

# 福井県民の 健康・栄養の現状

(平成 28 年度県民健康・栄養調査結果より)

## 今回の調査でわかったこと

### 健康・栄養状態

- ☹️ 男性のメタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は増加  
男性 H23 : 24.5% (全国 28.8%) → H28 : 32.0% (全国 27.0%)
- 😊 男性のメタボリックシンドロームの予備群と考えられる人の割合は減少  
男性 H23 : 24.9% (全国 21.4%) → H28 : 20.6% (全国 24.1%)
- ☹️ 20 歳代のやせの人の割合は増加傾向  
男性 H23 : 5.6% (全国 8.4%) → H28 : 20.0% (全国 8.2%)  
女性 H23 : 14.3% (全国 21.9%) → H28 : 18.2% (全国 20.7%)

### 生活習慣

- 😊 食塩摂取量は男女とも大幅に減少  
5年間で  
男性 H23 : 11.8g (全国 11.4g) → H28 : 10.5g (全国 10.8g) 1.3g 減 (全国 0.6g 減)  
女性 H23 : 10.0g (全国 9.6g) → H28 : 9.1g (全国 9.2g) 0.9g 減 (全国 0.4g 減)
- ☹️ 20、30 歳代の野菜摂取量は 1 日の目標量 (350g) にあと 100g 程度不足  
男女総数 H28 : 20 歳代 244.0g (全国 232.1g)、30 歳代 251.9g (全国 245.4g)  
平均歩行数は男性は増加、女性は減少
- 😊 男性 H23 : 6,781 歩 (全国 7,233 歩) → H28 : 6,954 歩 (全国 6,984 歩)
- ☹️ 女性 H23 : 6,279 歩 (全国 6,437 歩) → H28 : 5,881 歩 (全国 6,029 歩)
- ☹️ 習慣的に喫煙している人の割合は男女とも増加  
男性 H23 : 30.8% (全国 32.4%) → H28 : 35.9% (全国 30.2%)  
女性 H23 : 3.9% (全国 9.7%) → H28 : 8.2% (全国 8.2%)
- ☹️ 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増加  
男性 H23 : 15.6% (全国 16.3%) → H28 : 19.2% (全国 14.6%)  
女性 H23 : 5.2% (全国 8.2%) → H28 : 6.3% (全国 9.1%)
- 😊 過去 1 年間に歯科健診を受けた人の割合は増加  
男性 H23 : 28.0% (全国 43.5%) → H28 : 45.5% (全国 48.7%)  
女性 H23 : 37.8% (全国 52.6%) → H28 : 51.3% (全国 56.5%)

# 調査の概要

## 県民健康・栄養調査とは

県民の食生活や身体状況、日常生活習慣などについて実態を把握し、その結果を今後の県民の健康づくりに役立てる目的で実施したものです。

## 調査内容と実施時期

1日の食事内容などを調べる「栄養摂取状況調査」、身体計測や血液検査、問診などを行う「身体状況調査」および日常の食習慣、運動習慣、喫煙習慣などの生活習慣や健康に関する意識についてアンケートを行う「生活習慣調査」を平成28年10～11月に実施しました。

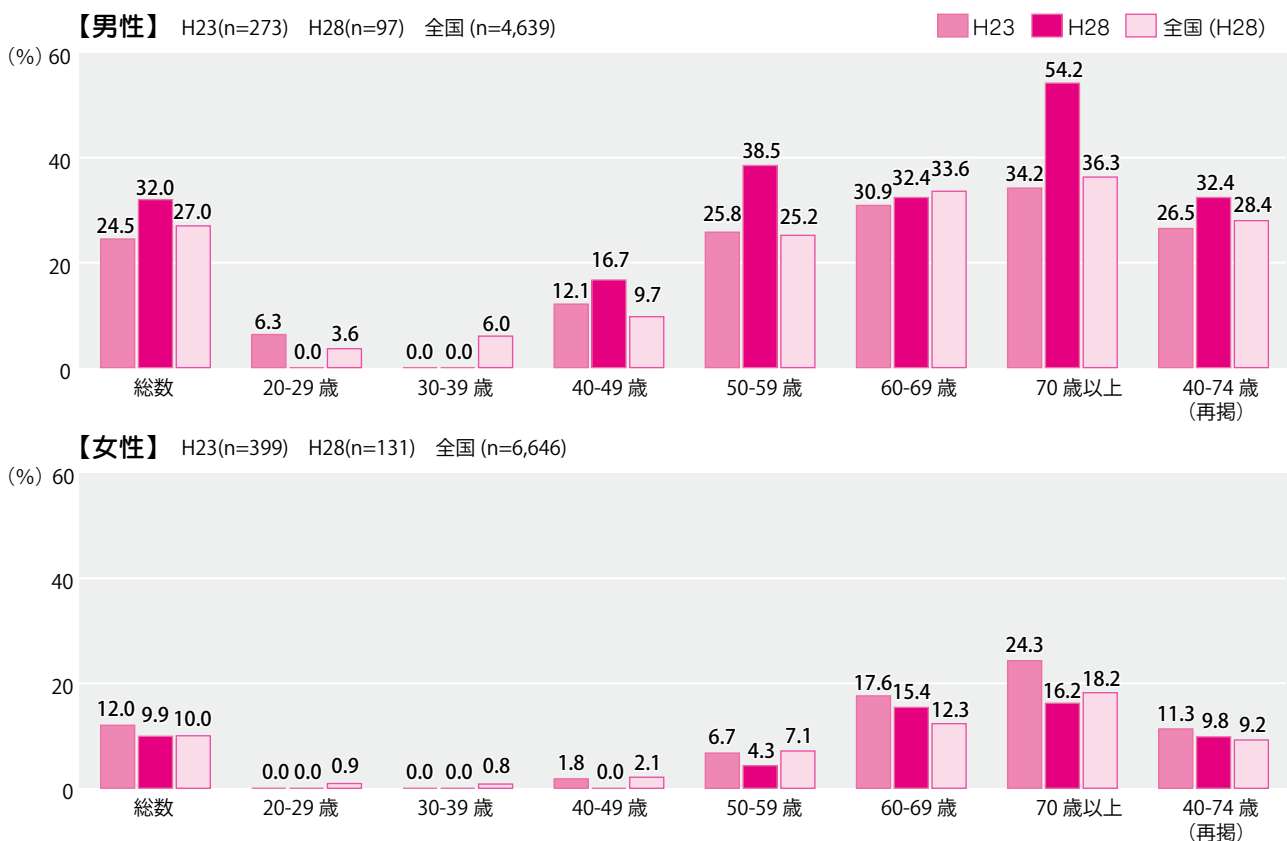
## 調査対象

調査対象地区は、平成28年国民健康・栄養調査で設定された10単位区および平成28年度国民生活基礎調査において設定された単位区のうち若狭健康福祉センター管内より抽出した1単位区の計11単位区としました。対象者は、11単位区内の世帯員のうち、平成28年11月1日現在満1歳以上の方とし、284世帯823人（男性394人、女性429人）の皆さまから御協力をいただきました。

