

# 福井県民の 健康・栄養の現状

(平成23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

### 1. 健康状態

- 20、30、50 歳代男性の肥満者の割合は増加  
20 歳代 H18 : 11.1% (全国 19.6%) → H23 : 33.3% (全国 19.5%)  
30 歳代 H18 : 29.5% (全国 34.0%) → H23 : 37.0% (全国 28.8%)  
50 歳代 H18 : 26.0% (全国 32.5%) → H23 : 36.9% (全国 37.3%)
- 20 歳代女性のやせの者の割合は改善傾向  
20 歳代 H18 : 33.3% (全国 21.7%) → H23 : 14.3% (全国 29.0%)
- 男性のメタボリックシンドロームが強く疑われる者の割合は増加  
男性 H18 : 18.7% (全国 21.2%) → H23 : 24.5% (全国 27.9%)
- 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者の割合は増加  
男性 H18 : 22.3% (全国 24.3%) → H23 : 24.9% (全国 20.9%)
- 進行した歯周炎を有する人の割合は全国より高い (全国値はH21を使用)  
男性 38.9% (全国 : 26.1%)、女性 32.4% (全国 : 24.8%)

### 2. 栄養状態と生活習慣

- 30、40 歳代の脂肪エネルギー比率が適正範囲 (20 ~ 25%) 超え  
30 歳代 26.0% (全国 26.9%)、40 歳代 26.6% (全国 27.3%)
- 20、30 歳代の野菜摂取量は 1 日の目標量 (350 g) にあと 100 g 程度不足  
20 歳代 256.5g (全国 233.2g)、30 歳代 246.9 g (全国 257.8g)
- 食塩摂取量は 1 日の目標量 (男性 9 g 未満、女性 7.5 g 未満) まであと 3 g 程度減塩が必要  
男性 11.8g (全国 11.4g)、女性 10.0 g (全国 9.8g)
- 平均歩行数は男女ともに減少  
男性 H18 : 6,978 歩 (全国 7,413 歩) → H23 : 6,781 (全国 7,136 歩)  
女性 H18 : 6,463 歩 (全国 6,590 歩) → H23 : 6,279 (全国 6,117 歩)
- 喫煙率は大幅に低下  
男性 H18 : 42.0% (全国 39.9%) → H23 : 29.0% (全国 32.2%)  
女性 H18 : 6.2% (全国 10.0%) → H23 : 3.5% (全国 8.4%)

\* H23と比較している全国値はH22を使用

## 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23年10～11月に実施しました。

## 調査対象

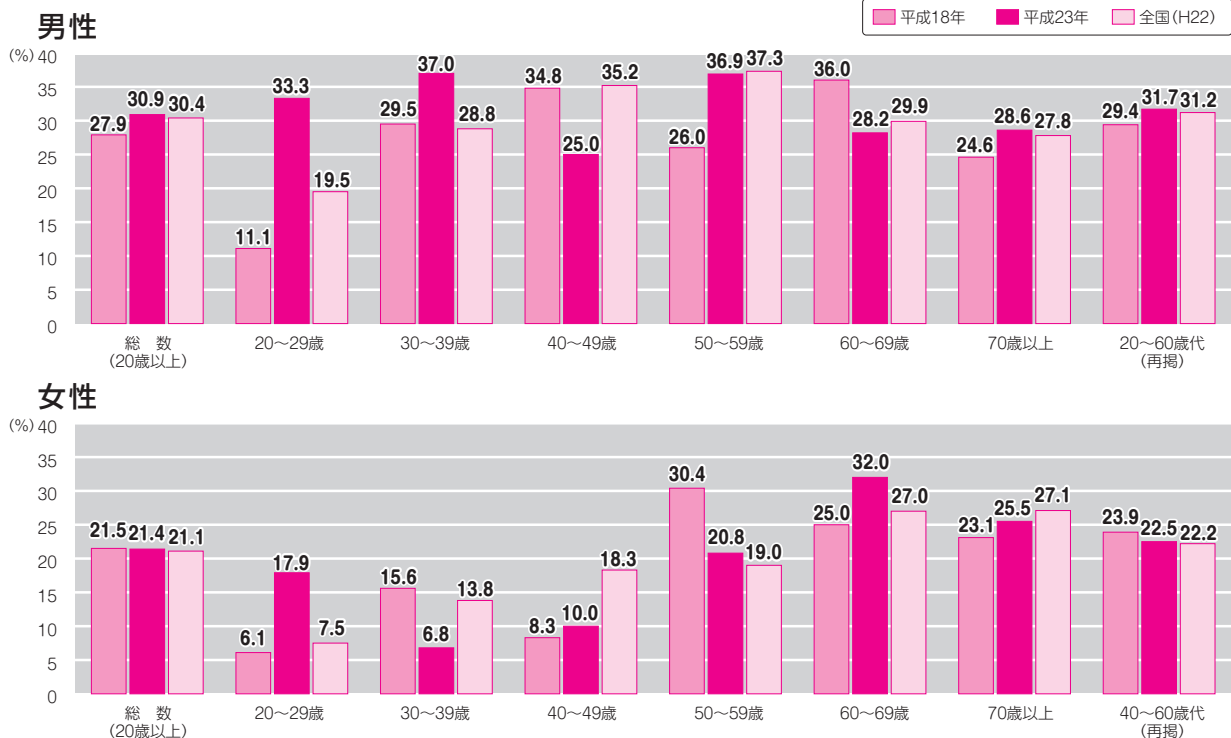
平成22年国民生活基礎調査において設定された単位区内の世帯員のうち平成23年11月1日現在満1歳以上の方を対象にしました。ただし、本調査については、信頼性のある結果に近づけるため、平成23年度に県内から無作為抽出した18地区と平成20～23年に国民健康・栄養調査に協力していただいた8地区を合わせた26地区とし、合わせて452世帯1,353人（男性646人、女性707人）の皆さまから御協力をいただきました。



# 1. 成人男性は肥満、若い女性はやせに注意!

特に、20、30歳代男性の肥満者（BMI ≥ 25）および上半身肥満疑いの者【BMI ≥ 25 かつ腹囲 ≥ 85cm（男性）・腹囲 ≥ 90cm（女性）】の割合の増加が目立ちます。

