2%	27.7%	27.9%	30.4%
	全国	27.8%	28.0%	27.6%	28.7%	29.0%	30.2%
30歳代	新潟県	24.9%	25.6%	25.7%	26.0%	25.8%	28.4%
	全国	26.7%	27.0%	26.5%	27.7%	27.9%	30.2%
40歳代	新潟県	23.9%	24.2%	25.4%	26.1%	25.4%	27.5%
	全国	25.4%	25.4%	25.6%	27.1%	27.9%	29.4%

* 結果集計表…P 5 9、7 3

(2) 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(男女計・年齢階級別)

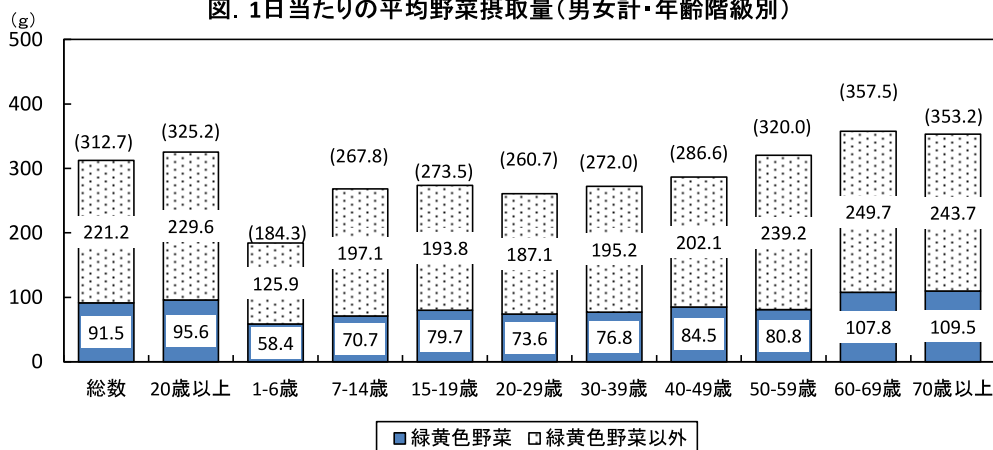


図. 1日当たりの平均野菜摂取量(男女別・年齢階級別)

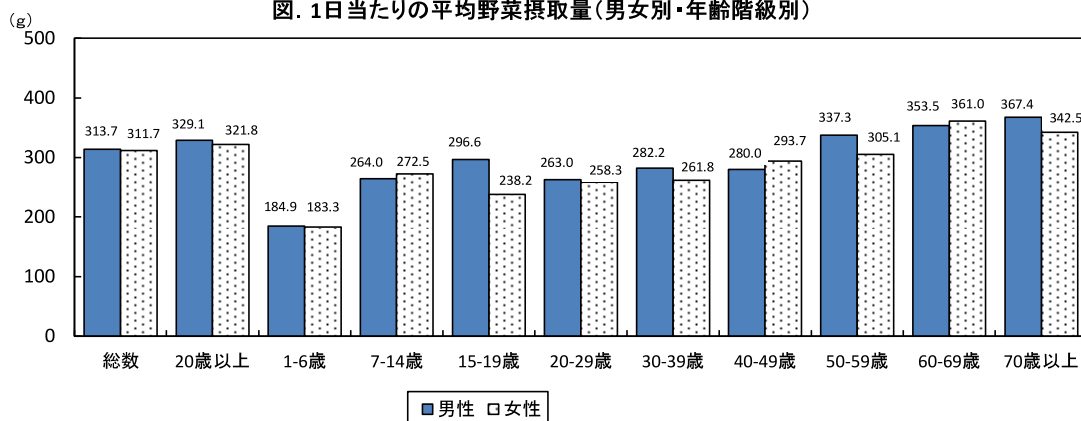


図. 1日当たりの平均野菜摂取量の分布(20歳以上・男女計)

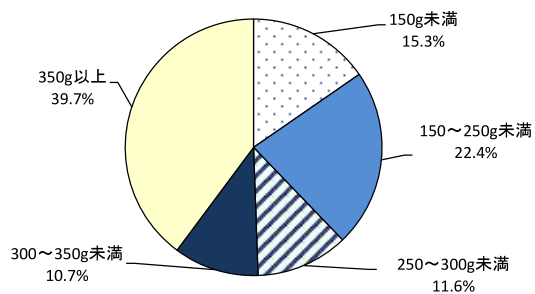
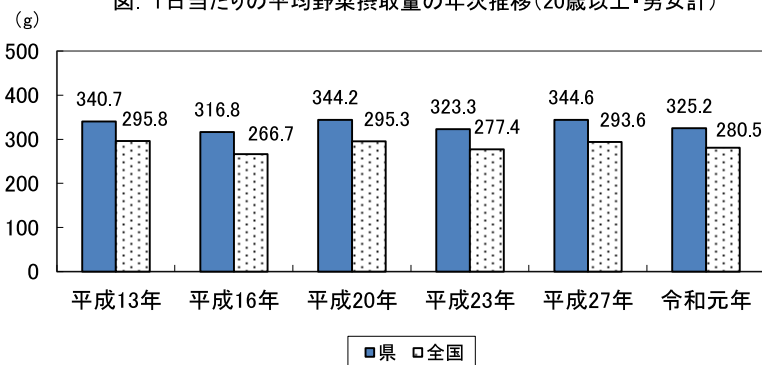


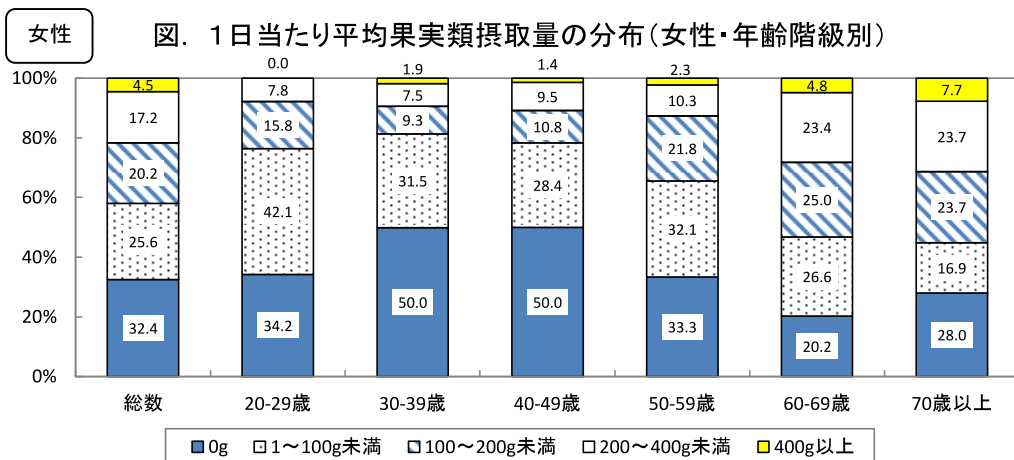
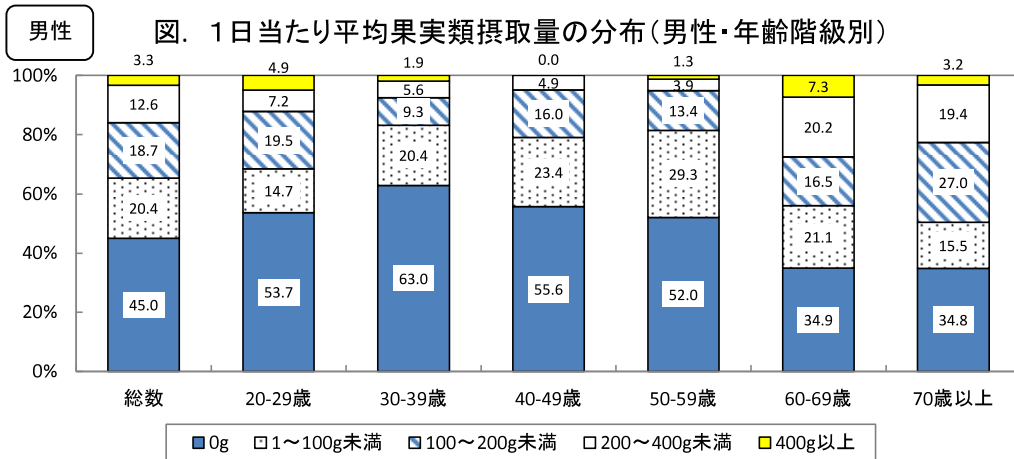
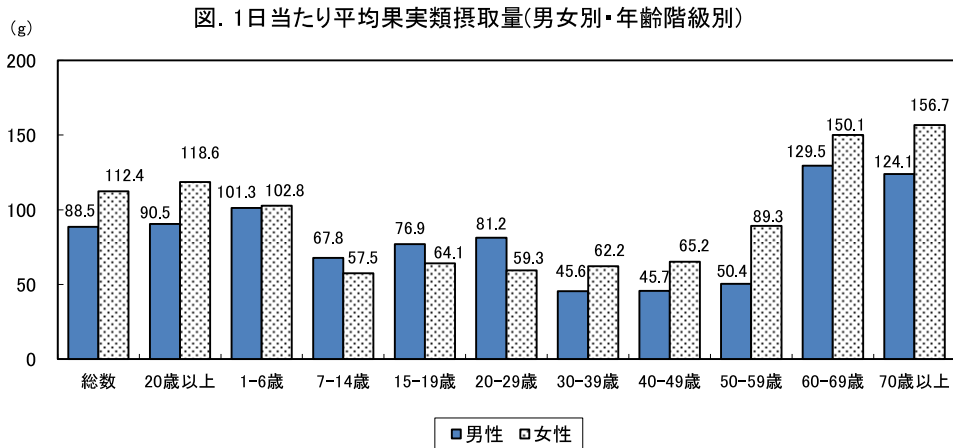
図. 1日当たりの平均野菜摂取量の年次推移(20歳以上・男女計)



* 結果集計表… P 6 2 ~ 6 4、1 0 6

(3) 果実類摂取量

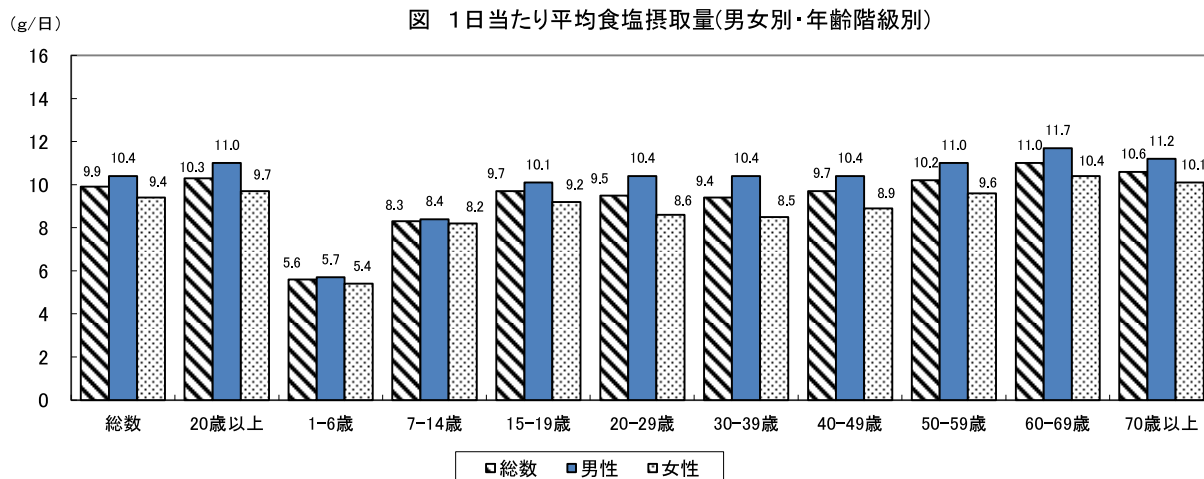
- 1人1日当たりの平均果実類摂取量は、20歳以上男性で90.5g、同女性118.6gである。
- 20～50歳代男女の6割以上において、1日の果実類摂取量が100gを下回っている。