## 1 メタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は増加、その予備群と考えられる人の割合は減少

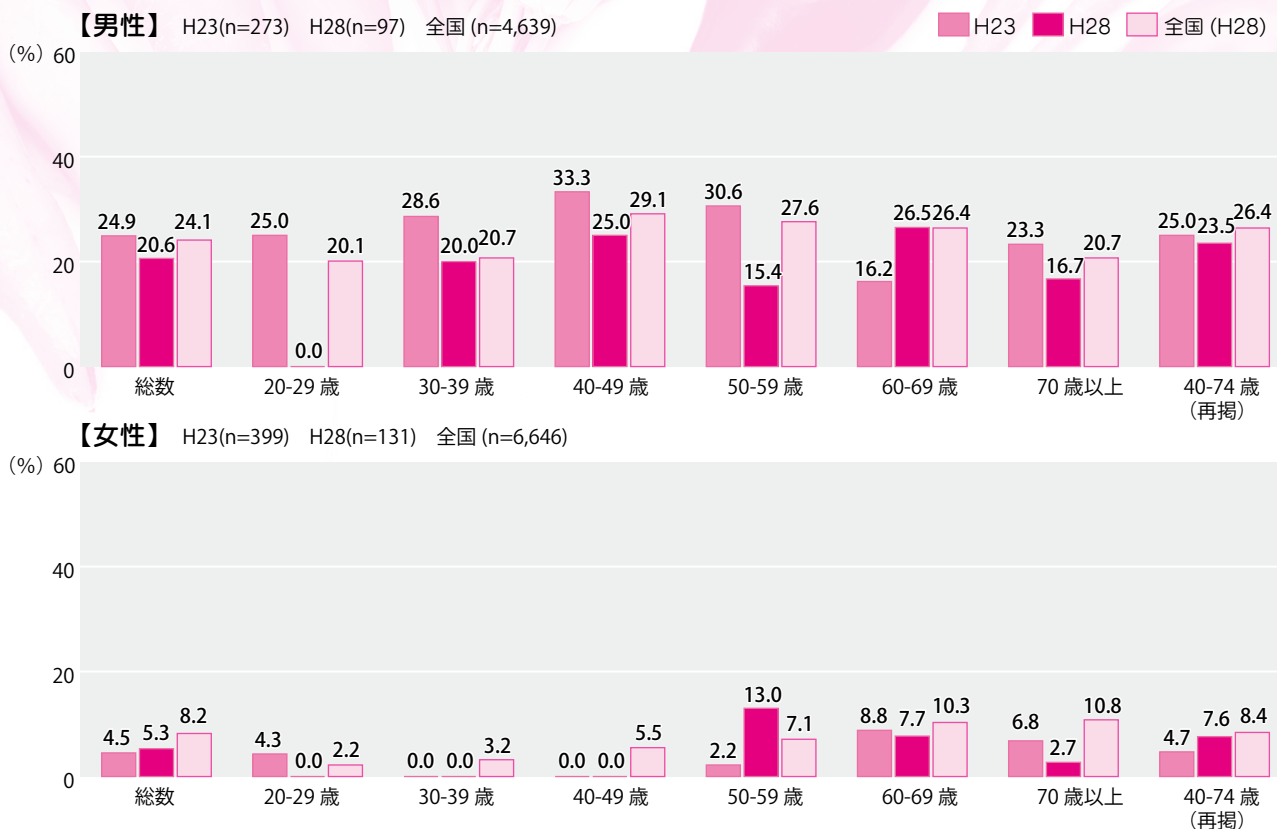
メタボリックシンドロームが強く疑われる人の割合は、特に男性の50歳代と70歳以上で大きく増加し、予備群と考えられる人の割合は、ほとんどの年代で減少しています。

## メタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合





## メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者の割合



## “メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い”の判定

県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値および中性脂肪値により判定はしない。したがって、本報告における判定は以下のとおりとした。

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。

### メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者。

※“項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ／または「服薬」がある場合とする。

腹囲	腹囲（ウエスト周囲径）男性：85cm 以上 女性：90cm 以上		
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・HDL コレステロール値 40mg/dl 未満	・収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・拡張期血圧値 85mmHg 以上	・ヘモグロビン A1c (NGSP) 値 6.0%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射服用

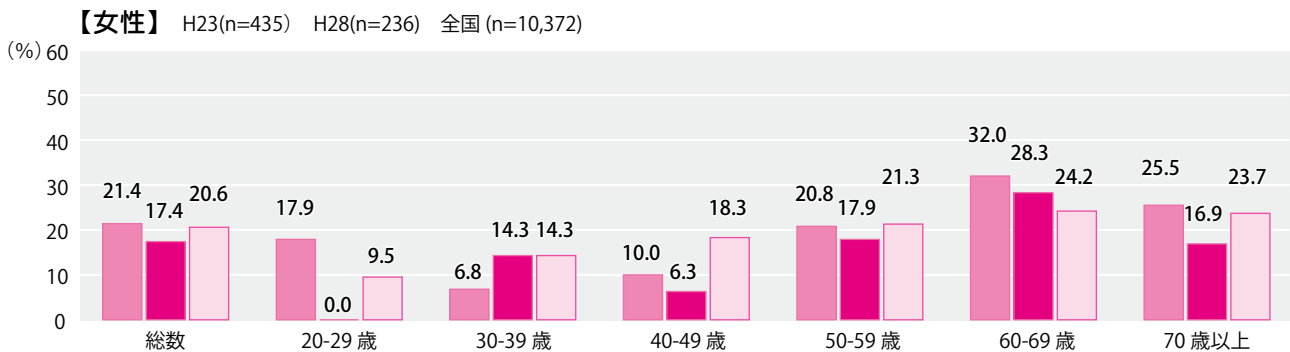
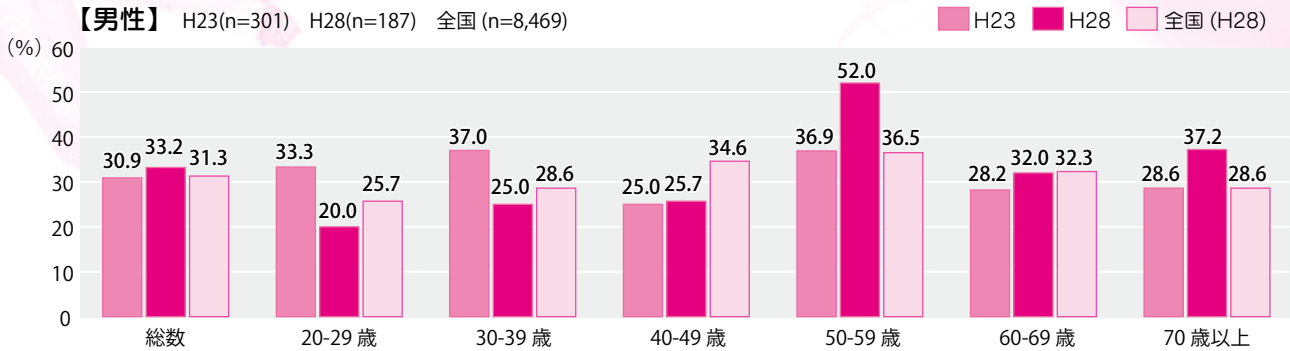
(参考) 厚生労働科学研究健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成 17 年 8 月  
厚生労働省健康局がん対策・健康増進課 / 厚生労働省保険局総務課「平成 25 年度以降に実施される特定健康診査・特定保健指導における特定保健指導レベル判定値、受診勧奨判定値及びメタボリックシンドローム判定値等の取扱いについて」平成 24 年 11 月 13 日