## 体格指数（BMI）の判定による肥満者の状況



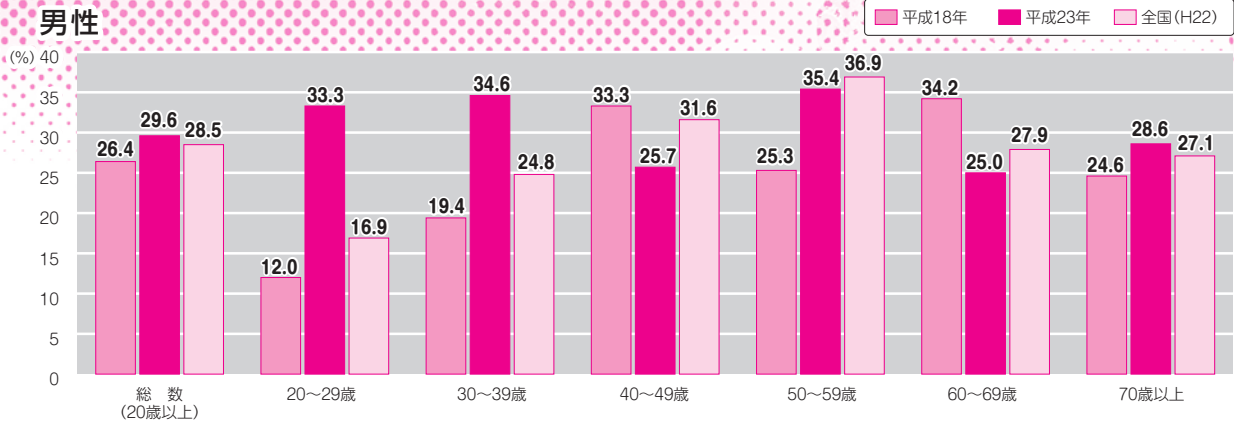
\*肥満の判定：BMIを用いて判定

\*BMI=体重kg / (身長m)<sup>2</sup> BMI < 18.5をやせ、18.5 ≤ BMI < 25を標準、BMI ≥ 25を肥満と判定した。

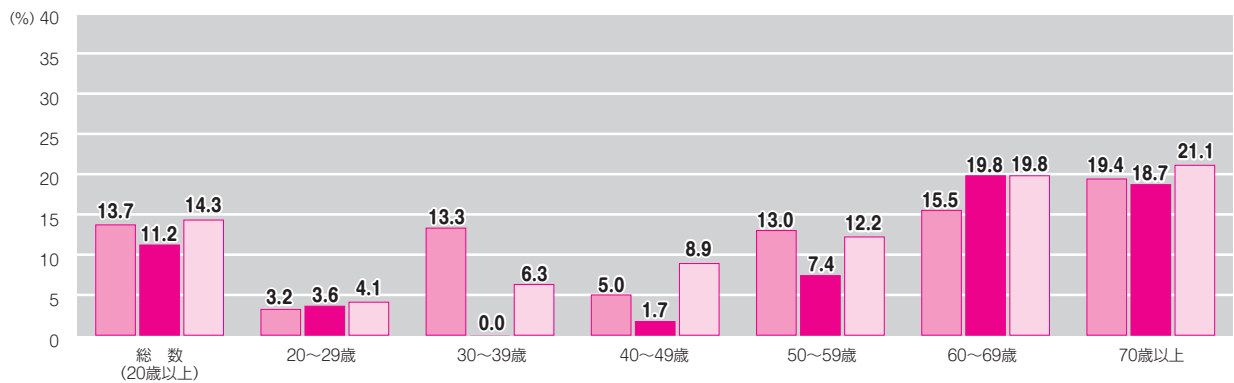


## BMI判定と腹囲計測による上半身肥満者の状況

### 男性



### 女性

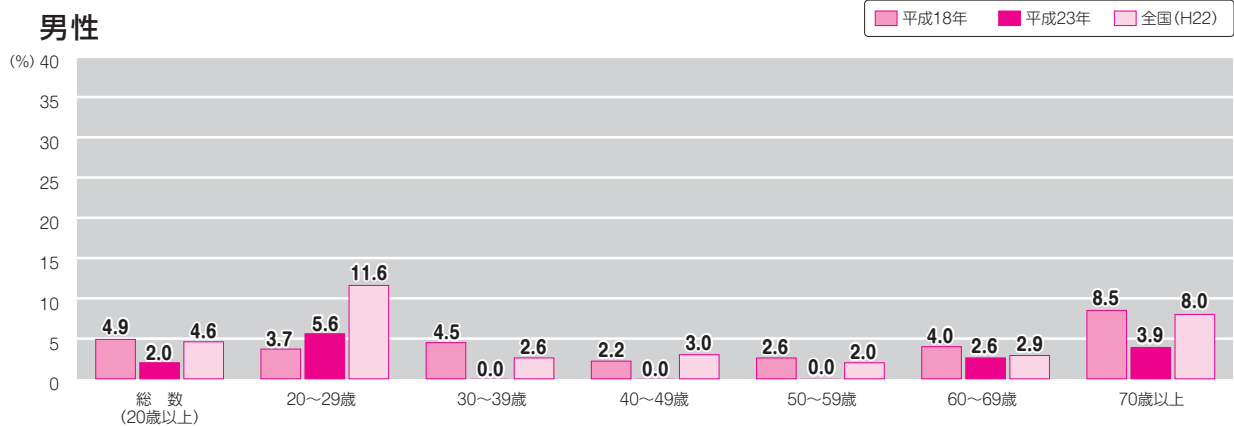


\*上半身肥満疑い者：BMI $\geq$ 25かつ腹囲 $\geq$ 85 (男性)、腹囲 $\geq$ 90 (女性)