* 結果集計表… P 6 2 ~ 6 4、1 0 7

(4) 食塩摂取量

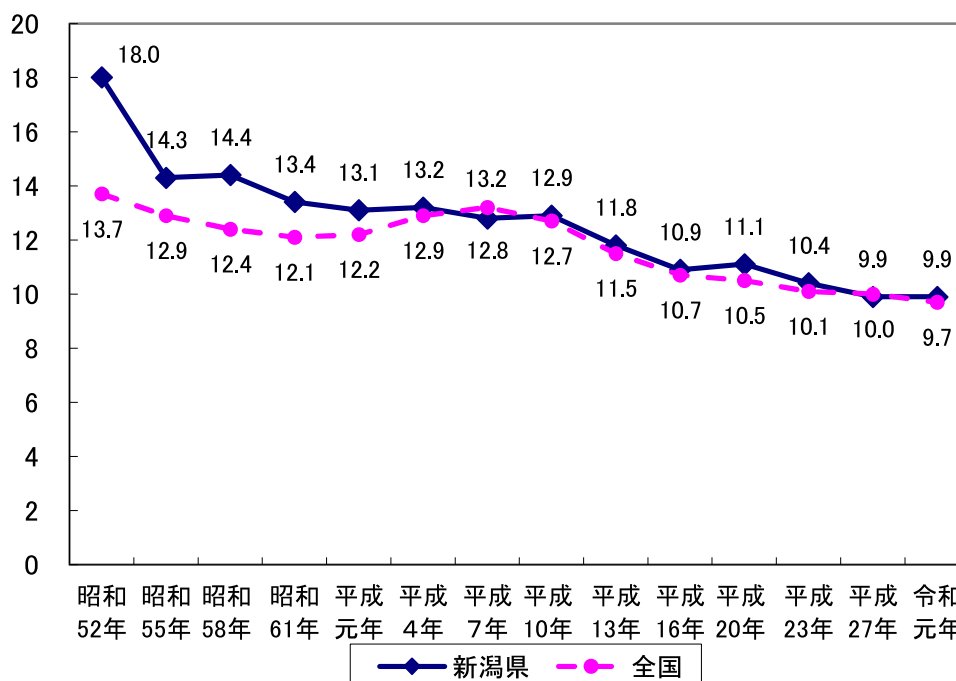
○ 1人1日当たりの平均食塩摂取量は20歳以上で10.3gであり、平成13年から平成27年までは減少し、令和元年はほぼ横ばいで推移。年代別でみると、男女とも60歳代で最も多い。



1日当たり平均食塩摂取量の年次推移(20歳以上・男女計)

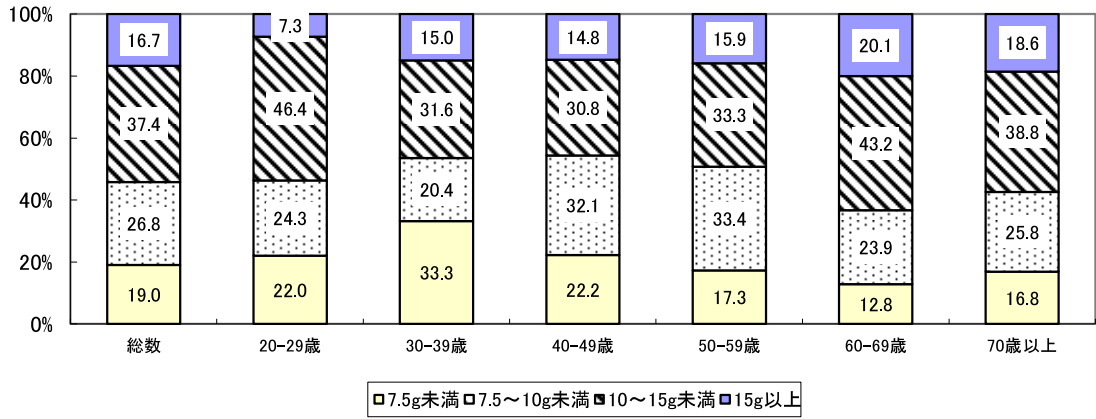
	平成13年	平成16年	平成20年	平成23年	平成27年	令和元年
新潟県	12.4g	11.6g	11.5g	10.8g	10.2g	10.3g
全国	—	11.2g	10.9g	10.4g	10.0g	10.1g

(g) 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)



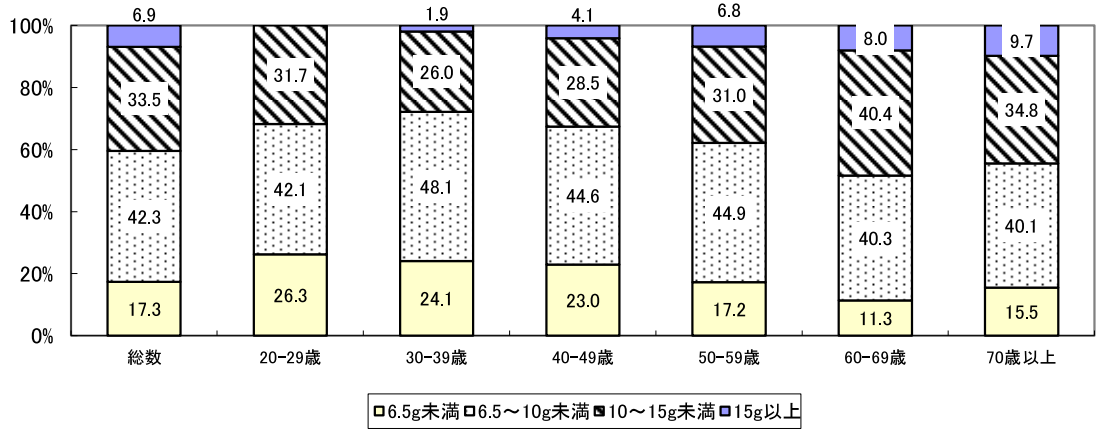
男性

図. 1日当たり食塩摂取量の分布(男性・年齢階級別)



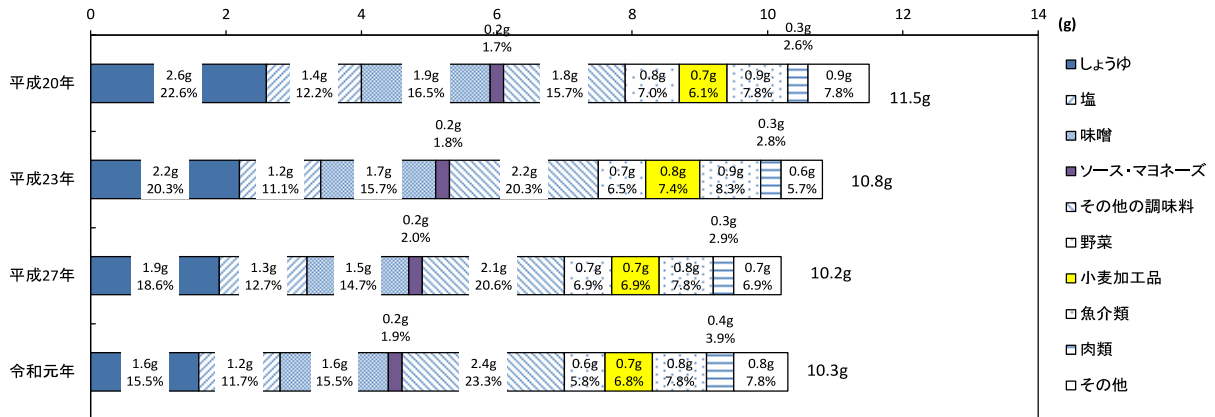
女性

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)



* 結果集計表… P 59～61、104、108～113

(5) カルシウム摂取量

○ 1人1日当たりの平均カルシウム摂取量は、男女ともに7～14歳で最も多く、40歳代で最も少ない。

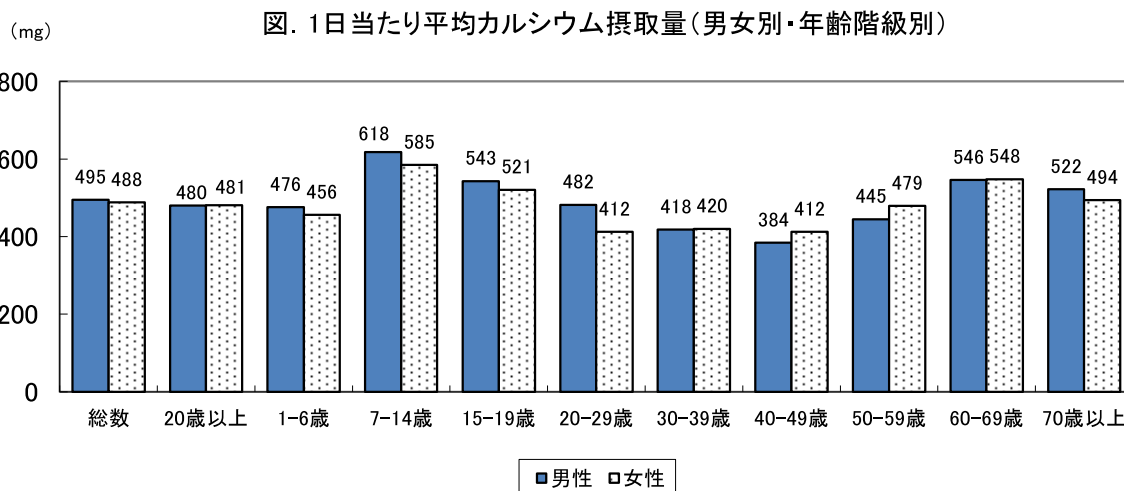


図. 食品群別カルシウム摂取量の構成割合 (20歳以上・男性)

男性

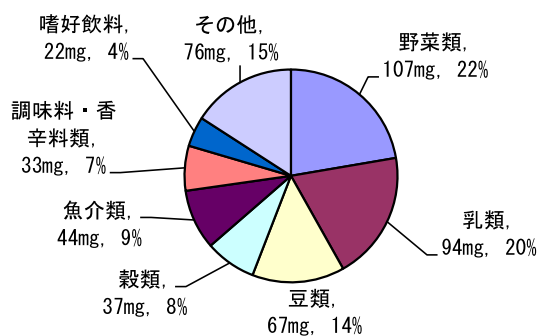
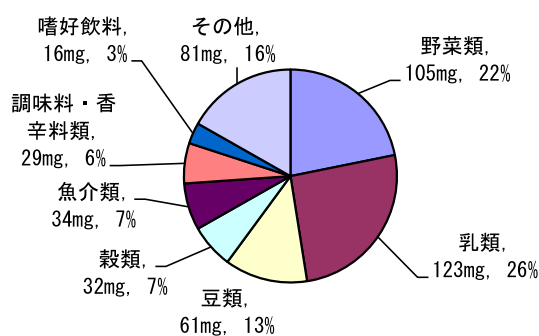


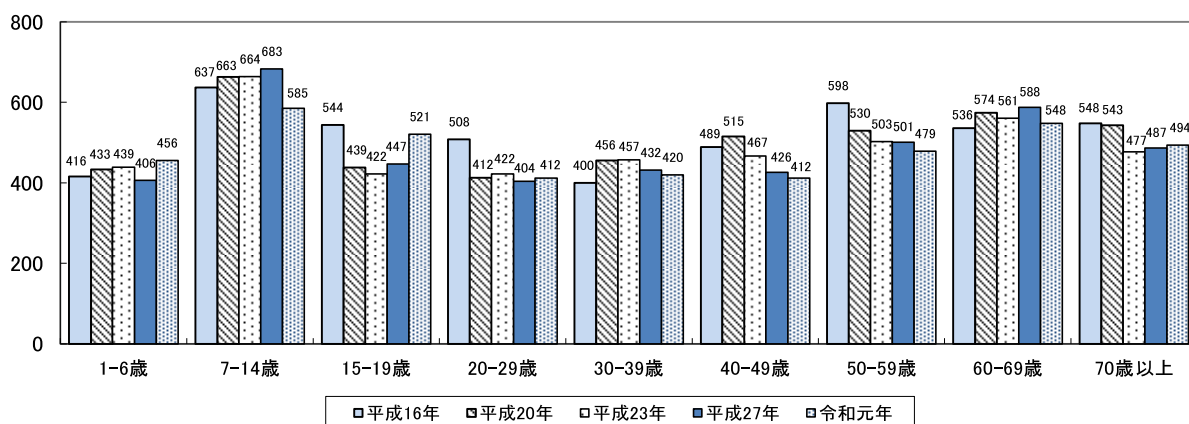
図. 食品群別カルシウム摂取量の構成割合 (20歳以上・女性)