## 2

# 肥満は男性が増加、やせは男女ともやや増加

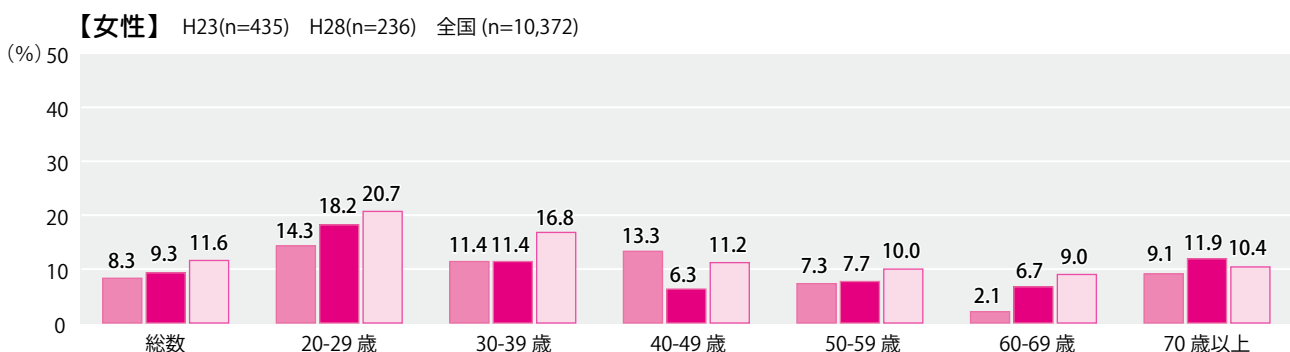
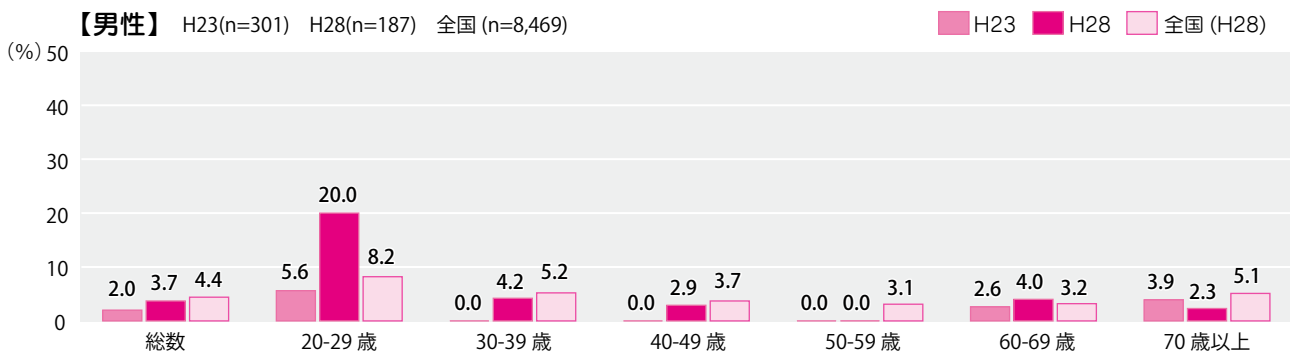
肥満の人の割合は 50 歳以上の男性で増加し、やせの人の割合は 20 歳代の男女および 60 歳以上の女性で増加しています。

## 体格指数（BMI）の判定による肥満者の割合



※ 肥満の判定はBMIによる判定 BMI = 体重 (kg) / (身長 (m))<sup>2</sup>  
 やせ : BMI < 18.5    ふつう : 18.5 ≤ BMI < 25    肥満 : BMI ≥ 25

## 体格指数（BMI）の判定によるやせ者の割合

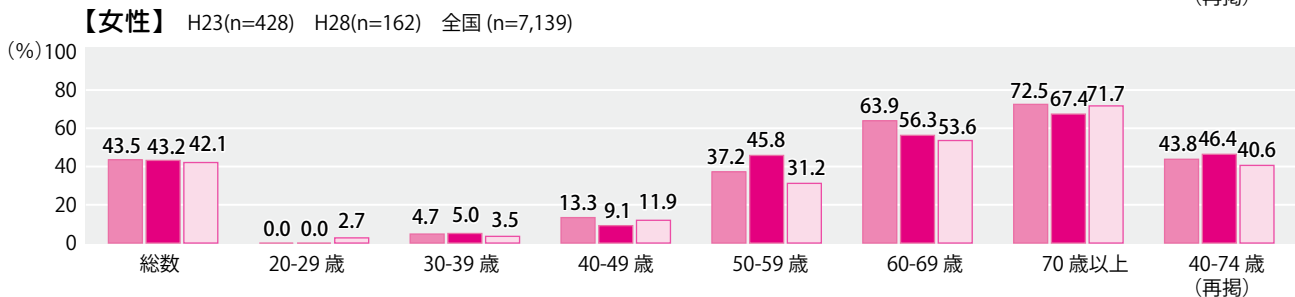
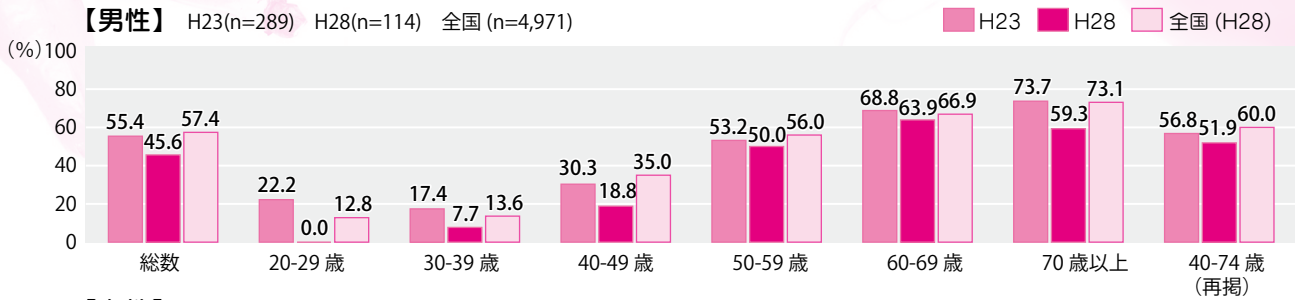


### 3

## 高血圧症の有病者の割合は男女とも減少

男女とも5年前より減少していますが、50歳以上の世代では、若い世代に比べて有病者が大きく増える傾向です。

### 高血圧症有病者の割合



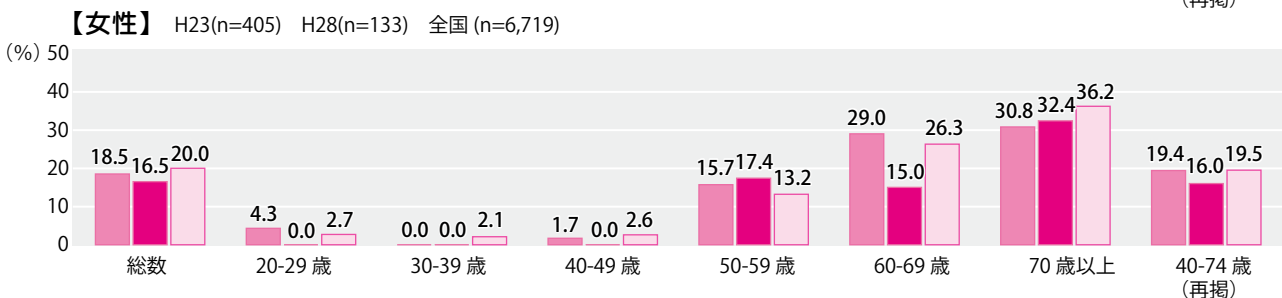
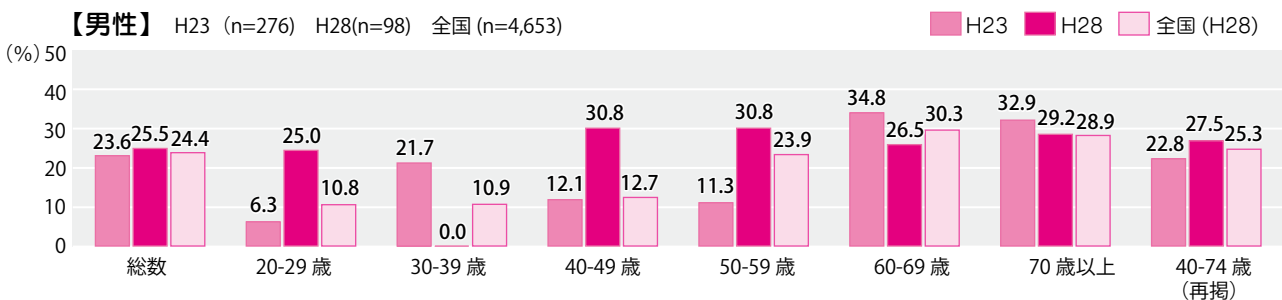
高血圧症有病者：収縮期血圧 140mmHg 以上、または拡張期血圧 90mmHg 以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者