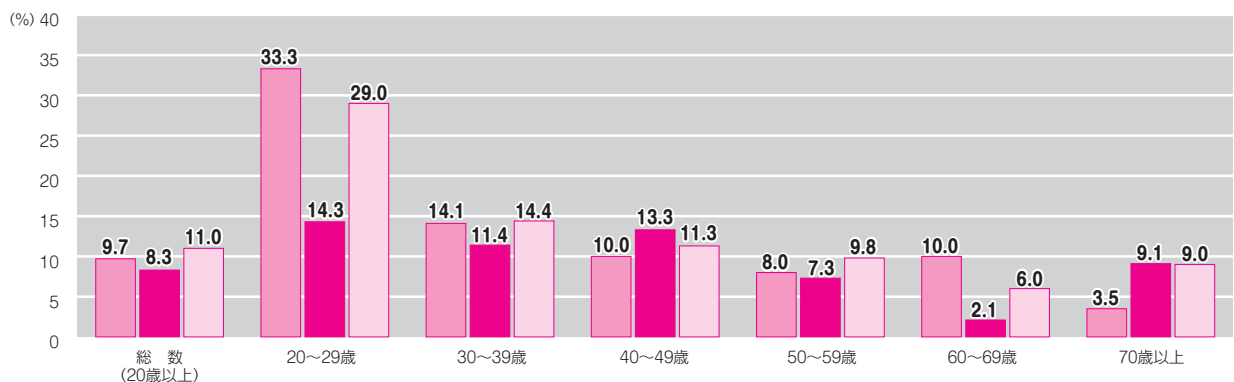


## 体格指数 (BMI) の判定によるやせ者の状況

### 男性



### 女性

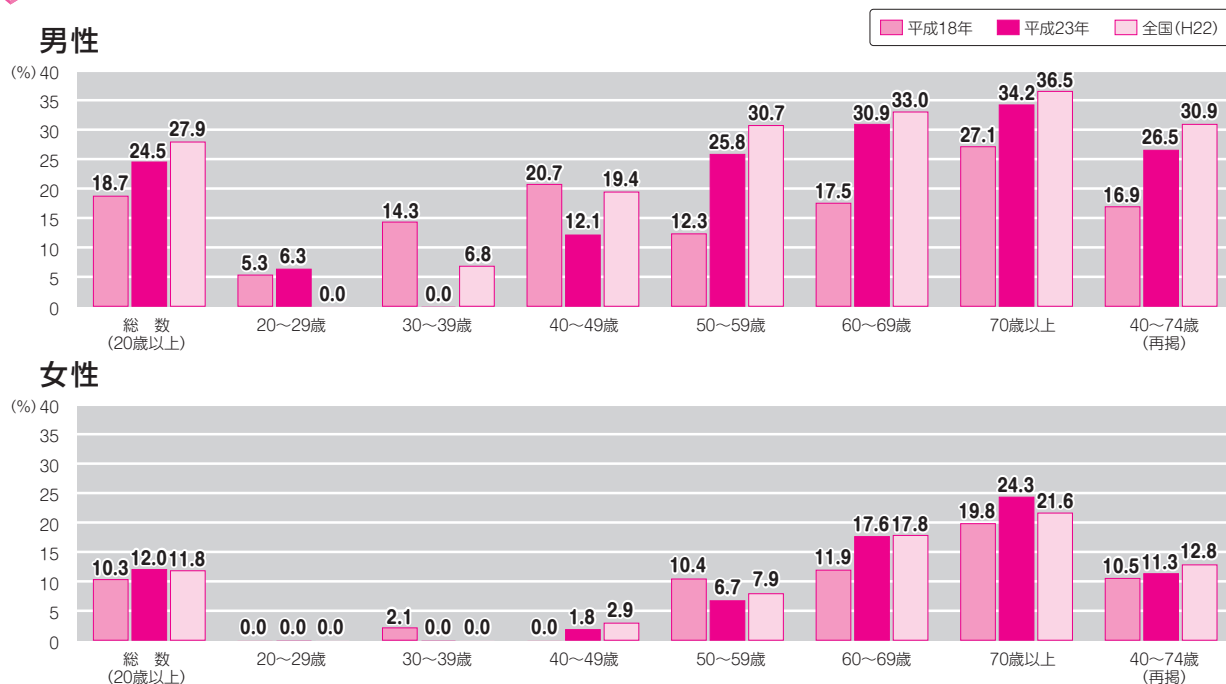




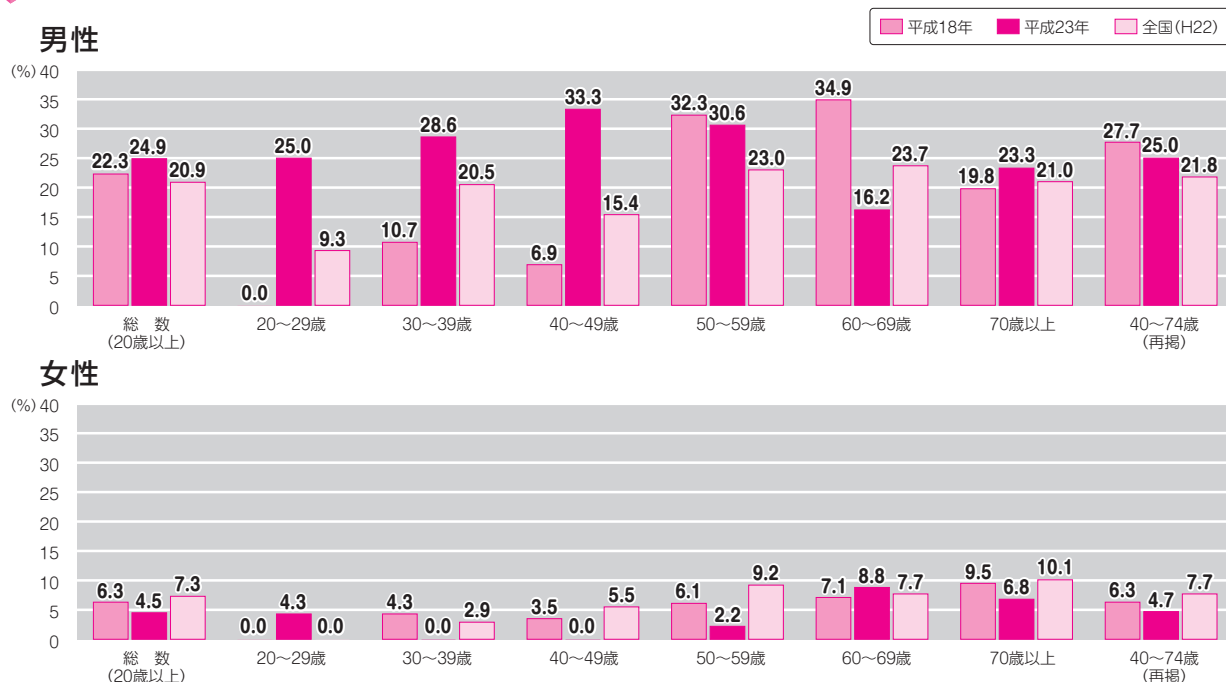
## 2. メタボリックシンドロームが強く疑われる人 もしくはその予備群と考えられる人の割合は、 5年前より増加!

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、特に50歳以降の増加が著しく、メタボリックシンドローム予備群と考えられる人の割合は、若い年代の増加が著しい。

### 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及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、次の「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 130mmHg以上 ・拡張期血圧 85mmHg以上	・ヘモグロビンA1c値 5.5%以上 (JDS値)
服 薬	・コレステロールを下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

(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

※旧老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値 5.5% 以上を「要指導」としているため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いに関する判定項目である血糖を“ヘモグロビンA1c値 5.5%”とした。

※ただし、本調査で測定したヘモグロビンA1c値は、全てJDS値で表されている。

## メタボリックシンドロームの診断基準

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、

日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、

日本内科学会、2005年4月)

(上記との比較のため、記載方法を一部変更して上記と同様の表現とした。)