女性



女性

図. 1日当たり平均カルシウム摂取量の年次推移(女性・年齢階級別)



* 結果集計表… P 5 9 ~ 6 1、1 2 6 ~ 1 2 8

(6) カリウム摂取量

- 1人1日当たりの平均カリウム摂取量は、20歳以上男性で2,437mg、同女性で2,334mgである。
- 食品群別にみると、野菜からの摂取量が25%と最も多い。

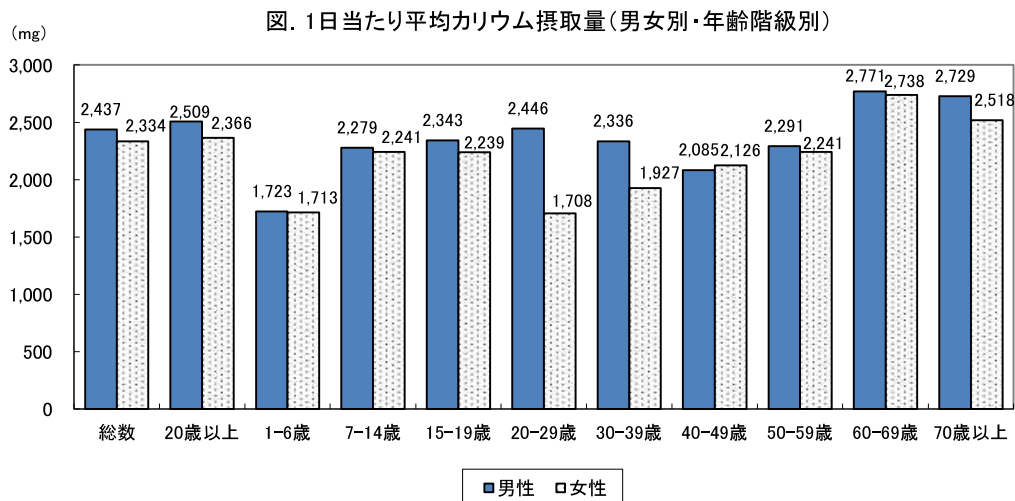
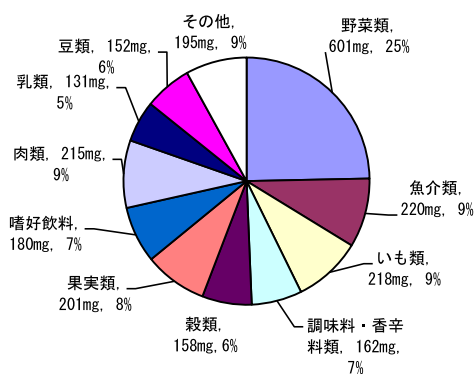


図. 食品群別カリウム摂取量の構成割合 (20歳以上・男女計)



● カリウムの食事摂取基準 目標量 (日本人の食事摂取基準 2020年版)

- 20歳以上
- 男性：3,000mg 以上
- 女性：2,600mg 以上

図. 食品群別カリウム摂取量の構成割合 (20歳以上・男性)

男性

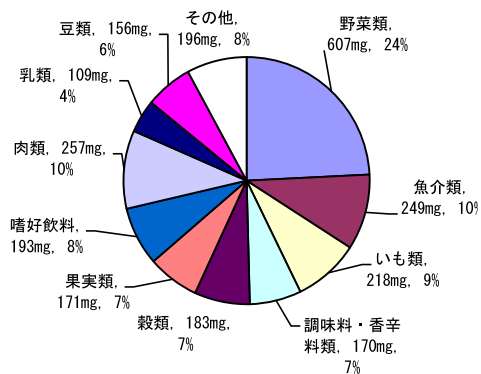
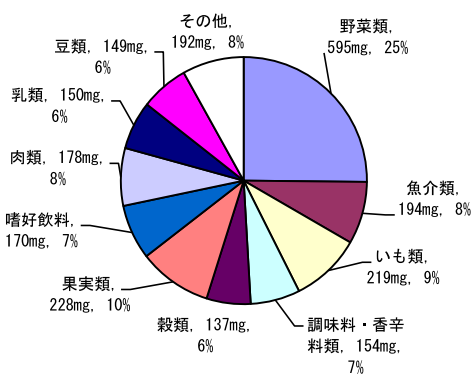


図. 食品群別カリウム摂取量の構成割合 (20歳以上・女性)

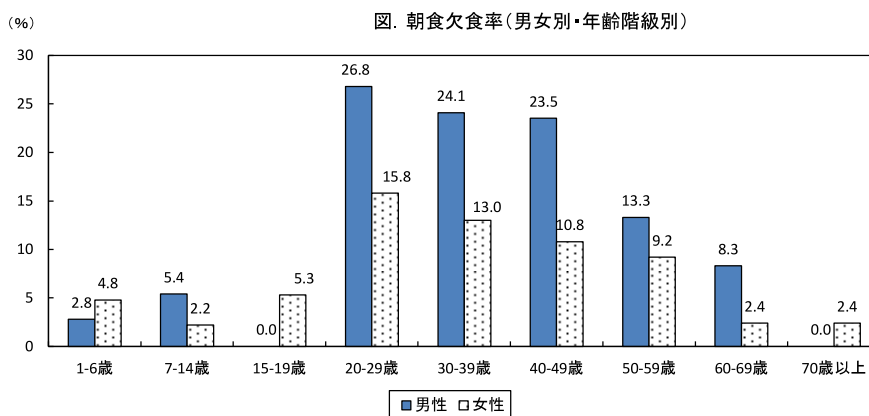
女性



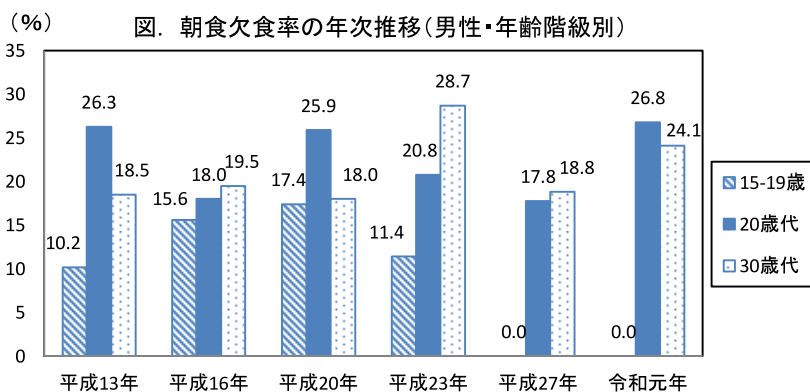
*結果集計表… P 59～61、108～128

(7) 朝食欠食の状況

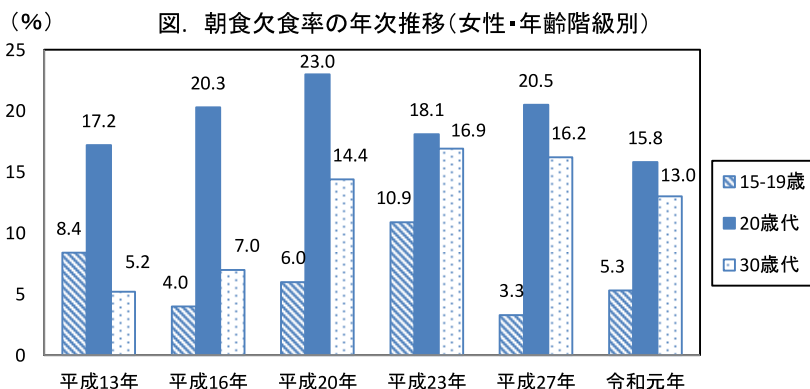
- 朝食を欠食する人の割合は、20～40歳代男性で2割以上と高い。
- 性・年代別でみると、男女とも20歳代が最も高く、男性で26.8%、同女性で15.8%となっている。



男性



女性



● 「欠食」の定義

下記のいずれかに該当する者をいう。

- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合
- ・食事をしなかった場合（水のみ飲んだ場合も含む）

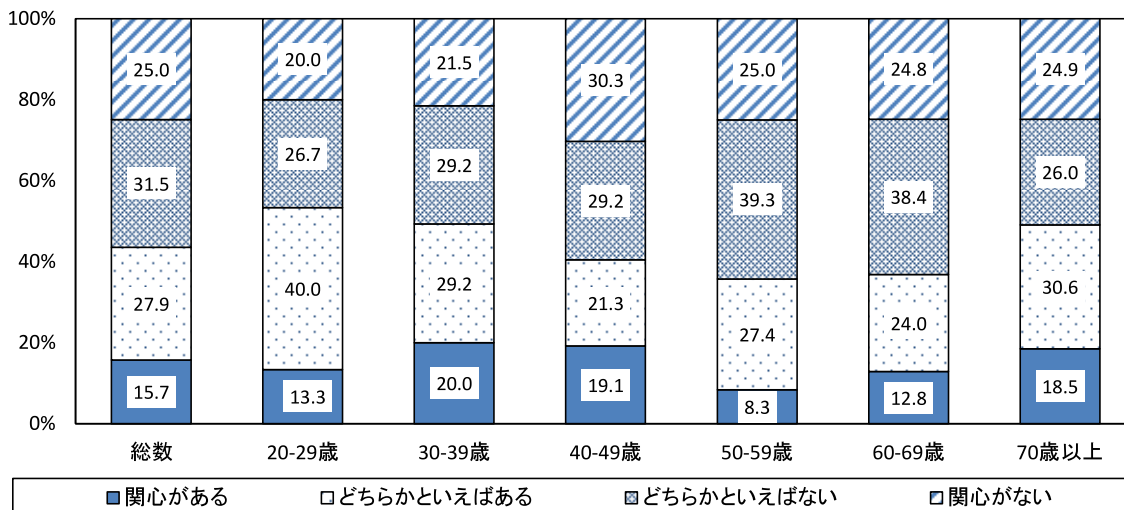
*結果集計表…P 6 5～6 7

(8) 食育への関心

○ 食育に関心がある人の割合は20歳以上男性で43.6%、同女性で66.4%であり、女性で高い。全体では55.5%であり、横ばいに推移している。

男性

図. 食育への関心の状況(男性・年齢階級別)



女性

図. 食育への関心の状況(女性・年齢階級別)

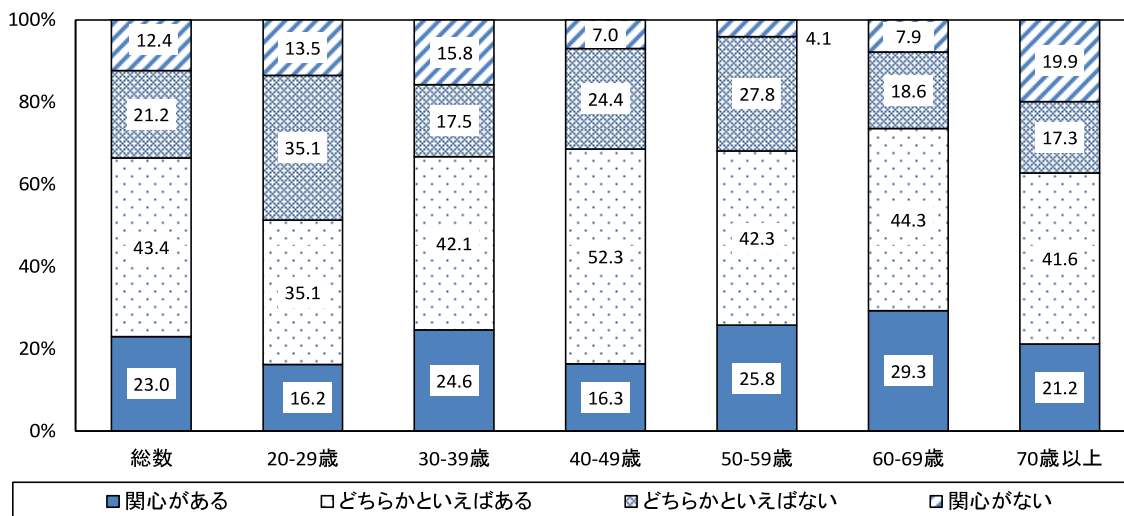
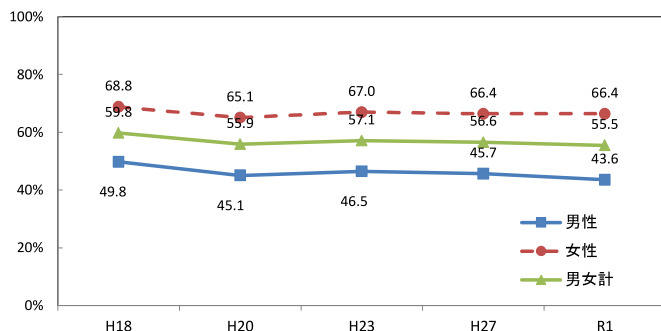