### 4

## 脂質異常症が疑われる人の割合は、男性は増加、女性は減少

男性は、特に働き世代が5年前に比べて増加しています。

### 脂質異常症が疑われる者の割合



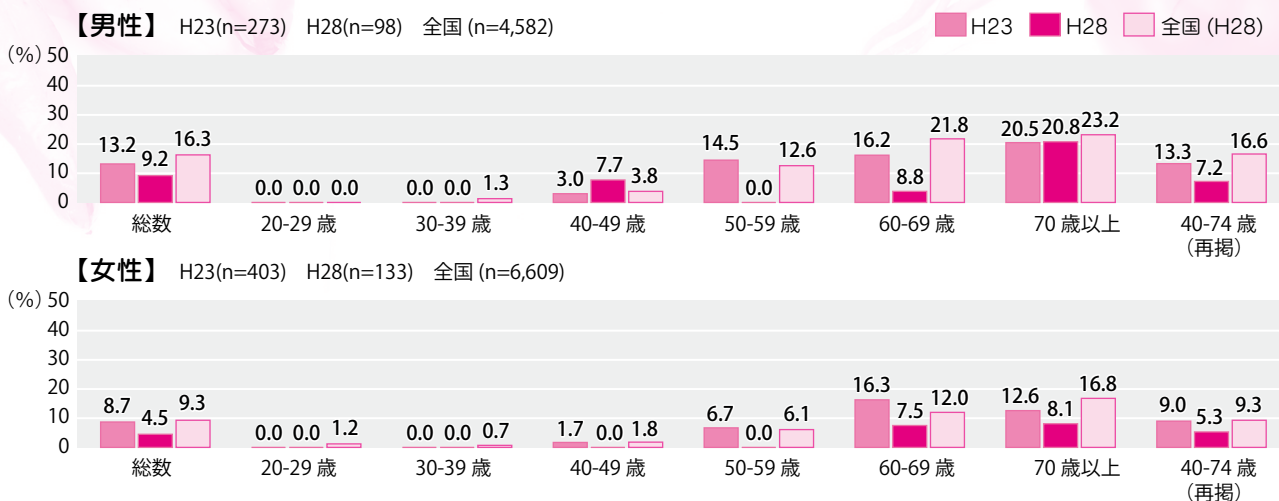
※ 脂質異常症が疑われる者：HDL コレステロール 40mg/dl 未満、またはコレステロールを下げる薬または中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬を服用している者

# 5

## 糖尿病が強く疑われる人の割合は、男女とも減少

5年前より大きく減少し、全国と比べても少ない状況です。

### 糖尿病が強く疑われる者の割合

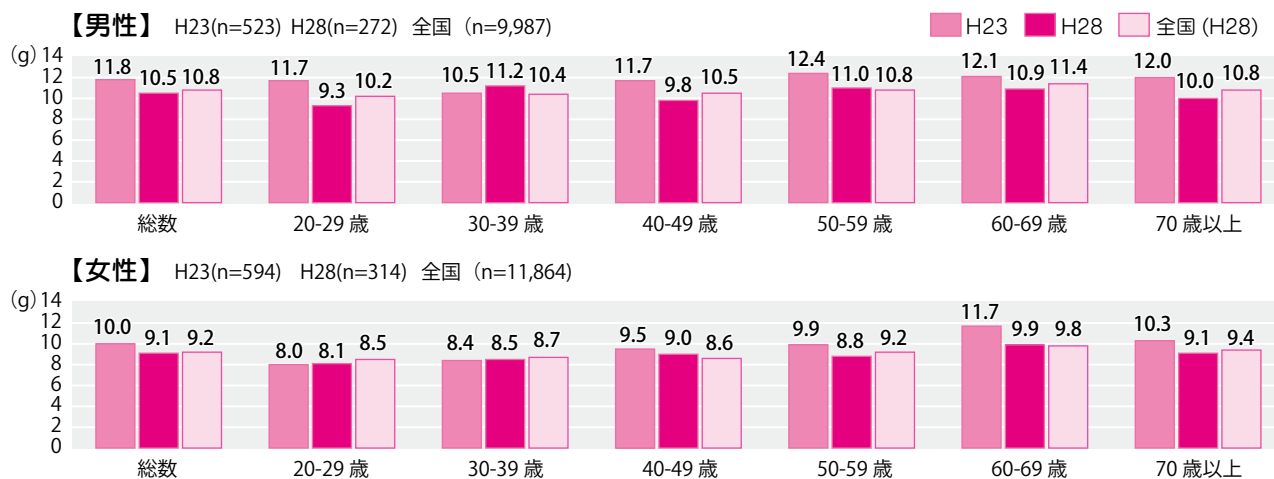


糖尿病が強く疑われる者：ヘモグロビン A1c(NGSP) の値が 6.5% 以上、または、身体状況調査票の (7)「現在、糖尿病治療の有無」に「1 有」と回答した者