**メタボリックシンドローム** 内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積に加え、下記の2つ以上の項目に該当する場合。

※“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。

**内臓脂肪  
（腹腔内脂肪）蓄積**

ウエスト周囲径  
男性 85cm 以上 女性 90cm 以上  
〔内臓脂肪面積（男女） 100cm<sup>2</sup> 以上に相当〕

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	・中性脂肪(TG)値 150mg/dl以上 (高トリグリセライド血症) ・HDLコレステロール値 40mg/dl未満 (低HDLコレステロール血症)	・収縮期血圧 130mmHg以上 ・拡張期血圧 85mmHg以上	・空腹時血糖値 110mg/dl以上
服 薬	・高トリグリセライド 血症に対する薬物治療 ・低HDLコレステロール 血症に対する薬物治療	・高血圧に対する薬物治療	・糖尿病に対する薬物治療

※CTスキャンなどで、内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。

※ウエスト周囲径は立位、軽呼気時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は、肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。

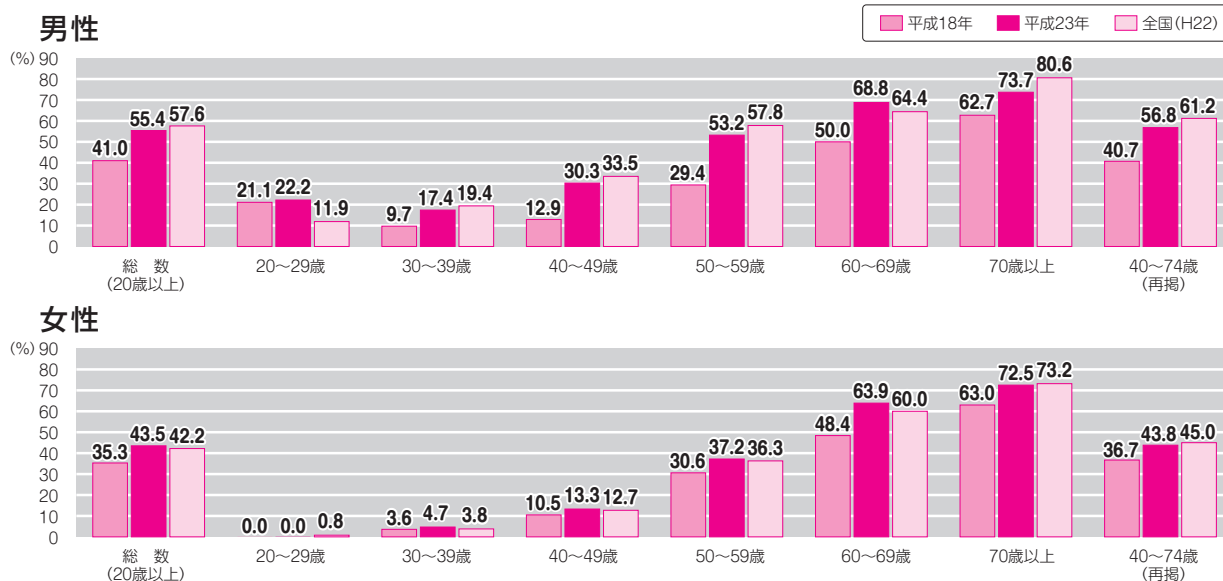
※メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。

※糖尿病、高コレステロール血症の存在は、メタボリックシンドロームの診断から除外されない。

### 3. 高血圧症の有病者の割合は、5年前より増加!

高血圧症の有病者の割合は男女とも5年前より増加し、年齢とともに増加しています。

#### 高血圧症の状況



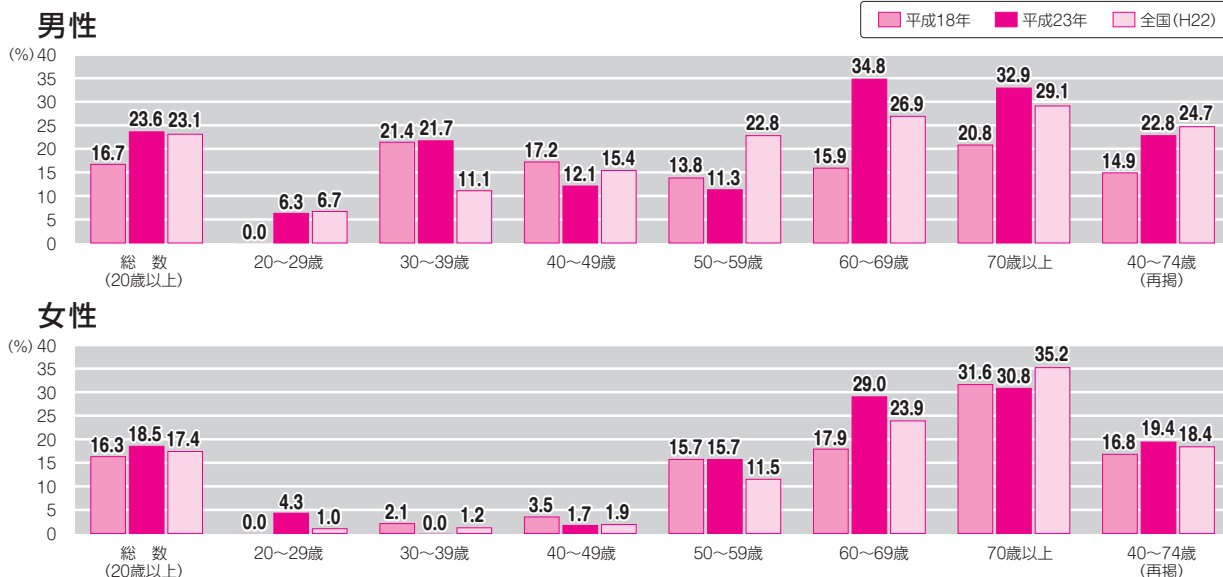
\*高血圧症の有病者：収縮期血圧 $\geq$ 140mmHgまたは拡張期血圧 $\geq$ 90mmHg、もしくは血圧を下げる薬を服用している者