図. 食育に関心がある人の割合の年次推移(20歳以上)



● 食育に関心がある人：「関心がある」
または「どちらかといえば関心がある」と回答した人

* 結果集計表… P 1 6 8

(9) 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。

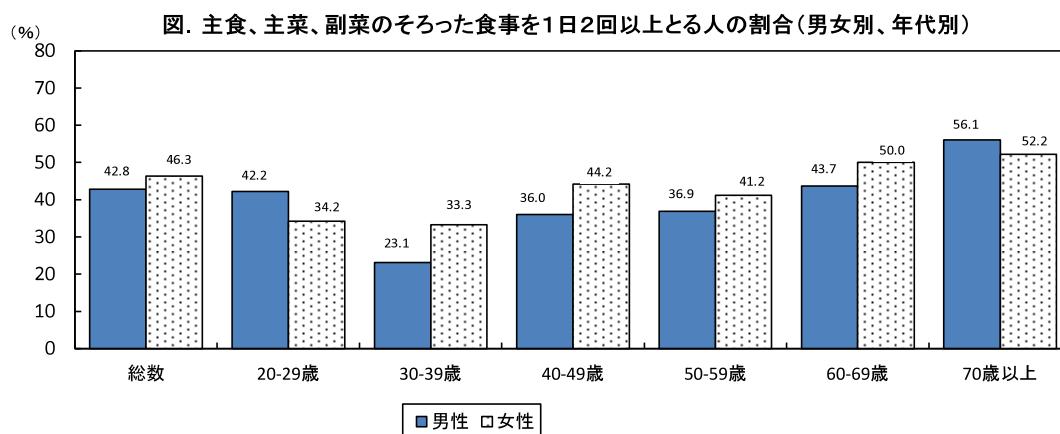


図. 主食・主菜・副菜のそろった食事の頻度
(20歳以上・男女計)

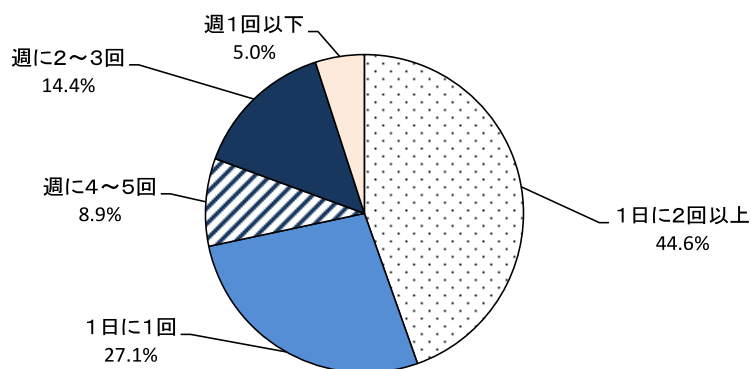
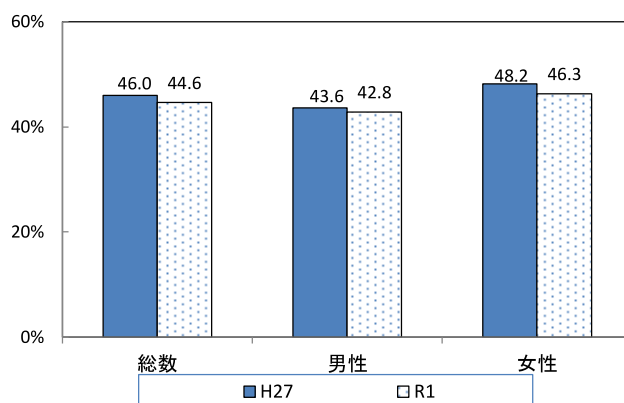


図. 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上とる人の割合(20歳以上・男女計)



* 結果集計表… P 1 6 8

(10) 飲酒習慣

- 飲酒習慣のある人の割合は、20歳以上男性で36.8%、同女性で8.5%である。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性で14.9%、女性で9.3%であり、男性では50歳代、女性では40歳代で最も高い。

図. 飲酒習慣のある人の割合(男女別・年齢階級別)

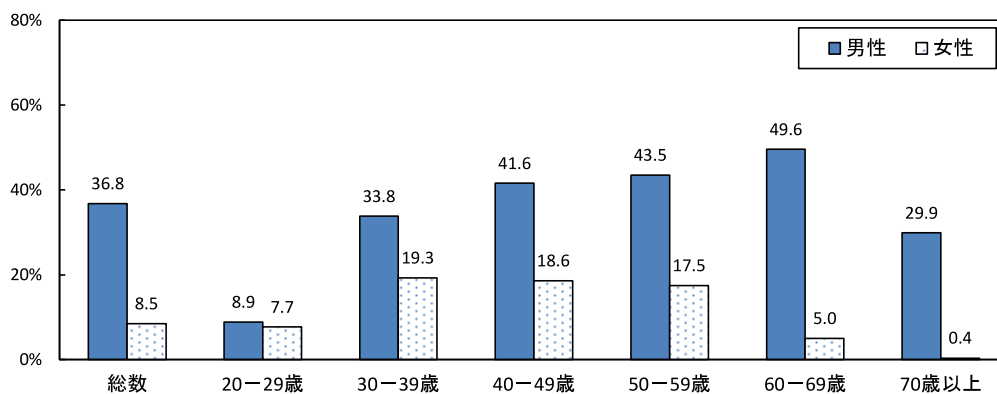


図. 飲酒習慣のある人の割合の年次推移
(20歳以上・男女別)

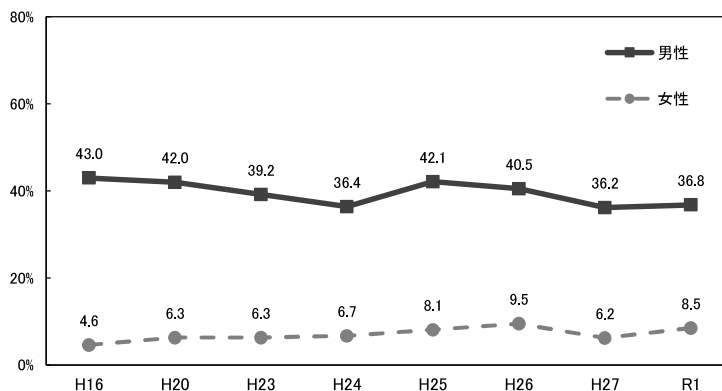
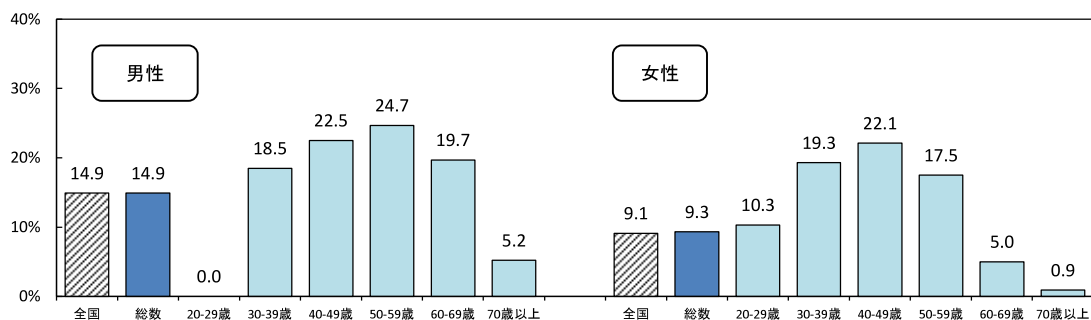


図. 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(男女別・年齢階級別)



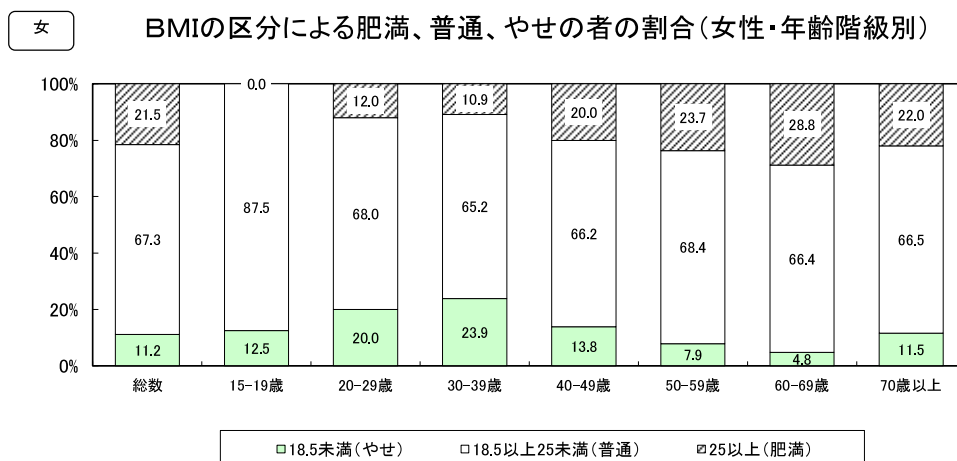
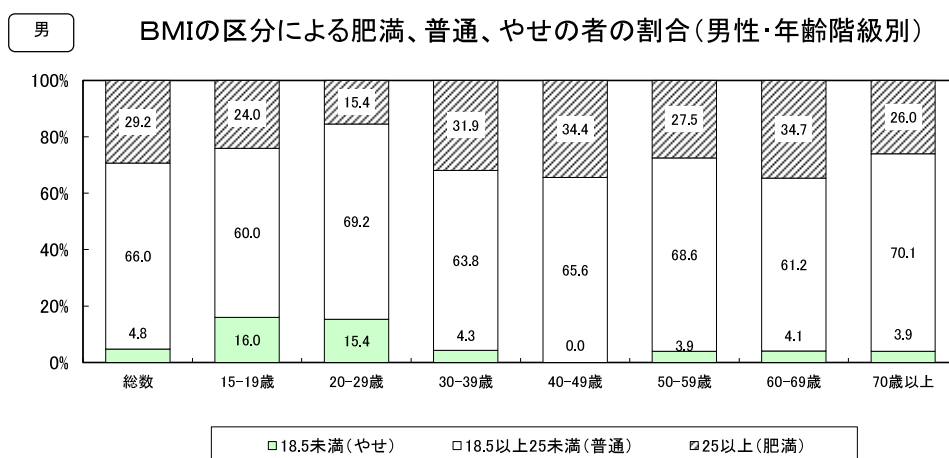
- 飲酒習慣のある人：週に3日以上で1回当たり1合以上（清酒で換算）飲酒する人
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人：1日当たりの純アルコール摂取が男性40g以上、女性20g以上の人（算出方法はP166参照）

* 結果集計表… P 1 7 2

2 身体・運動・休養等に関する状況

(1) 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

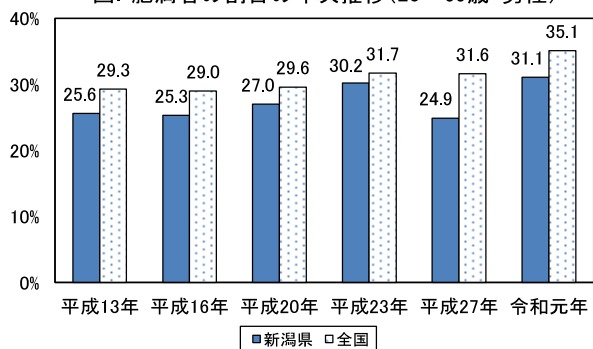
判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25.0 未満	25.0 以上

(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

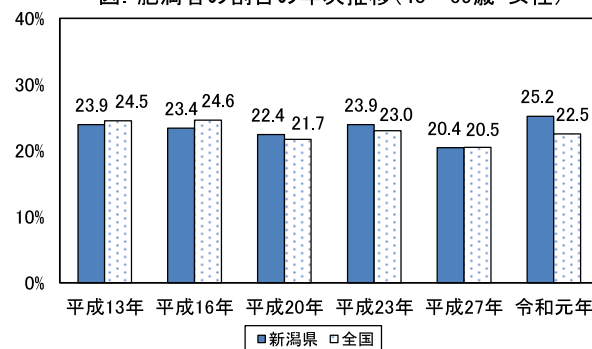
男性

図. 肥満者の割合の年次推移(20~69歳・男性)