# 6

## 食塩摂取量は男女とも大幅に減少

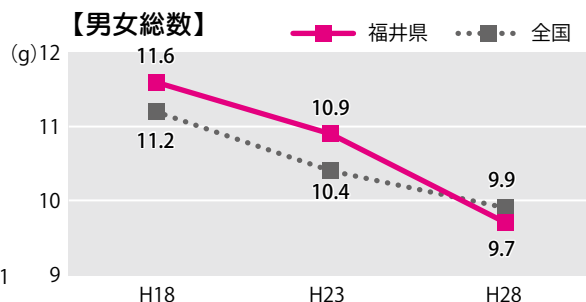
### 食塩摂取量



### 食塩摂取量の推移

5年前と比べて 1.2g 減少し、今回の調査では全国よりも少なくなっています。

	(H18)	(H23)	(H28)
福井県	n=1,648	n=1,117	n=586
全国	n=7,591	n=6,753	n=21,851

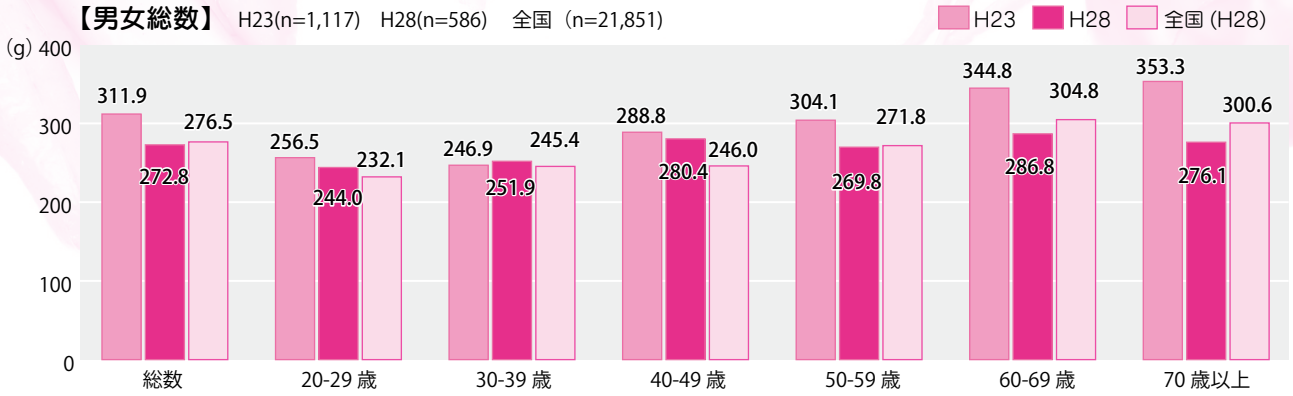






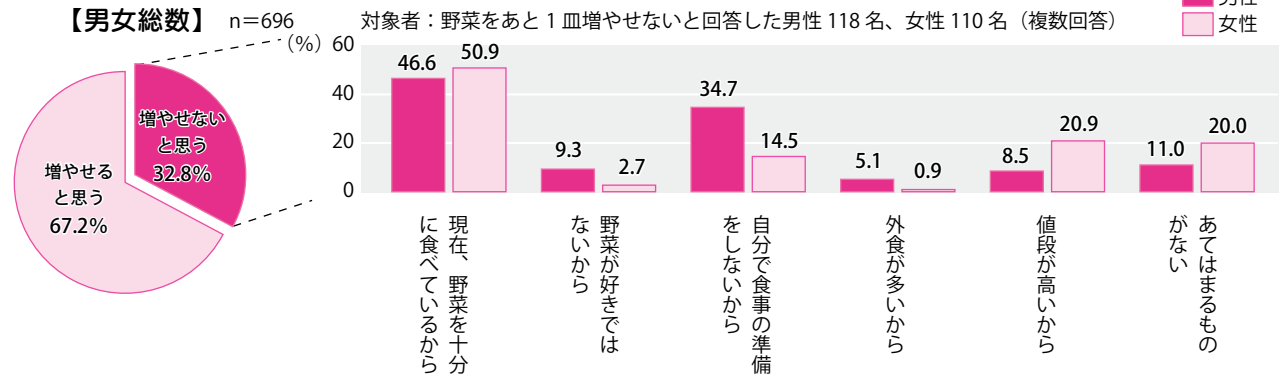
# 20、30 歳代の野菜摂取量は、1 日の目標摂取量 (350g) まで約 100g の不足！

## 野菜摂取量



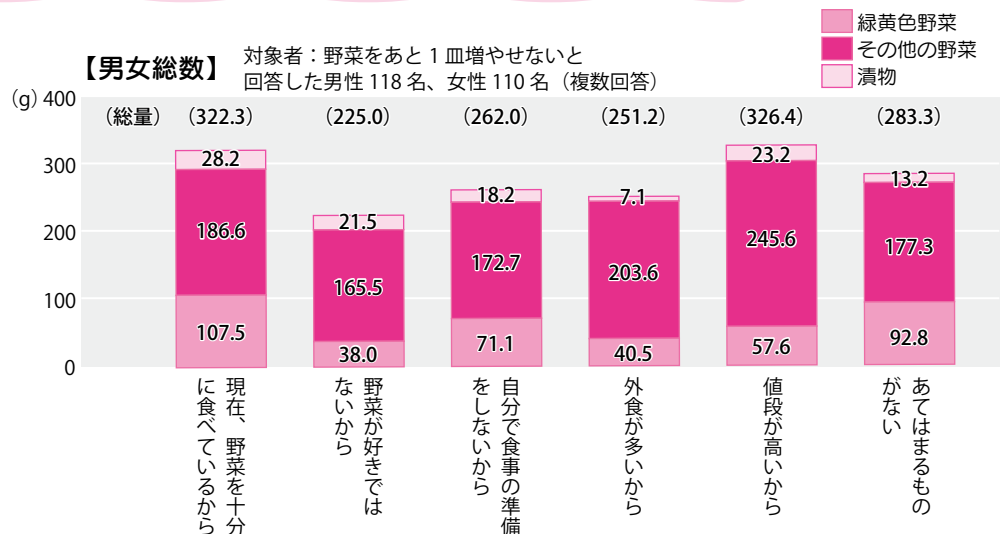
## 普段の食事で1日あと1皿程度、野菜を増やすことができるか

### 野菜料理をあと一皿増やせない理由



## 野菜料理をあと一皿増やせない理由別の平均野菜摂取量

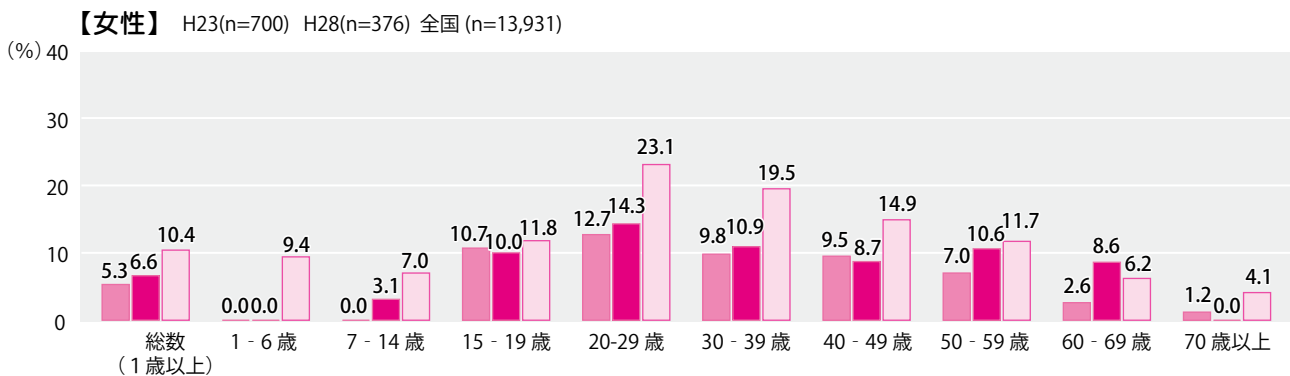
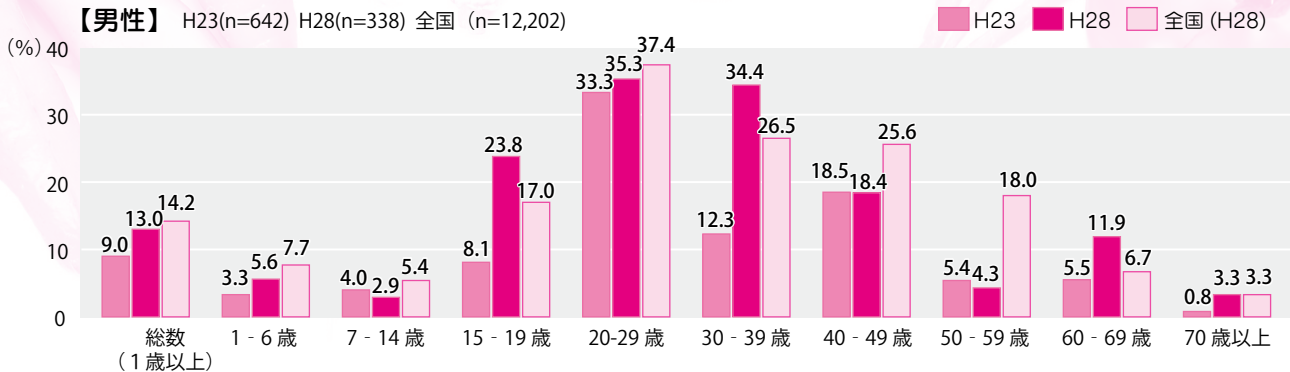
野菜をあと一皿増やせない理由として、「現在、野菜を十分に食べているから」「値段が高いから」とした人の野菜摂取量は、ともに 320g を超えています。一方、「野菜が好きではないから」「外食が多いから」とした人の野菜摂取量は、少なくなっています。