# 4. 脂質異常症が疑われる人の割合は、5年前より増加!

特に、本県では 30 歳代男性の割合が全国に比べ多い傾向です。



## 脂質異常症の状況



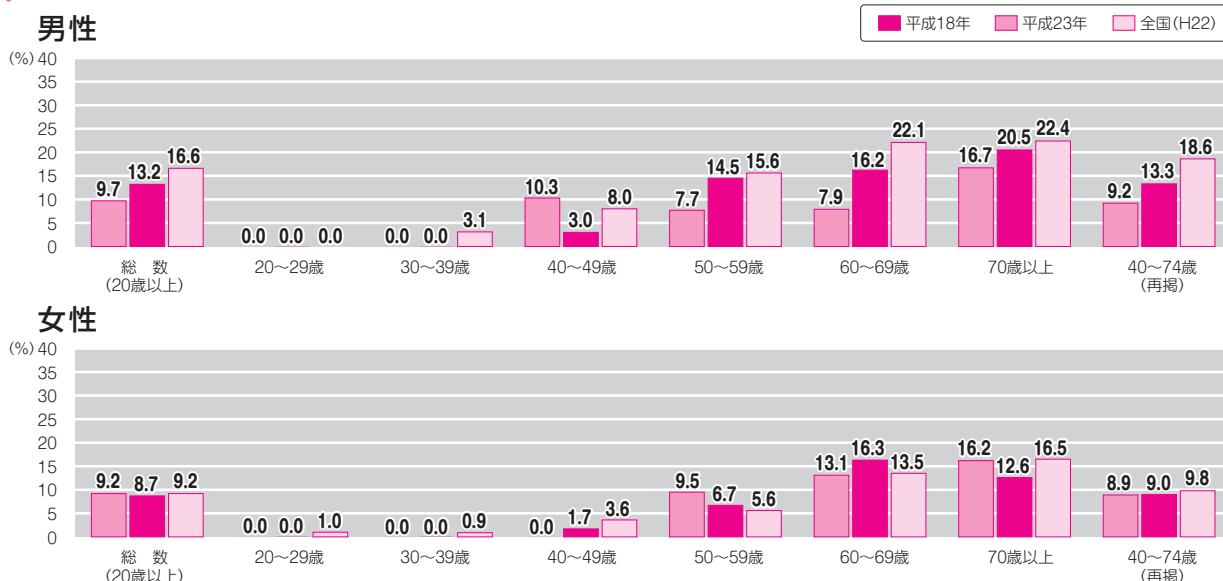
\*脂質異常症が疑われる人：HDLコレステロール<40mg/dlもしくはコレステロールを下げる薬を服用している者

# 5. 糖尿病が強く疑われる人の割合は、男女とも50歳以降に増加!

特に男性は 5 年前より増加傾向です。



## 糖尿病の状況

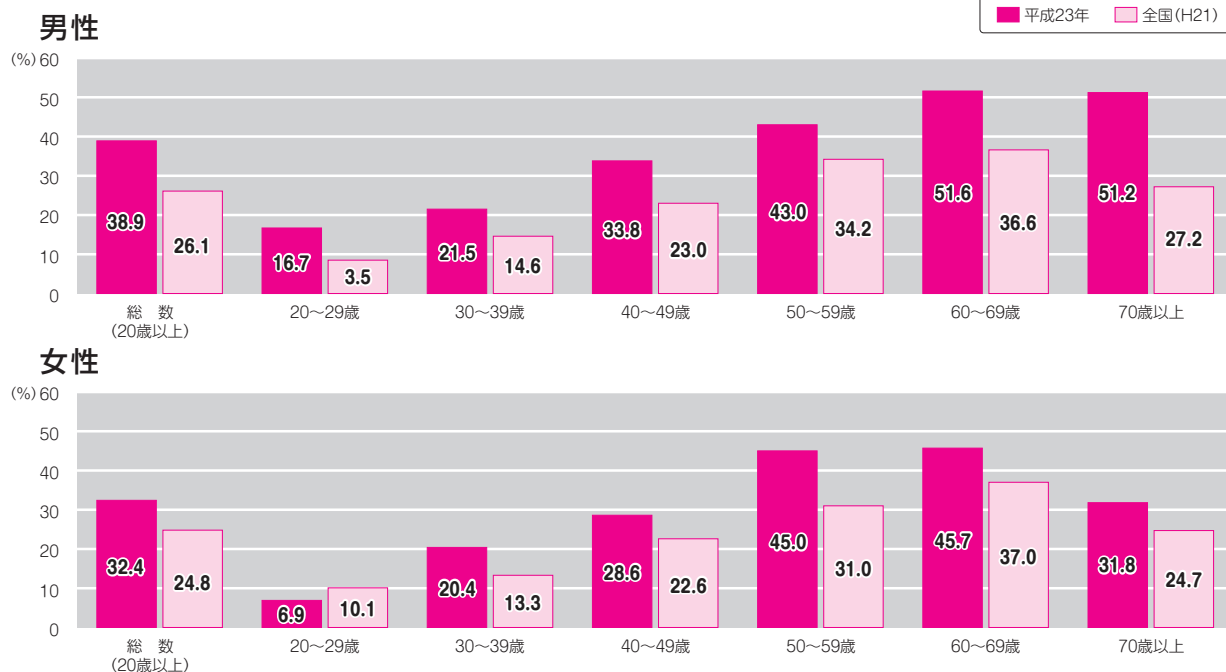


\*糖尿病が強く疑われる人：HbA1c $\geq$ 6.1% (JDS値)または糖尿病の薬を使用している者



## 6. 進行した歯周炎を有する人の割合は、男女ともに全国より高い!

### 進行した歯周炎の状況

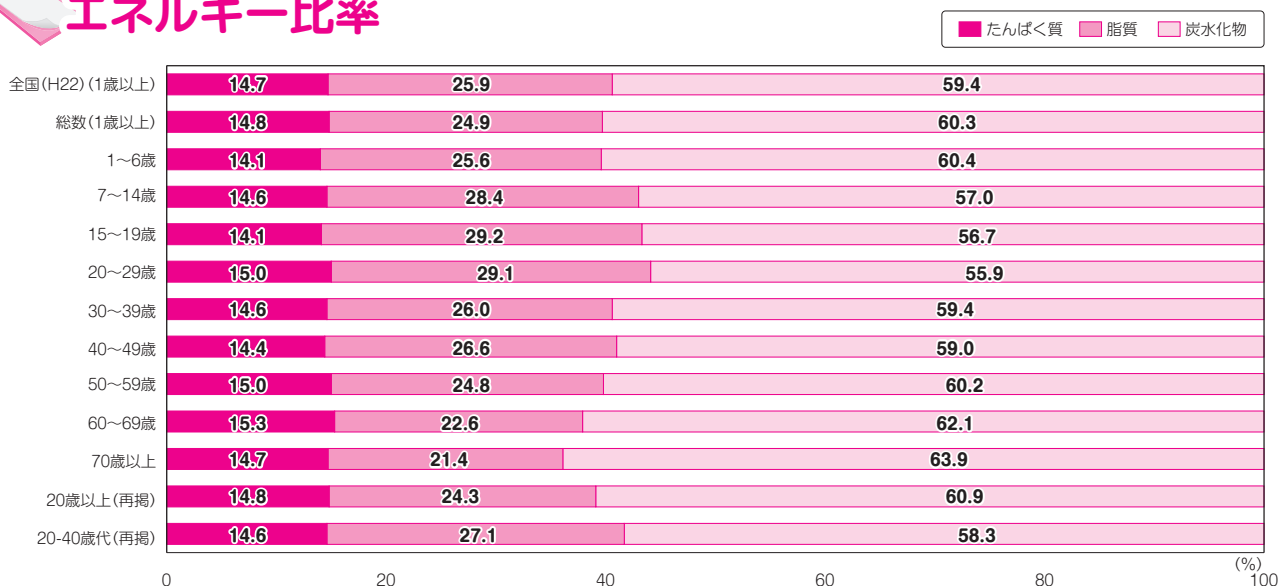


\*進行した歯周炎：「歯茎が下がって歯の根が出る」、「歯茎を押すと膿が出る」、「歯がぐらぐらする」、「歯周病（歯槽膿漏）と言われ治療している」のいずれか1つ以上に該当する者