女性

図. 肥満者の割合の年次推移(40~69歳・女性)



女性

図. やせの人の割合の年次推移(20~29歳・女性)

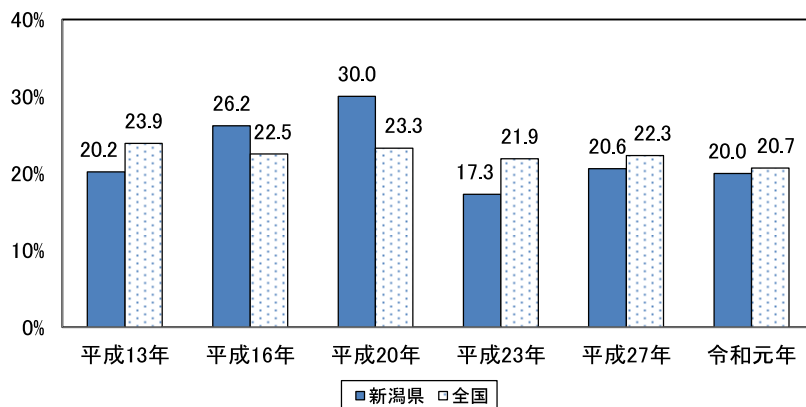
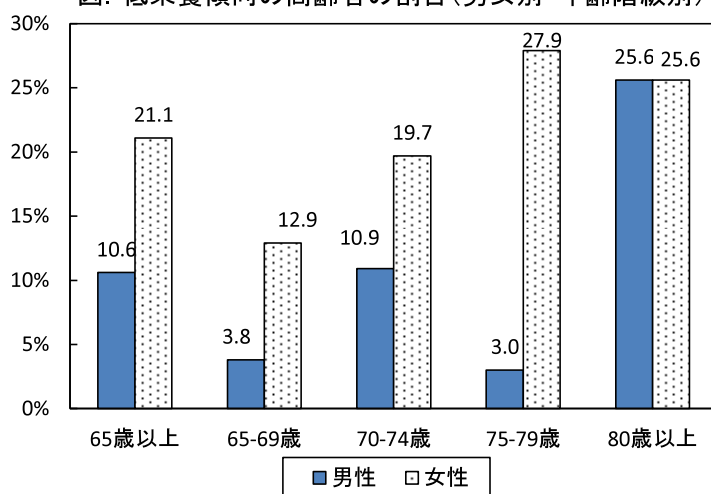


図. 低栄養傾向の高齢者の割合(男女別・年齢階級別)



(2) 運動習慣のある人

- 運動習慣のある人の割合は、20歳以上男性で25.5%、同女性で25.8%である。
- 年代別では男女とも20歳から64歳と比べて65歳以上が高い。

図. 運動習慣のある人の割合(男女別・年齢階級別)

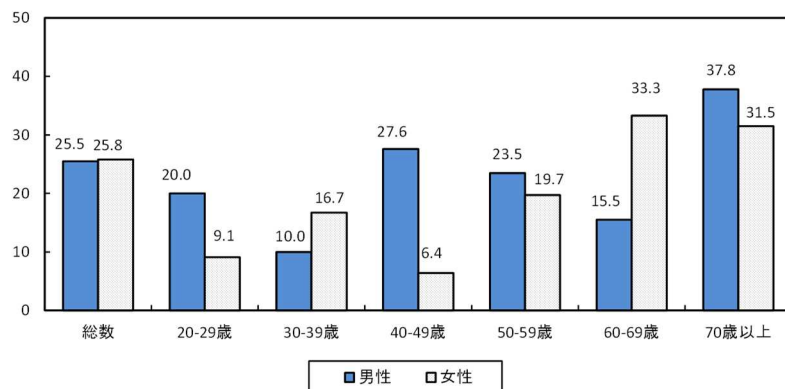


図. 運動習慣のある人の割合の年次推移(20歳以上・男女別)

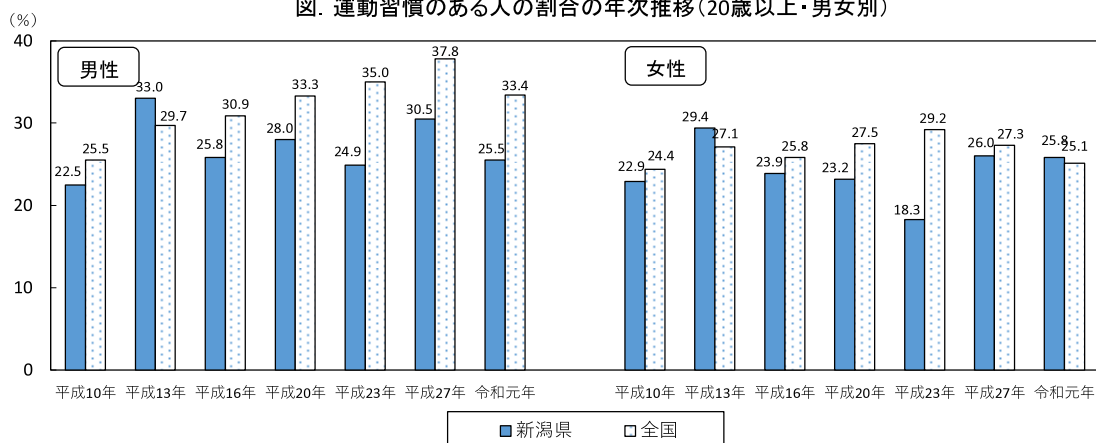
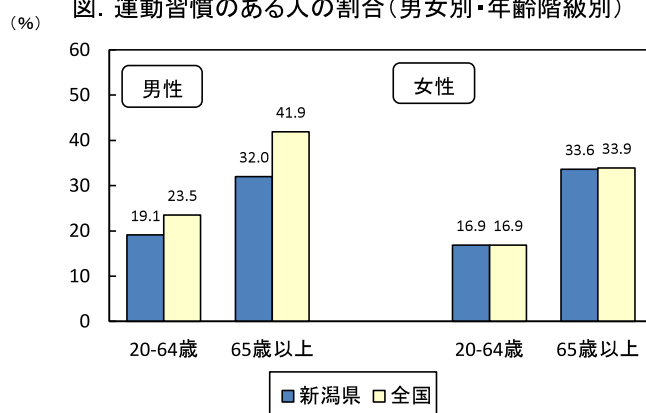


図. 運動習慣のある人の割合(男女別・年齢階級別)



● 運動習慣のある人：1回30分以上かつ週2回以上の運動を1年以上続けていると回答した人

* 結果集計表…P138

(3) 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。

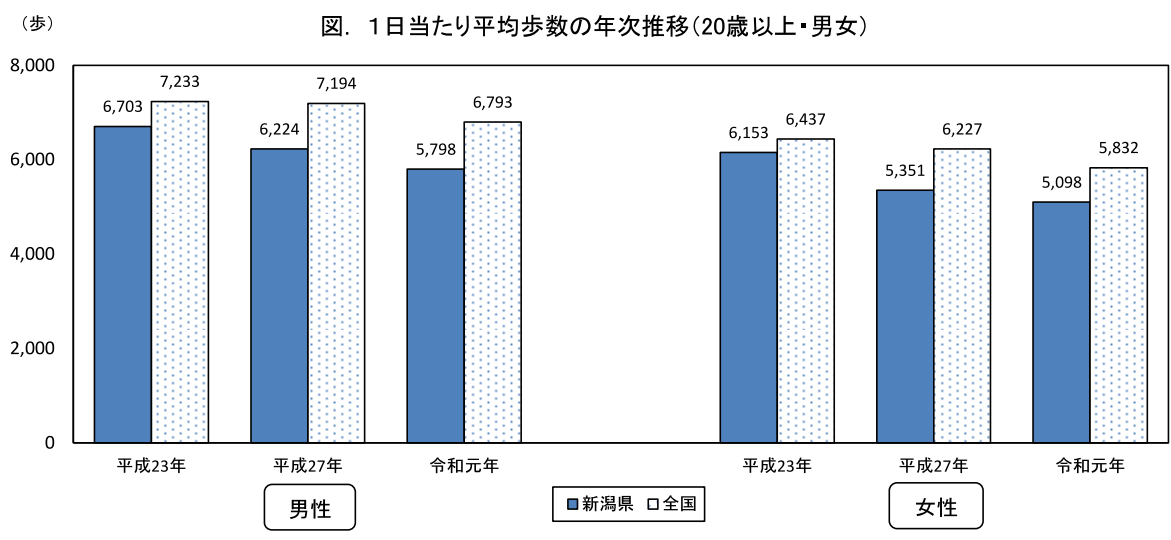
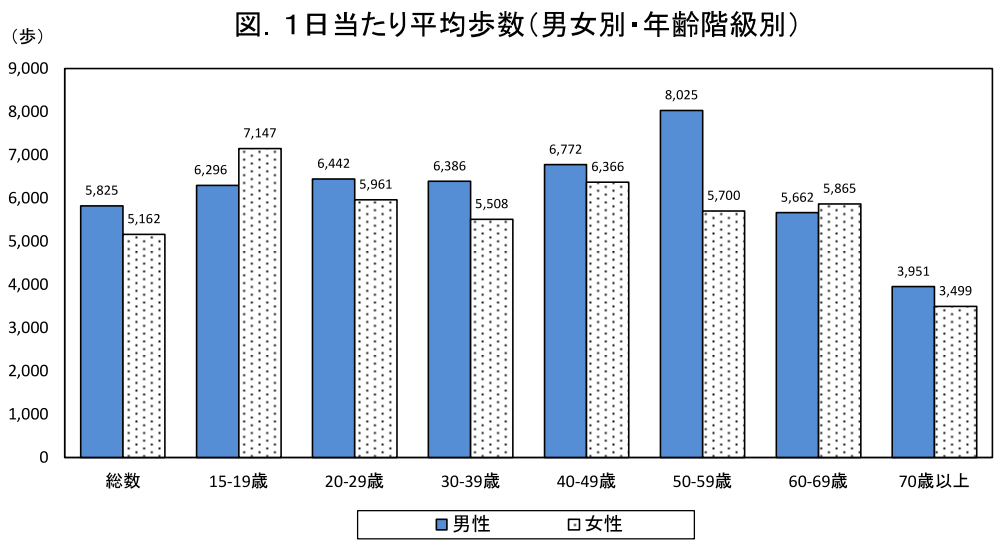
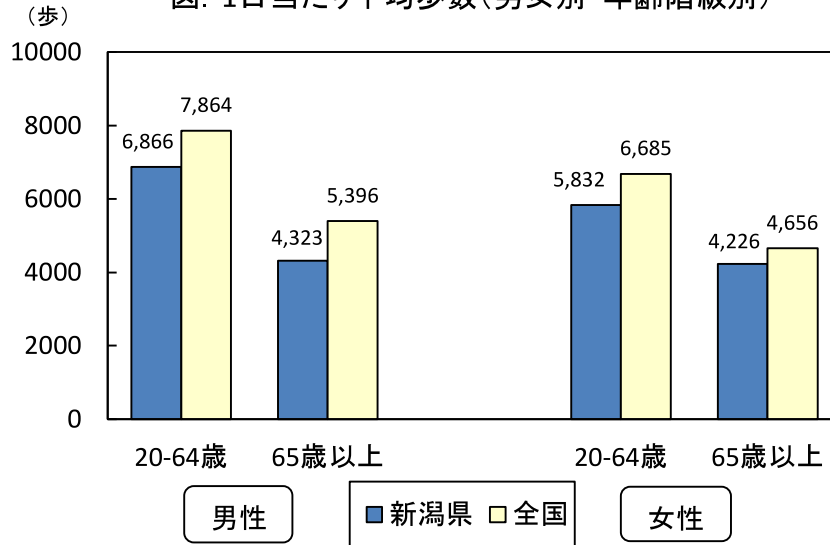


図. 1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)