# 8

## 朝食を欠食している人は、特に 15 歳から 30 歳代の男性で増加

### 朝食を欠食している者の割合



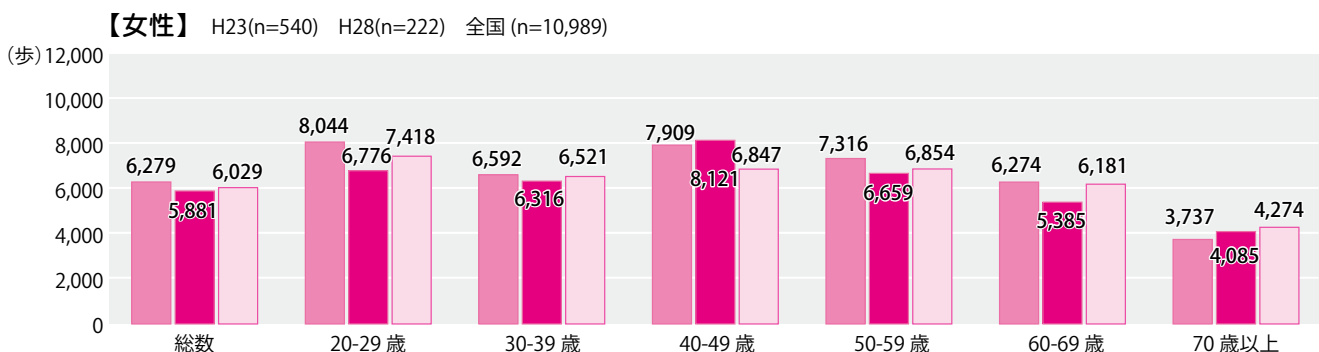
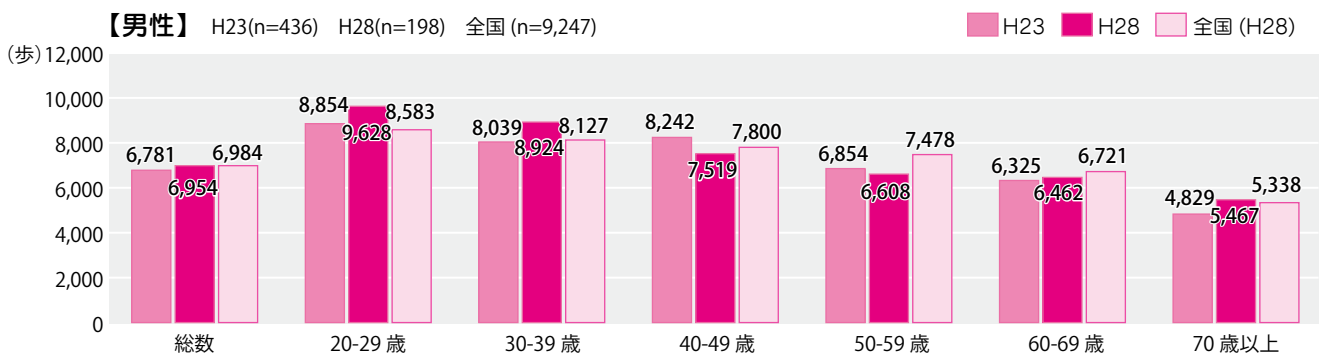
※「欠食」とは、①～③の3つの合計。

- ①何も食へなかった場合
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ③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

# 9

## 平均歩行数は、男性は増加、女性は減少

### 平均歩行数

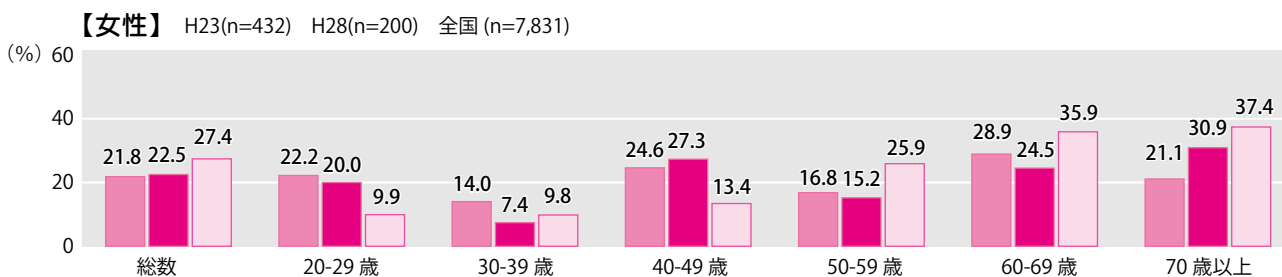
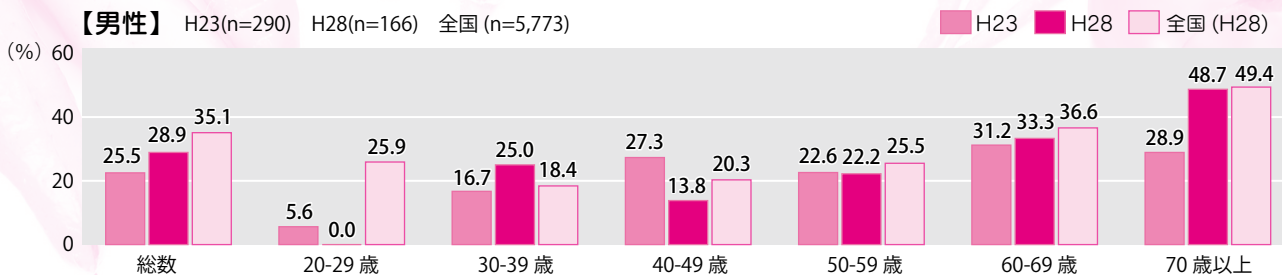




10

## 運動習慣のある人の割合は男女とも増加しているが、全国よりも少ない

### 運動習慣のある者の割合

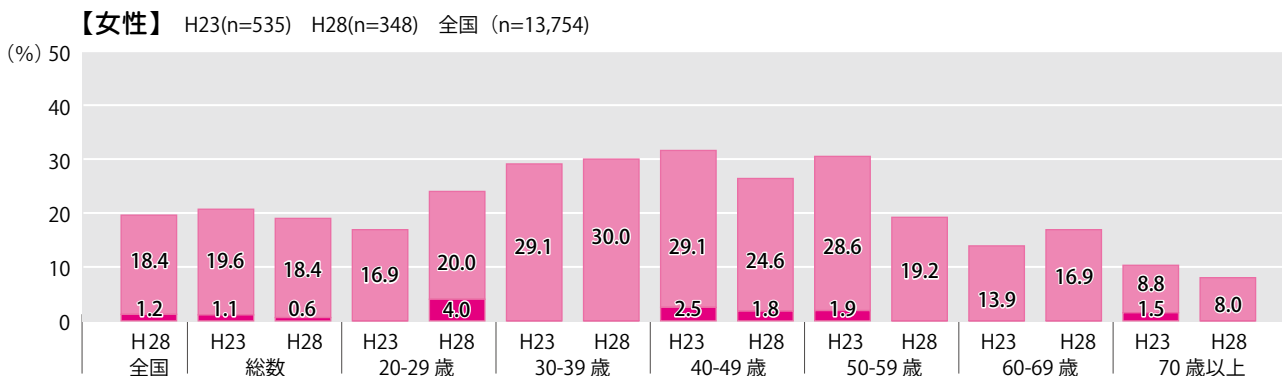
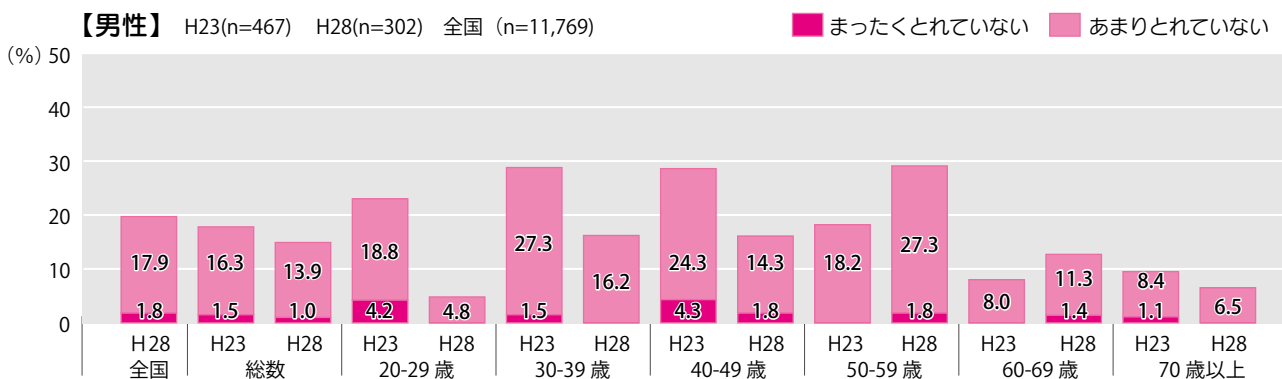