\*「進行した歯周炎」についてH18年の県調査およびH22年の国調査ではデータ無し。

## 7. 30、40歳代の脂肪エネルギー比率が適正範囲（20～25%）超え!

### エネルギー比率

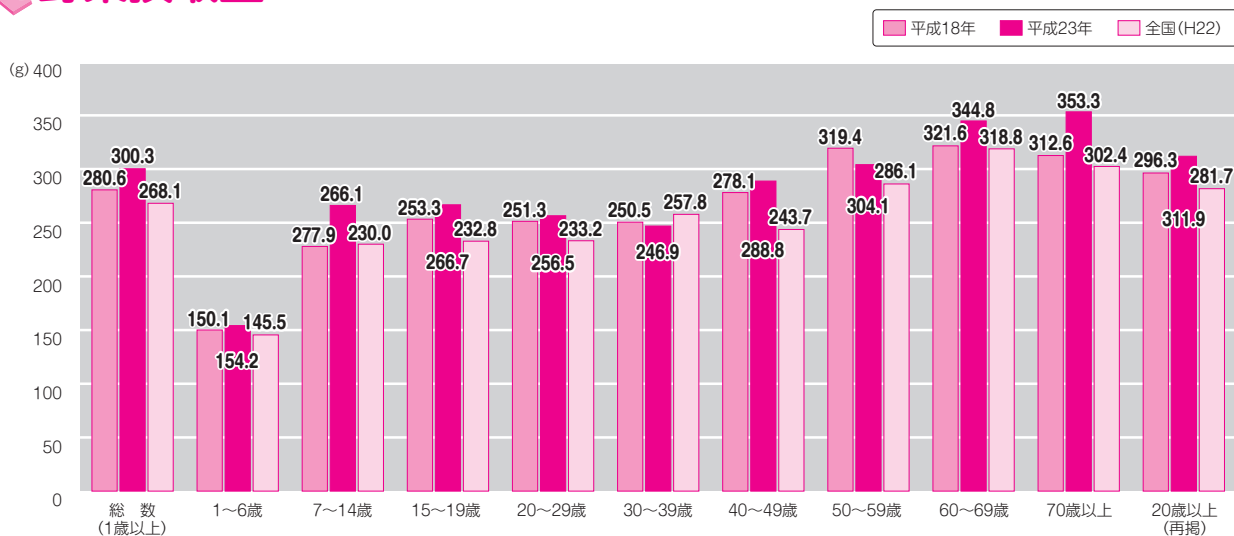


\*脂肪エネルギー比率の適正範囲：1~29歳は20%以上30%未満、30歳以上は20%以上25%未満



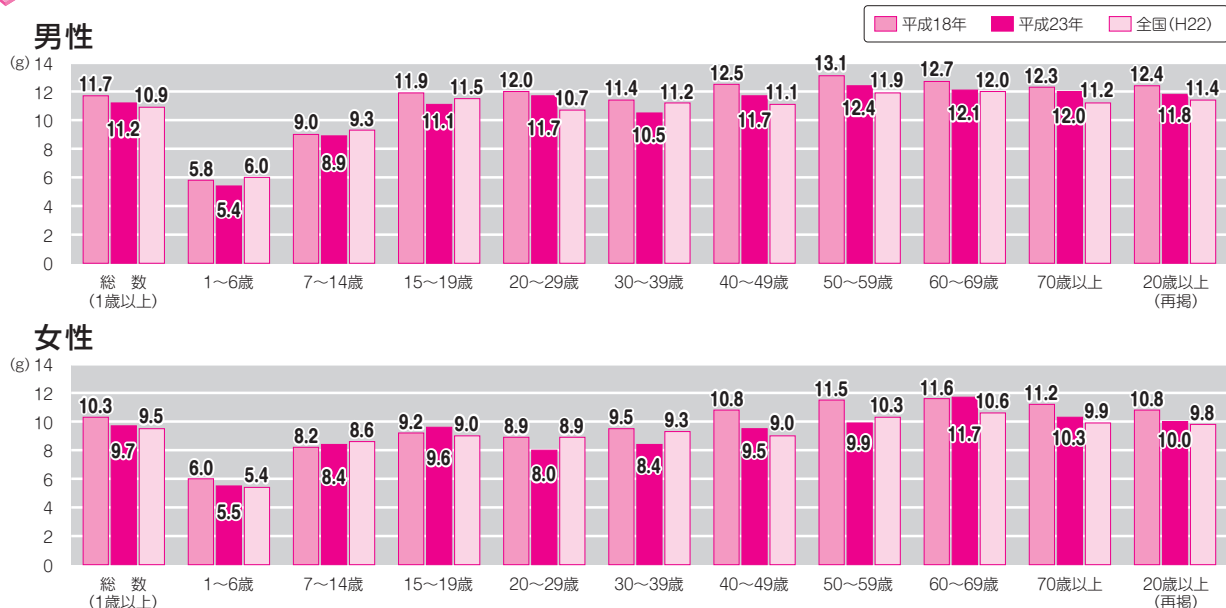
## 8. 20、30歳代の野菜摂取量は、 1日の目標摂取量 (350g) まで約100gの不足!