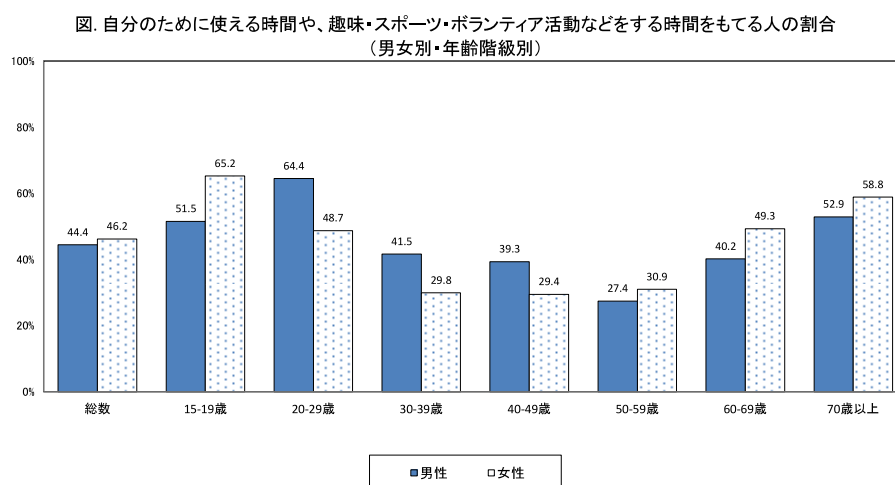
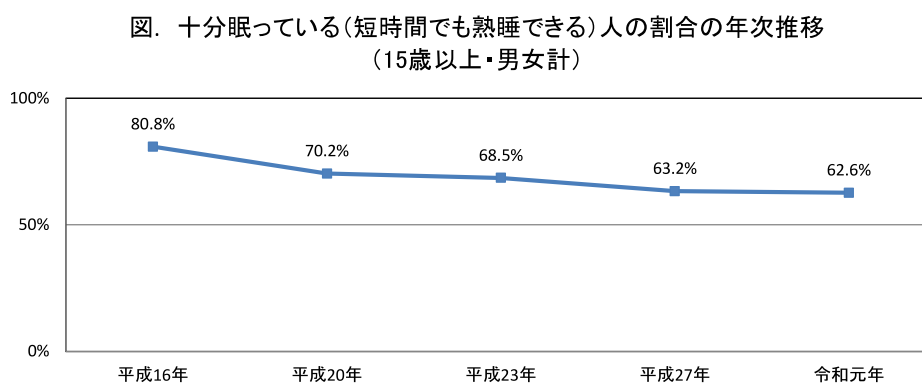
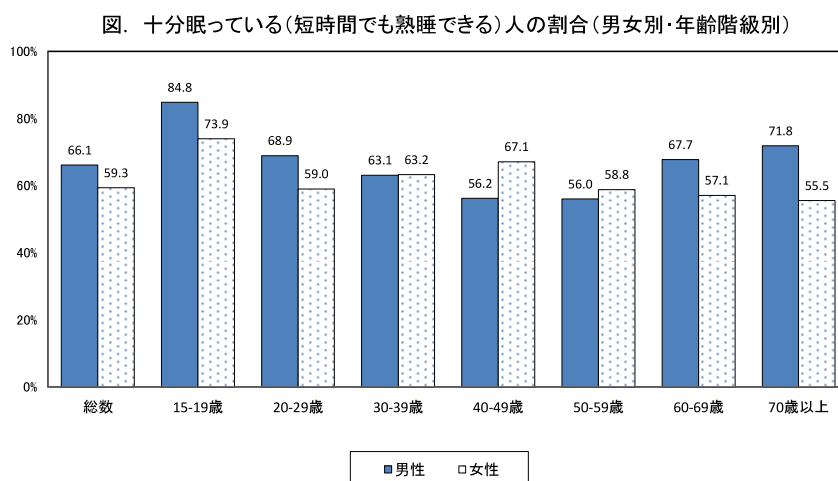
1日当たり平均歩数(男女別・年齢階級別)

		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

* 結果集計表… P 1 4 2

(4) 休養の状況

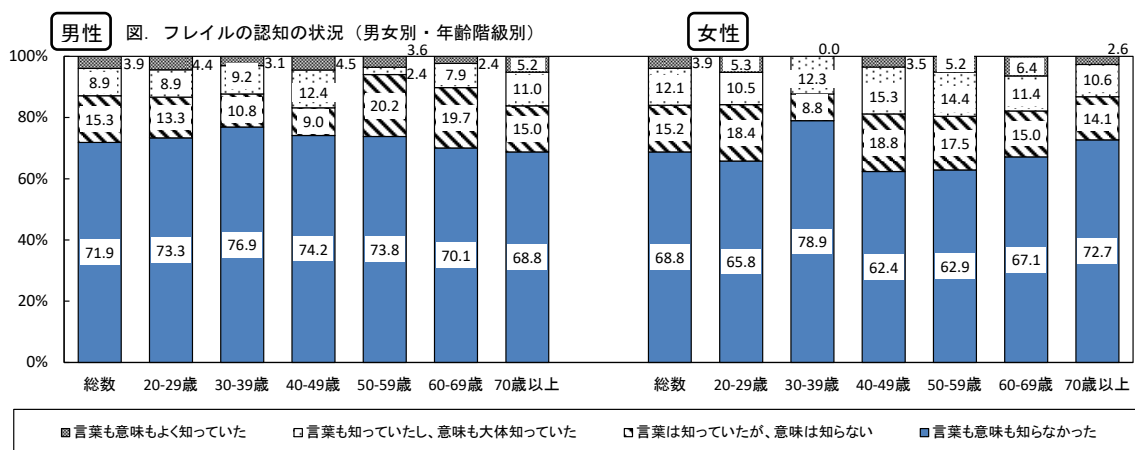
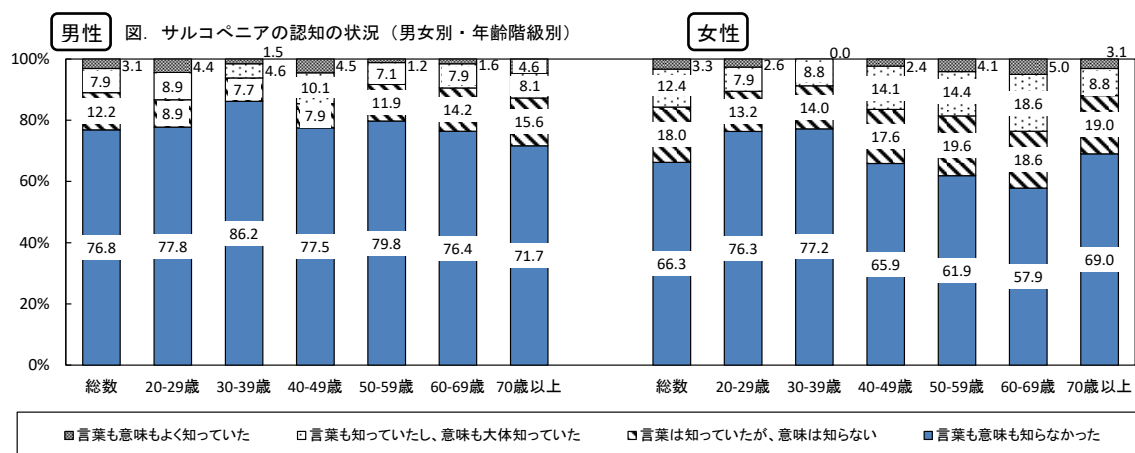
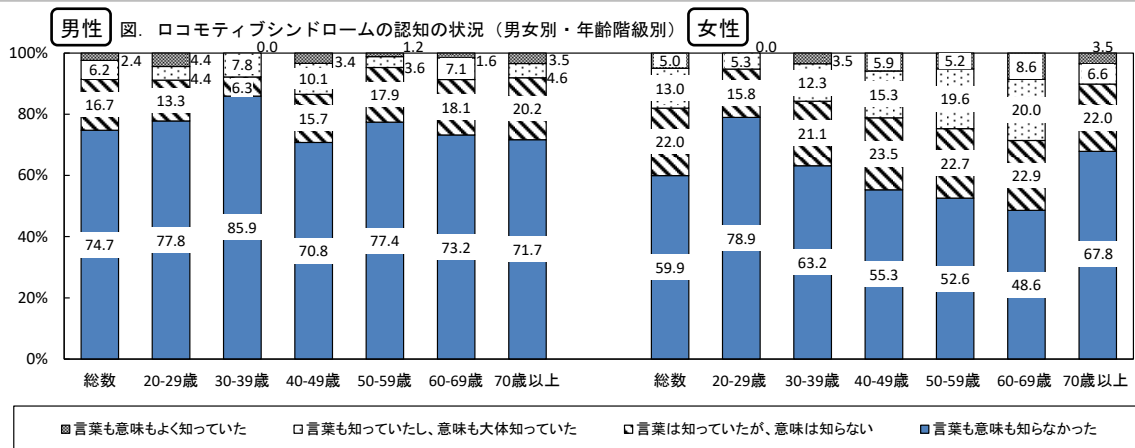
- 十分に眠っている（短時間でも熟睡できる）人の割合は、平成16年から減少傾向にあり、15歳以上男性で66.1%、同女性で59.3%である。
- 自分のために使える時間や、趣味・スポーツ・ボランティア活動などをする時間をもてる人の割合は、男性44.4%、女性46.2%である。



* 結果集計表… P 1 5 9

(5) ロコモティブシンドローム、サルコペニア、フレイルの認知の状況

- ロコモティブシンドロームの「言葉も意味も知らなかった」と回答した人の割合は20歳以上男性で74.7%、同女性で59.9%である。
- サルコペニアの「言葉も意味も知らなかった」と回答した人の割合は20歳以上男性で76.8%、同女性で66.3%である。
- フレイルの「言葉も意味も知らなかった」と回答した人の割合は20歳以上男性で71.9%、同女性で68.8%である。



* 結果集計表… P 186～188

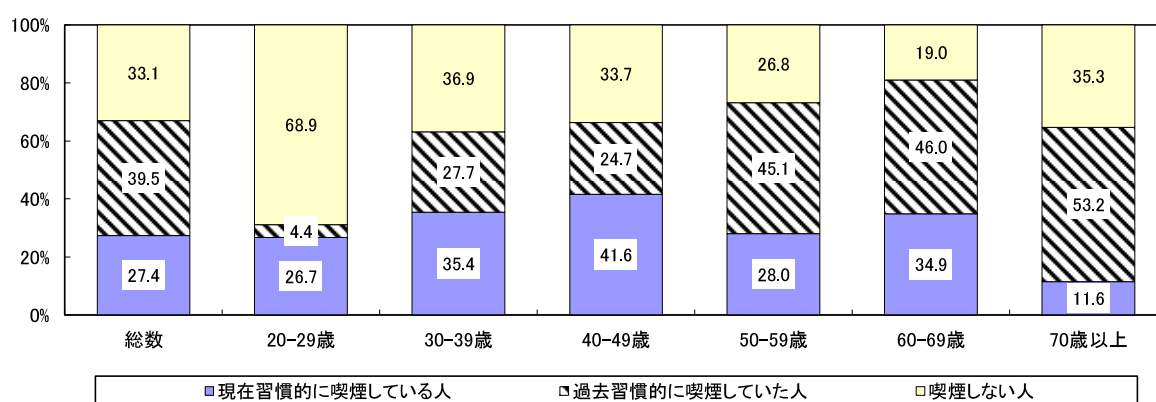
3 喫煙に関する状況

(1) 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。

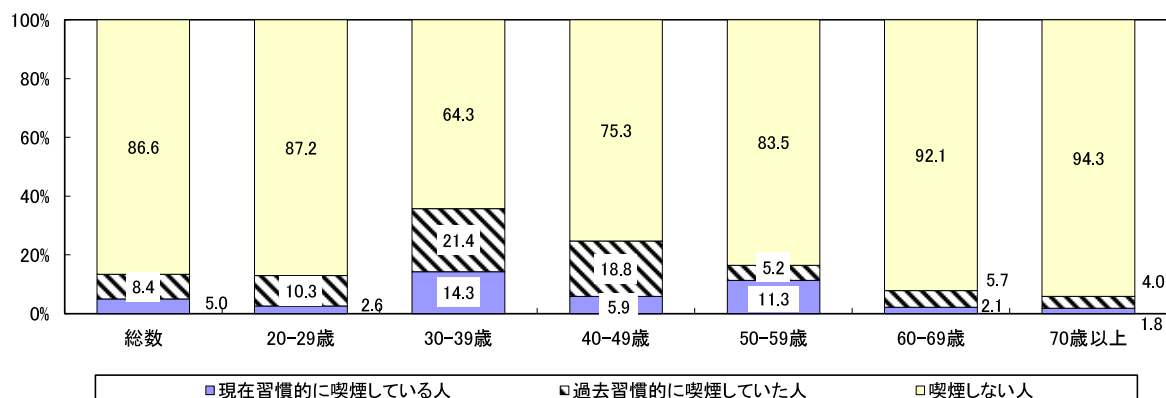
男性

図. 喫煙の状況(男性・年齢階級別)