※ 運動習慣のある者：1日30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者。

11

## 睡眠で休養が十分にとれていない人の割合は、男女とも減少

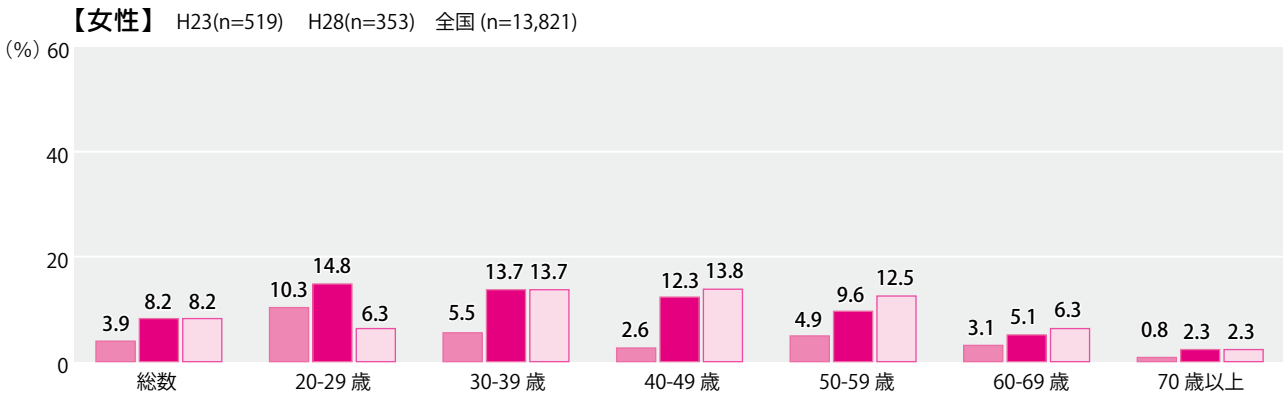
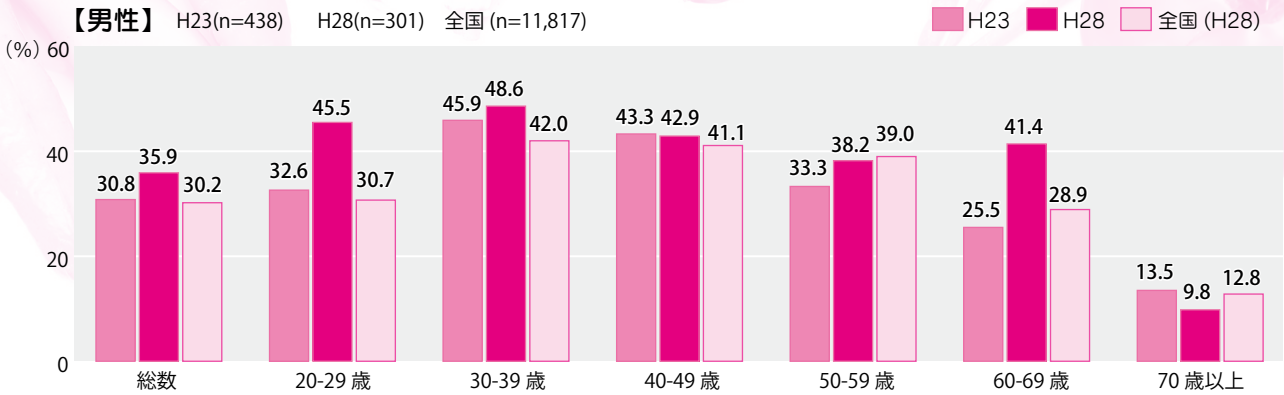
### 睡眠で休養が十分にとれていない者の割合



※ 「睡眠で休養が十分にとれていない者」とは、睡眠で休養が「あまりとれていない」または「まったくとれていない」と回答した者。

## 12 習慣的に喫煙している人の割合は、男女とも増加

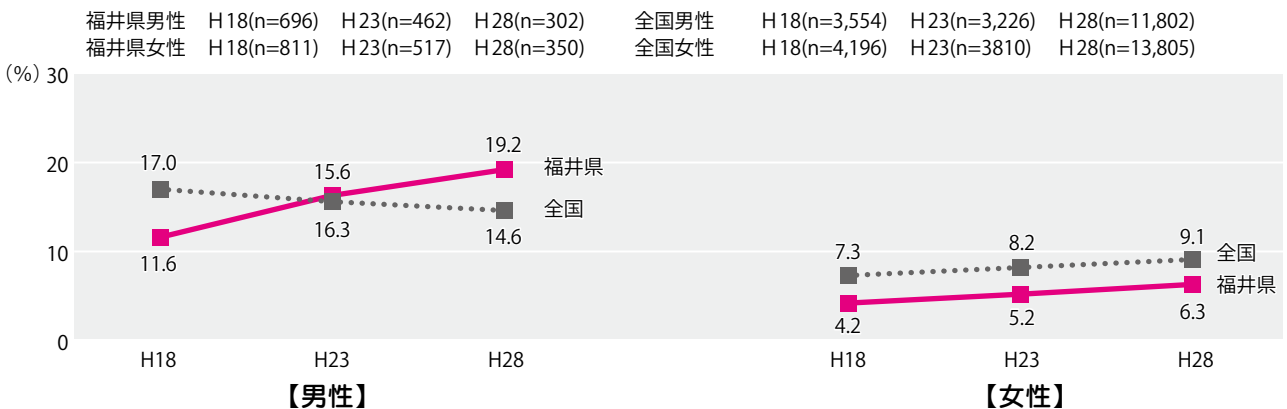
### 現在習慣的に喫煙している者の割合



※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した者。

## 13 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、男女とも増加傾向

### 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の推移



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で 40g 以上、女性 20g 以上の者とし、以下の方法で算出した。

- ①男性：「毎日 × 2 合以上」+「週 5～6 日 × 2 合以上」+「週 3～4 日 × 3 合以上」+「週 1～2 日 × 5 合以上」+「月 1～3 日 × 5 合以上」
- ②女性：「毎日 × 1 合以上」+「週 5～6 日 × 1 合以上」+「週 3～4 日 × 1 合以上」+「週 1～2 日 × 3 合以上」+「月 1～3 日 × 5 合以上」