### 野菜摂取量



## 9. 食塩摂取量は、年々減少傾向にあるが、 1日の目標量 (男性9g未満、女性7.5g未満) まで 約3gの減塩が必要!

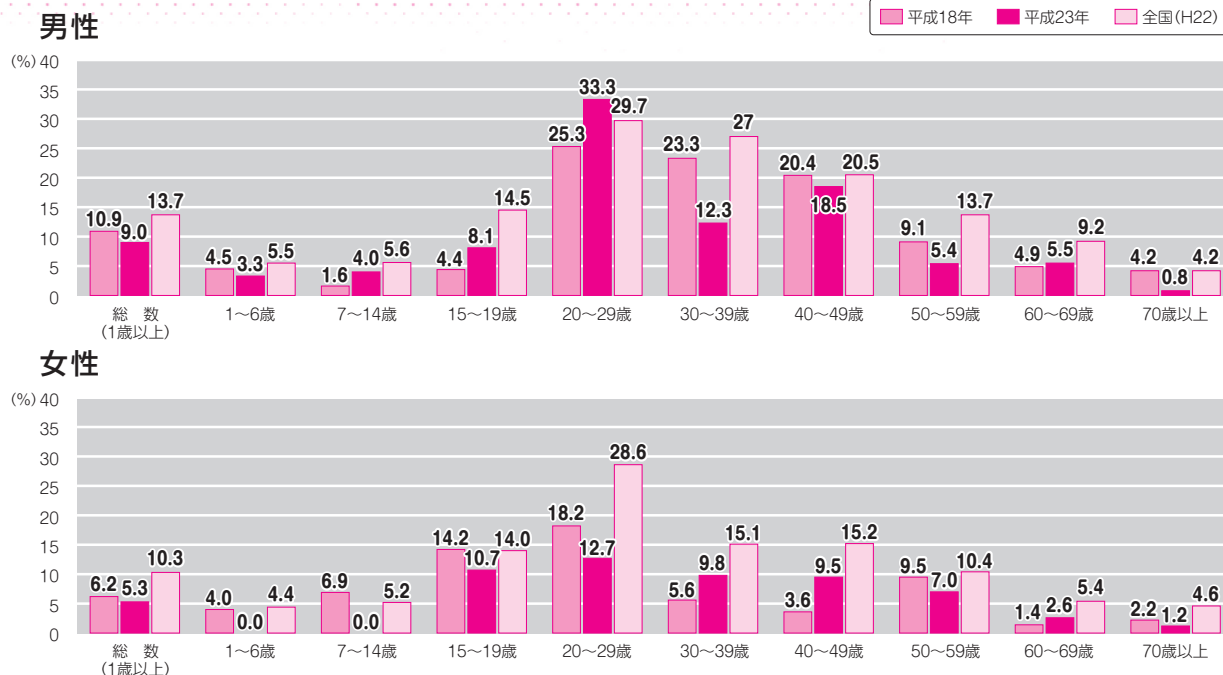
### 食塩摂取量



\*平成12年までは四訂日本食品標準成分表を使用し、平成13年からは五訂日本食品標準成分表、平成17年からは五訂増補日本食品標準成分表、平成22年からは日本食品標準成分表2010を使用している。

# 10. 朝食欠食率は、20歳代が高率!

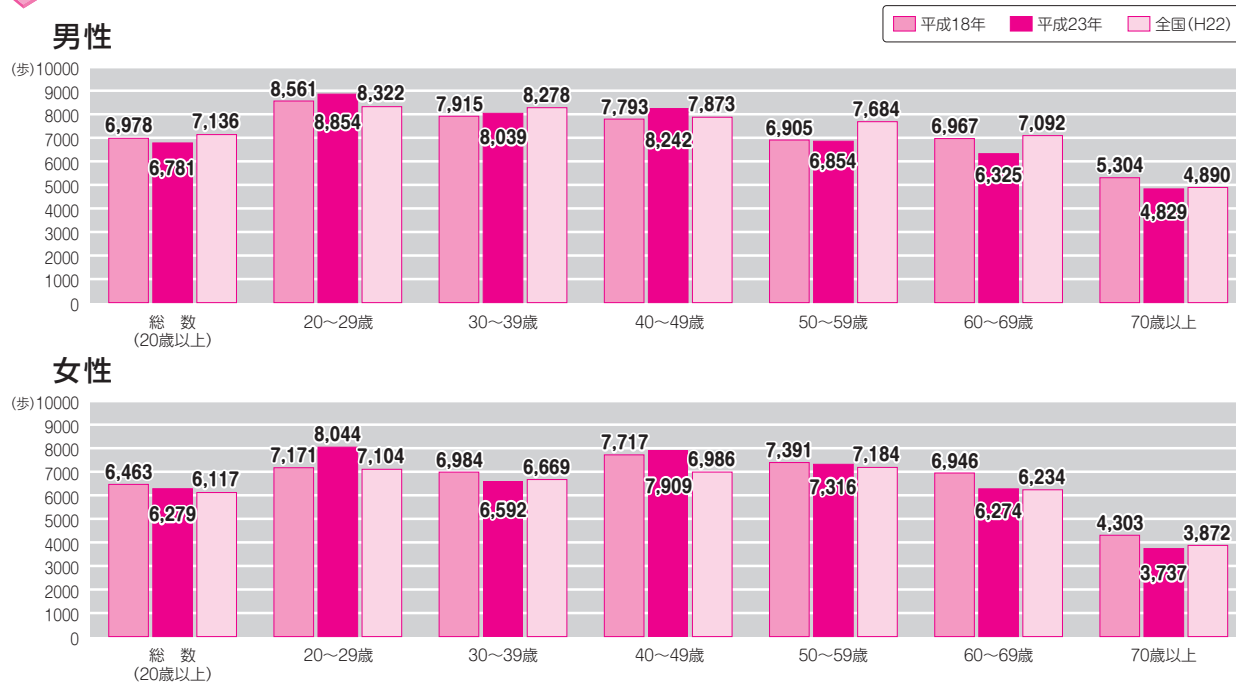
## 朝食欠食の状況



\*本調査での「欠食」とは、①何も食べていない、②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた、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3つを合計した。

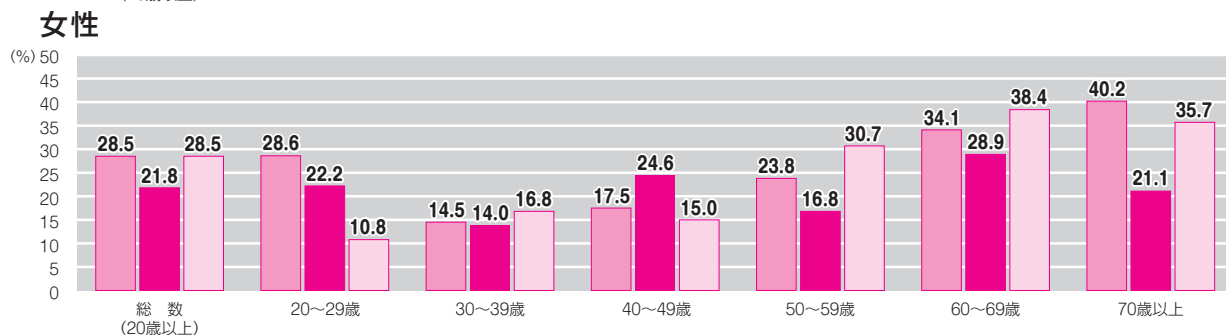
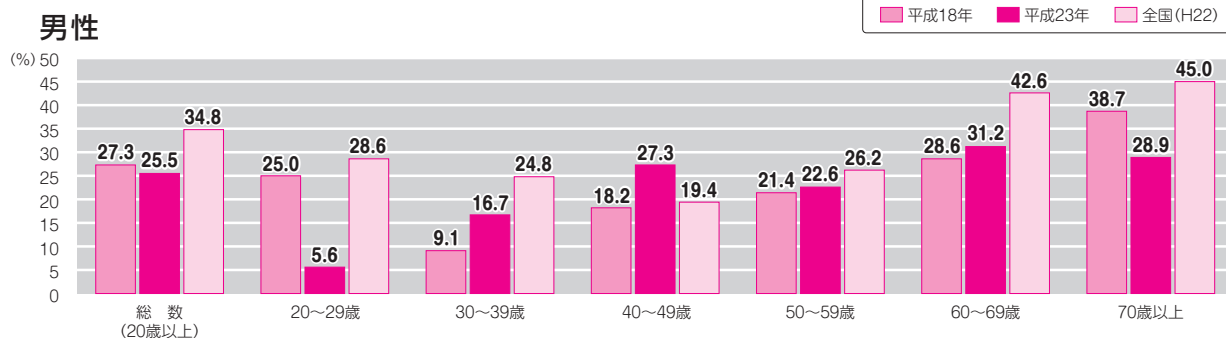
# 11. 平均歩行数は、男女ともに5年前より減少!