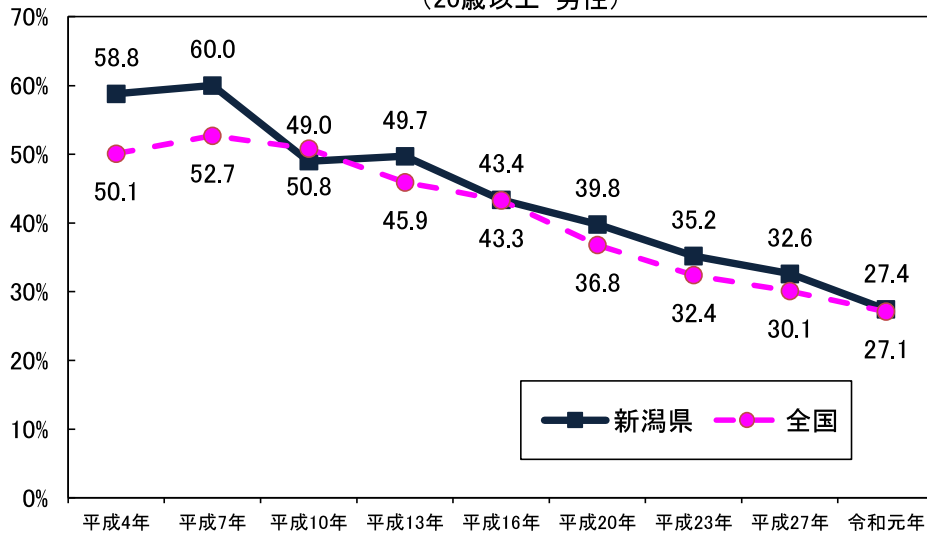
女性

図. 喫煙の状況(女性・年齢階級別)



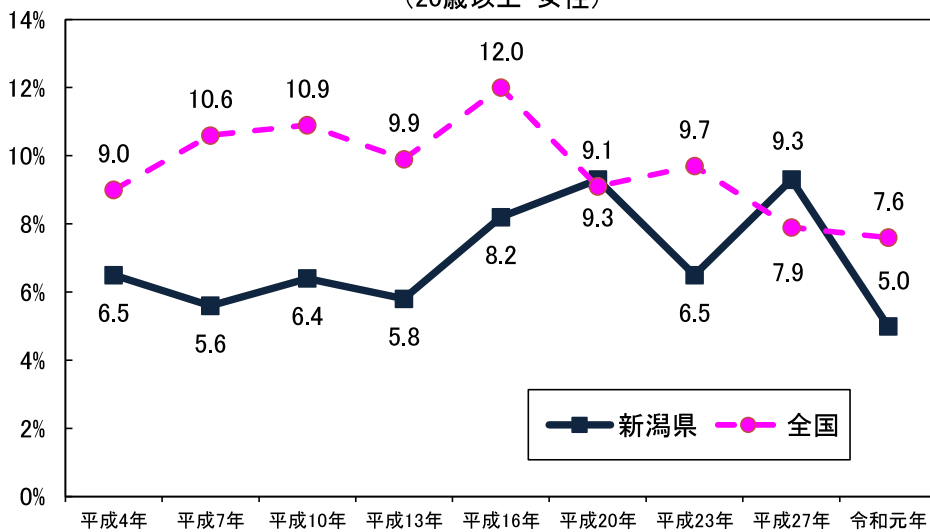
男性

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

* 結果集計表… P 1 9 2

(2) 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(15歳以上・男女計)

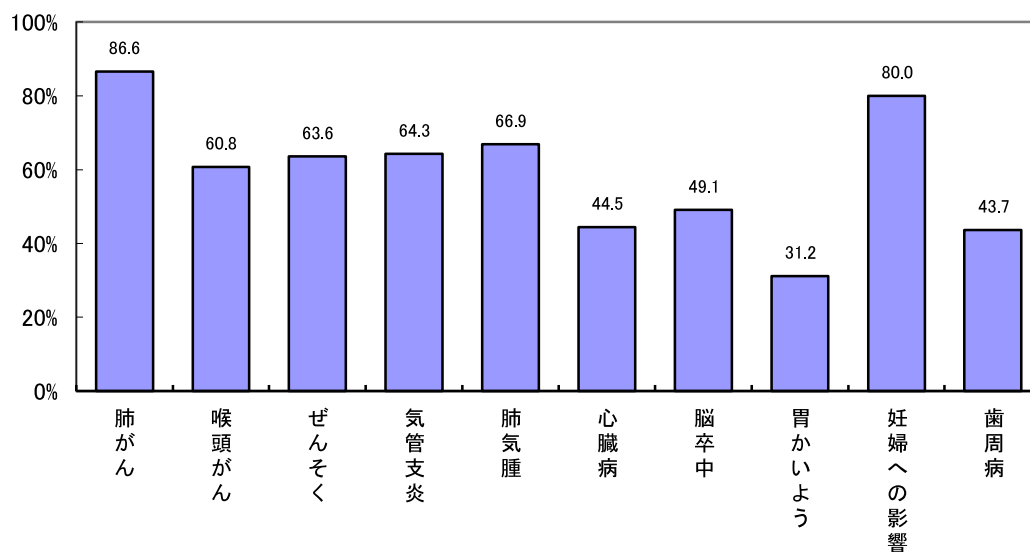
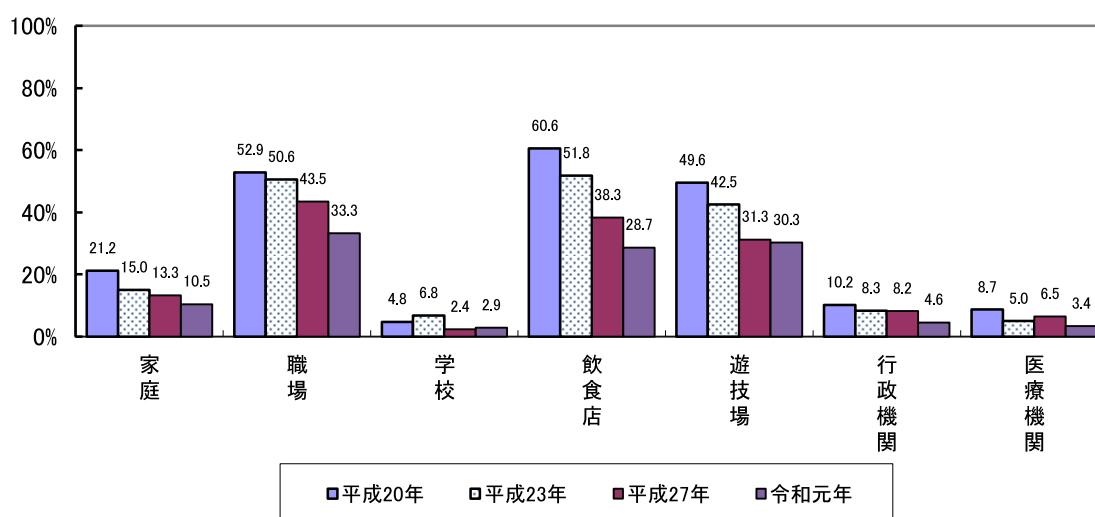


図. この1か月間に他人が吸っていたたばこの煙を吸う機会があった人の割合(15歳以上)



※家庭：毎日受動喫煙の機会を有する人

4 歯と口腔の健康に関する状況

(1) 8020(ハチマルニイマル)、6024(ロクマルニイヨン)達成状況

- 8020(80歳で20本以上の歯を保つ)達成者は36.6%である。
- 6024(60歳で24本以上の歯を保つ)達成者は66.2%である。
- 8020・6024達成者はともに平成27年までは増加傾向であったが、令和元年はやや減少した。

図. 8020達成者の割合の年次推移(男女計)

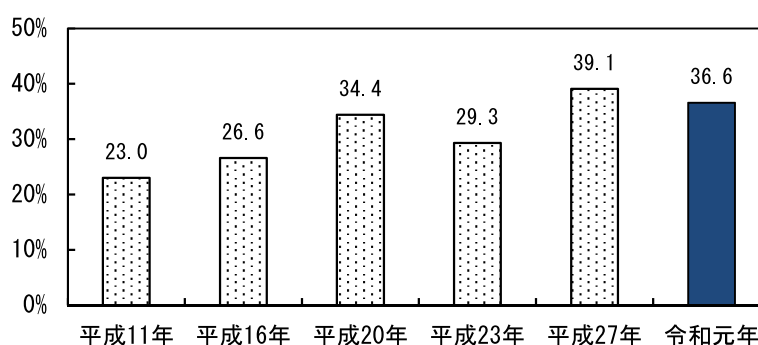
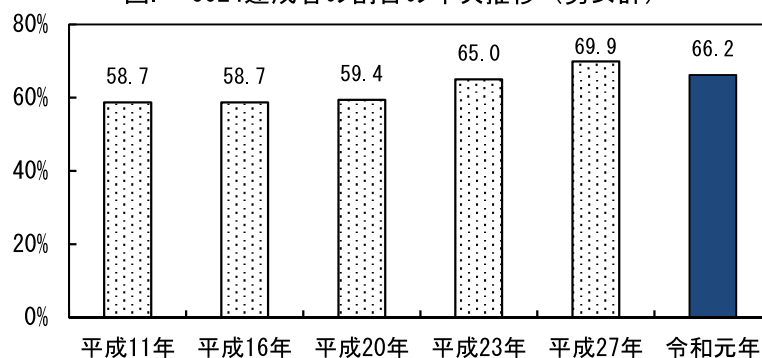


図. 6024達成者の割合の年次推移(男女計)



* 結果集計表… P 1 7 7

(2) 歯間部清掃用器具の使用状況

- 歯間部清掃用器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. 歯間部清掃用器具を使用している人の割合（男女別・年齢階級別）