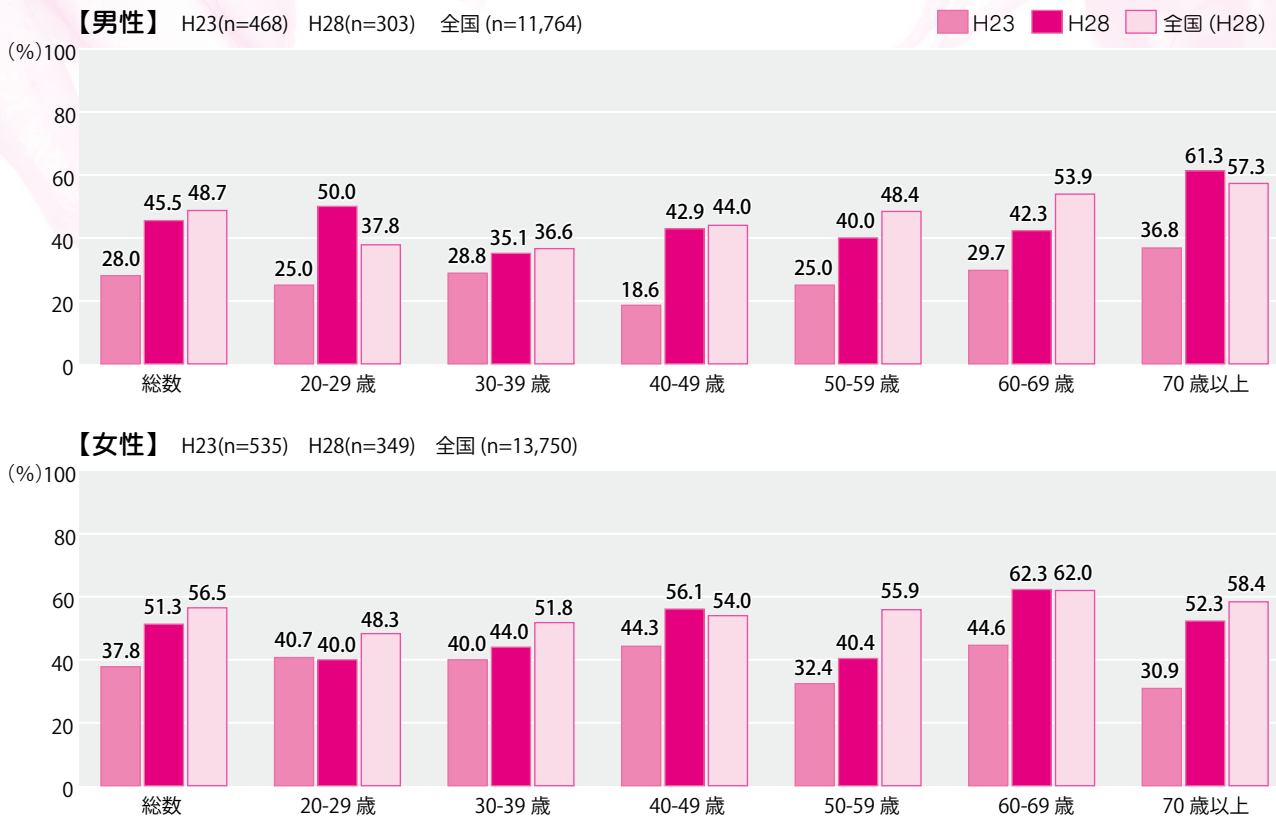
※ 清酒 1 合 (180ml) は、次の量にほぼ相当する。

ビール・発泡酒中瓶 1 本 (約 500ml)、焼酎 20 度 (135ml)、焼酎 25 度 (110ml)、焼酎 35 度 (80ml)  
 チューハイ 7 度 (350ml)、ウイスキーダブル 1 杯 (60ml)、ワイン 2 杯 (240ml)

# 14

## 過去1年間に歯科健診を受けた人の割合は、男女とも大きく増加

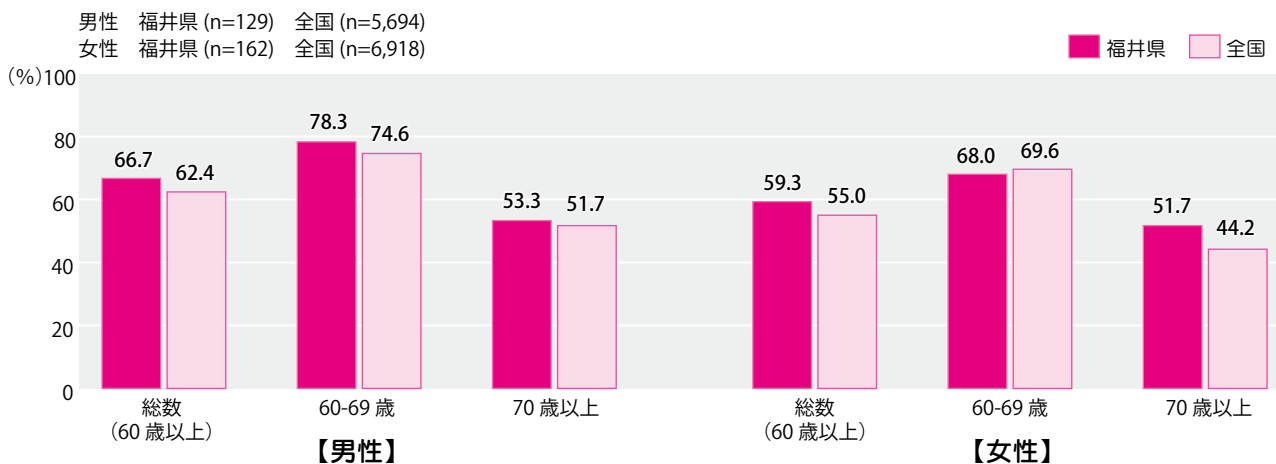
### 過去1年間に歯科健診を受けた者の割合



# 15

## 社会参加している高齢者の割合は全国に比べて多い

### 社会参加している高齢者の割合



※「社会参加している高齢者」とは、現在働いている、または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っている者。



## 健康のために実践していただきたいこと

1

### 食事は、主食・主菜・副菜を組合せてバランスよく食べましょう。

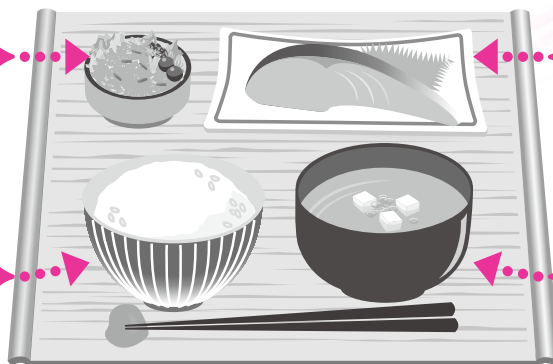
- ◆ 野菜摂取量を増やすため、毎日もうひと皿の野菜料理を食べましょう。
- ◆ うす味の習慣を心がけましょう。

#### 副菜

野菜・いも・海藻・きのこなどを使った小鉢のおかずです。ビタミンやミネラル、食物繊維を多く含みます。

#### 主食

ご飯、パン、麺類などです。炭水化物を多く含み、活動に必要なエネルギーのもとになります。



#### 主菜

魚・肉・卵・大豆製品などを使ったメインのおかずです。たんぱく質や脂質を多く含みます。

#### その他

汁物、牛乳・乳製品、果物などです。1日全体のバランスを考えて食べましょう。

多様な食品から栄養素をバランスよくとるために、主食・主菜・副菜を組み合わせる食べ方をしましょう。

2

### 歩きやすい靴でスニーカー歩きを実践しましょう。

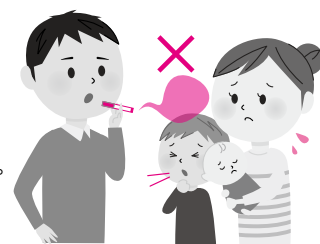
- ◆ 今より1日10分間（1,000歩）多く歩きましょう。
- ◆ 「ラジオ体操」や「ながら運動」など簡単な運動を普段の生活の中で習慣化しましょう。



3

### たばこの煙を気にかけてみましょう。

- ◆ たばこの煙は有害です。
- ◆ 喫煙者は禁煙をしましょう。喫煙する際は、他者に煙を吸わせないように配慮しましょう。
- ◆ 禁煙は、病院等の禁煙外来で、より楽に、より確実に実行できます。詳しい情報は、県ホームページ「禁煙支援について」でどうぞ。
- ◆ 喫煙をしない方は、望まないたばこの煙を吸い込まないように注意しましょう。



4

### 定期的に健診（検診）を受けましょう。

- ◆ 生活習慣病の早期発見のため、40～74歳の方は、毎年、**特定健診**を受けましょう。
- ◆ 重症化を予防するために、特定保健指導を受けましょう。
- ◆ 下記表のとおり、定期的に**がん検診**を受け、早期発見に努めましょう。

検診項目	対象年齢	受診間隔
肺がん・大腸がん	40歳以上 男女	毎年
胃がん	50歳以上 男女	2年に1回
乳がん	40歳以上 女性	
子宮頸がん	20歳以上 女性	

- ◆ 乳幼児期からのむし歯予防のため、妊産婦歯科健診を受けましょう。



お問合せ先

福井県健康福祉部健康増進課

TEL 0776-20-0352 FAX 0776-20-0643