## 歩行数の状況



# 12. 運動習慣のある人の割合は、男女とも全国より低く、5年前より低下!

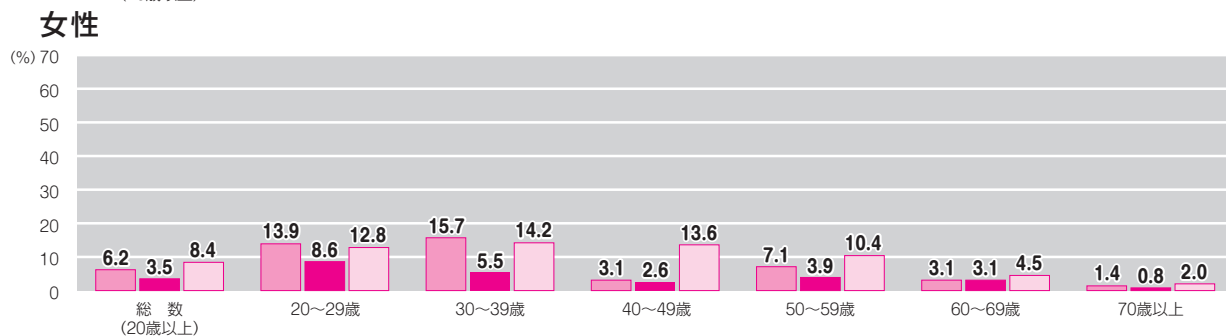
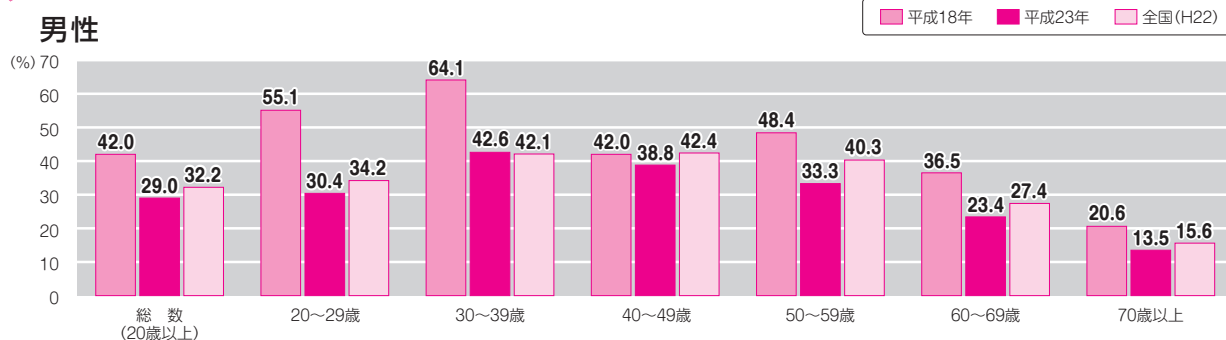
## 運動習慣の状況



\*運動習慣あり：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

# 13. 喫煙率は大幅に低下!

## 喫煙の状況





## 今後、健康のために実践すること

### 1 もっとうす味で、野菜をたっぷり食べましょう

#### 「<sup>けんこうびしょく</sup>ふくい健幸美食」を普及しています

県では、低カロリー、低塩分で野菜たっぷりのバランスのとれた食事を「ふくい健幸美食」として、地域の飲食店等での提供を進めています。みんなの家庭にも取り入れましょう。

#### 「ふくい健幸美食」とは

- ★ 主食+主菜+副菜（2皿）を組み合わせたバランスのとれた食事です。
- ★ 副菜は、野菜をたっぷり（2皿）つけ、1日に必要な野菜量の1/3以上がとれます。
- ★ 成人の1日に必要なエネルギーの目安は、年齢、性別、体格および活動量などによって異なりますが、多くの方は、概ね2,000～2,400キロカロリー程度です。「ふくい健幸美食」のエネルギーは、1食あたりは600～800キロカロリーに設定しています。
- ★ 食塩を控えています。（塩分3g程度）
- ★ 県内産の食材や福井らしい食材を使っています。

#### 副菜

野菜・海草・キノコ類  
を主とした料理2皿

#### 主食

米、パン、めん類  
などの穀類



#### 主菜

肉、魚、卵・大豆  
（大豆製品）など

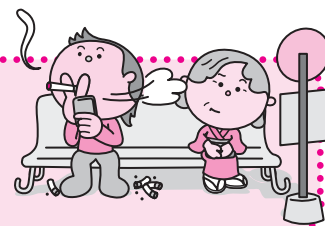
### 2 もっと歩きましょう

- ★ 毎日、あと10分歩くと、歩行数は約1,000歩増えます。  
職場でも昼休みに5分で行ける場所まで往復してみてもいいでしょう。



### 3 もっとたばこの煙を気にかけてみましょう

- ★ たばこの先から立ち上る煙や喫煙者が吐き出す煙は有害ですから、喫煙者も非喫煙者も注意しましょう。
- ★ 禁煙したい方で、1日平均喫煙本数×喫煙年数が200以上になる方は、医療機関の禁煙外来を受診した際、保険が適用されます。



### 4 定期的に健診（検診）を受けましょう

- ★ **がん検診**…… 40歳以上の方は、胃がん、肺がん、大腸がんの検診を毎年受診しましょう。女性は、20歳になったら子宮がん検診、40歳になったら乳がん検診も1年おきに受けましょう。
- ★ **特定健診**…… 生活習慣病の重症化を予防するため、40歳～74歳の方は毎年受けましょう。
- ★ **おとなの無料歯科健診**…… 歯の健康を保つため、18歳以上の方は、毎年受けましょう。

お問合せ先

福井県健康福祉部健康増進課

TEL 0776-20-0350 FAX 0776-20-0643



健康長寿の福井