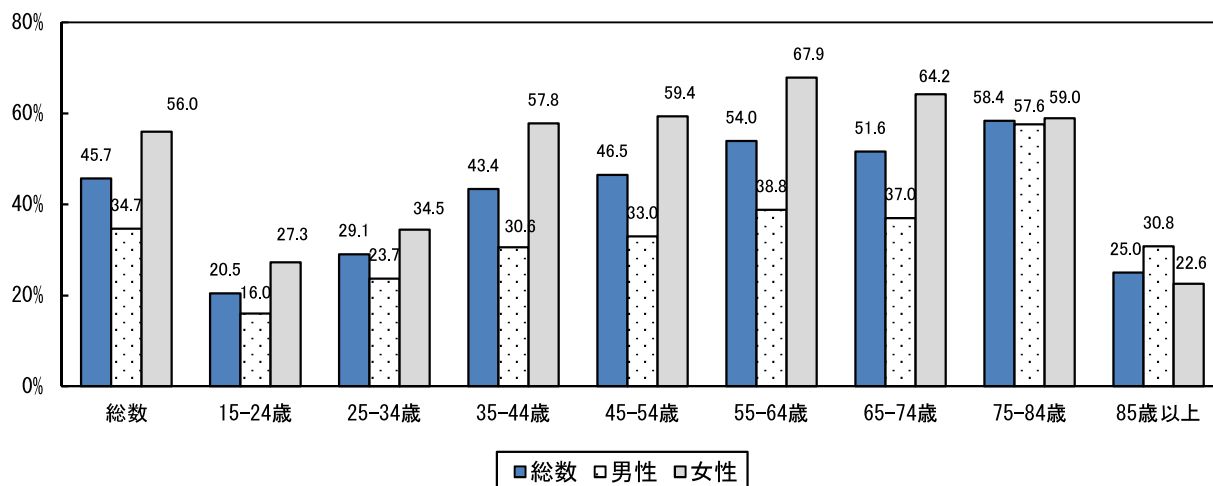
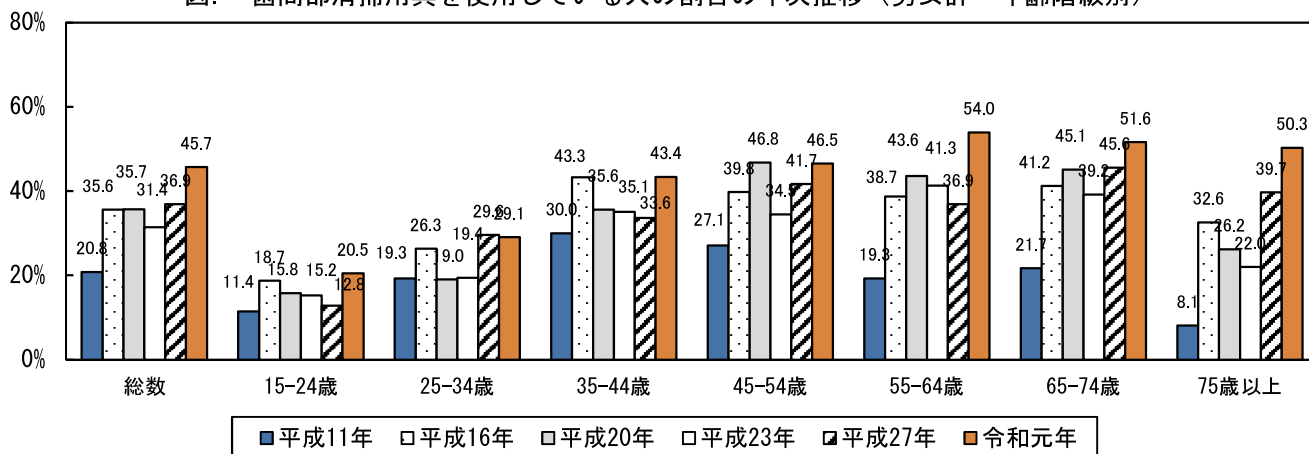


図. 歯間部清掃用具を使用している人の割合の年次推移（男女計・年齢階級別）



* 結果集計表… P 1 5 8

(3) 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)

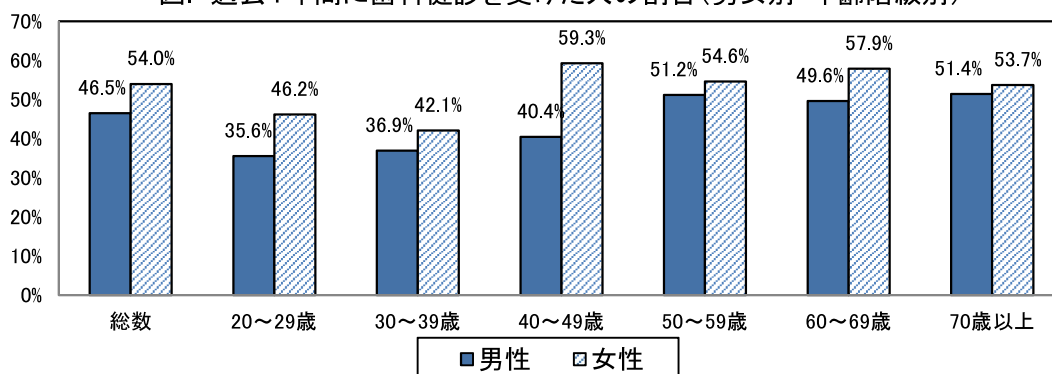


図. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合(男女別・年齢階級別)

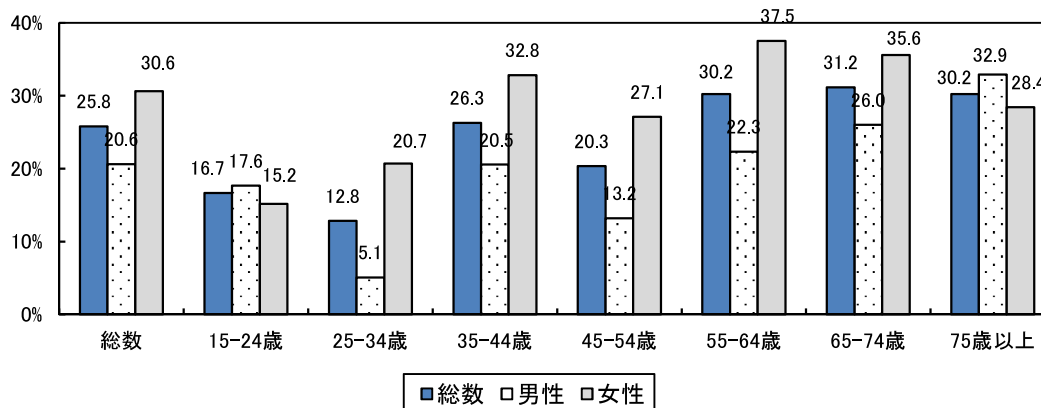
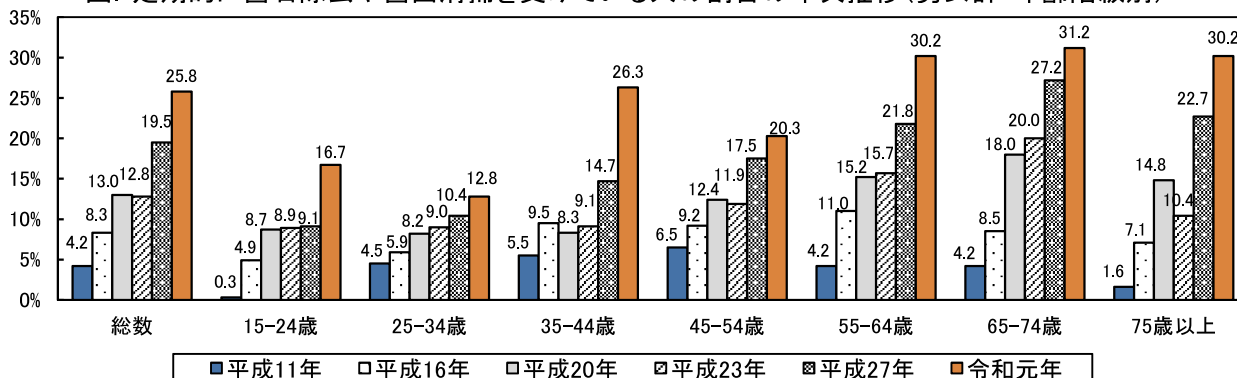


図. 定期的に歯石除去や歯面清掃を受けている人の割合の年次推移(男女計・年齢階級別)



* 結果集計表…P 156、157

(4) 咀嚼の状況

- 何でもかんで食べられる人の割合は、40歳以上で76.7%であり、年代が上がるにつれて、その割合は減少している。
- 一口30回よくかんで食べるように意識している人の割合は、15歳以上で19.6%である。性別では全ての年代で女性と比べて男性の割合が低い。

図. かんで食べる時の状態(男女計・年齢階級別)

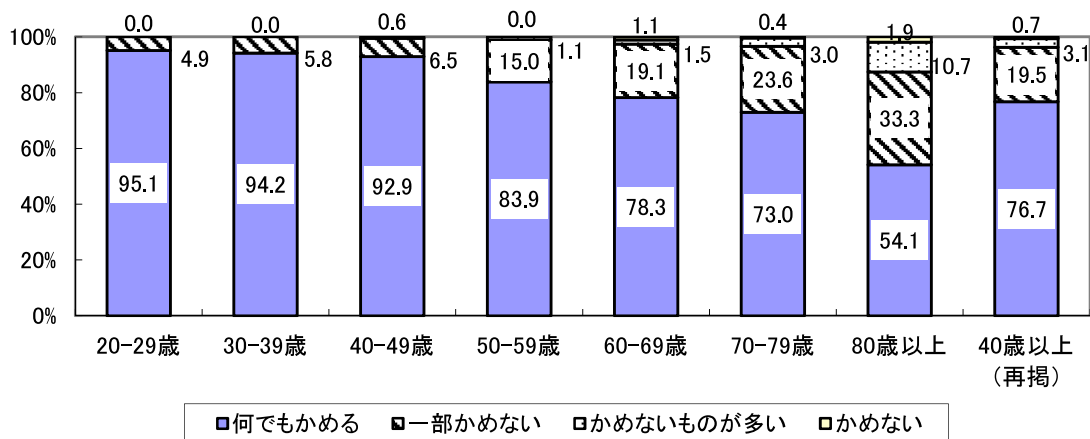
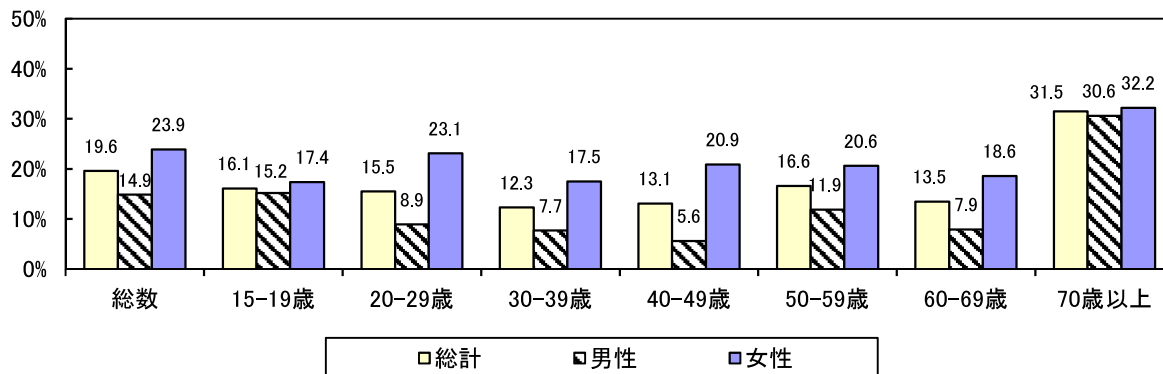


図. 一口30回よくかんで食べるよう意識している人の割合(男女別・年齢階級別)

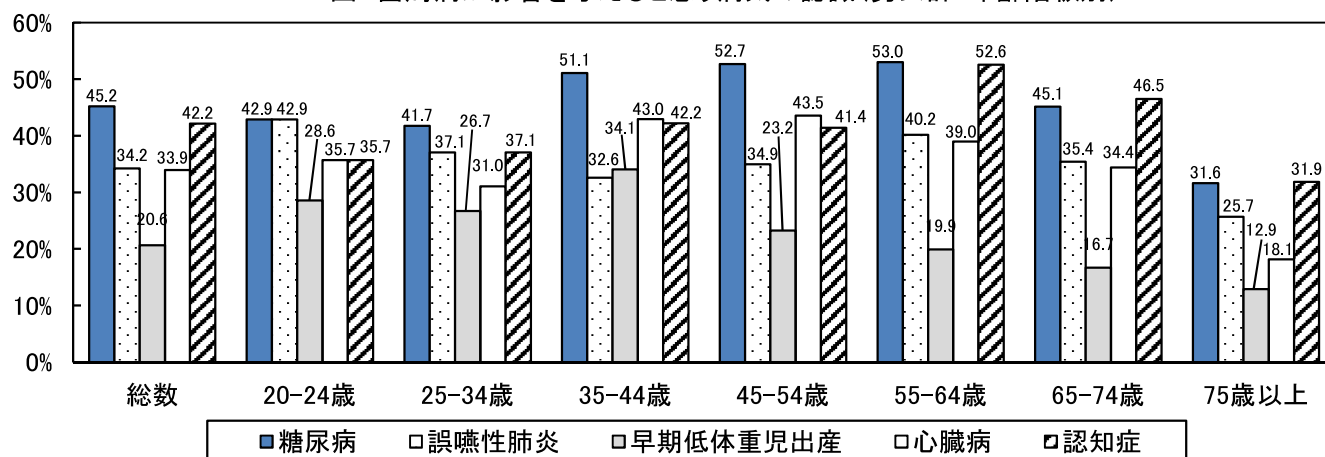


* 結果集計表…P155、178

(5) 歯周病の影響に関する認識

○ 歯周病が糖尿病に与える影響について関連があると思うと回答している人の割合は45.2%であり、35歳から64歳で5割以上となっている。

図. 歯周病が影響を与えると思う病気の認識(男女計・年齢階級別)



* 結果集計表…P181～185