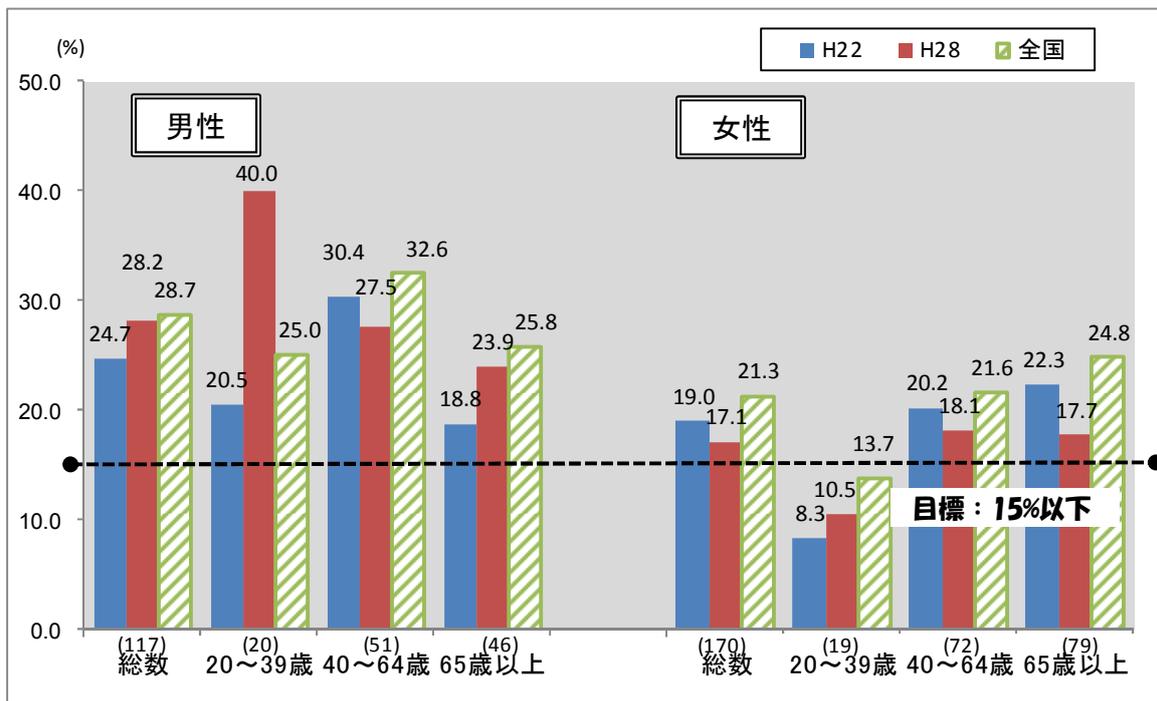


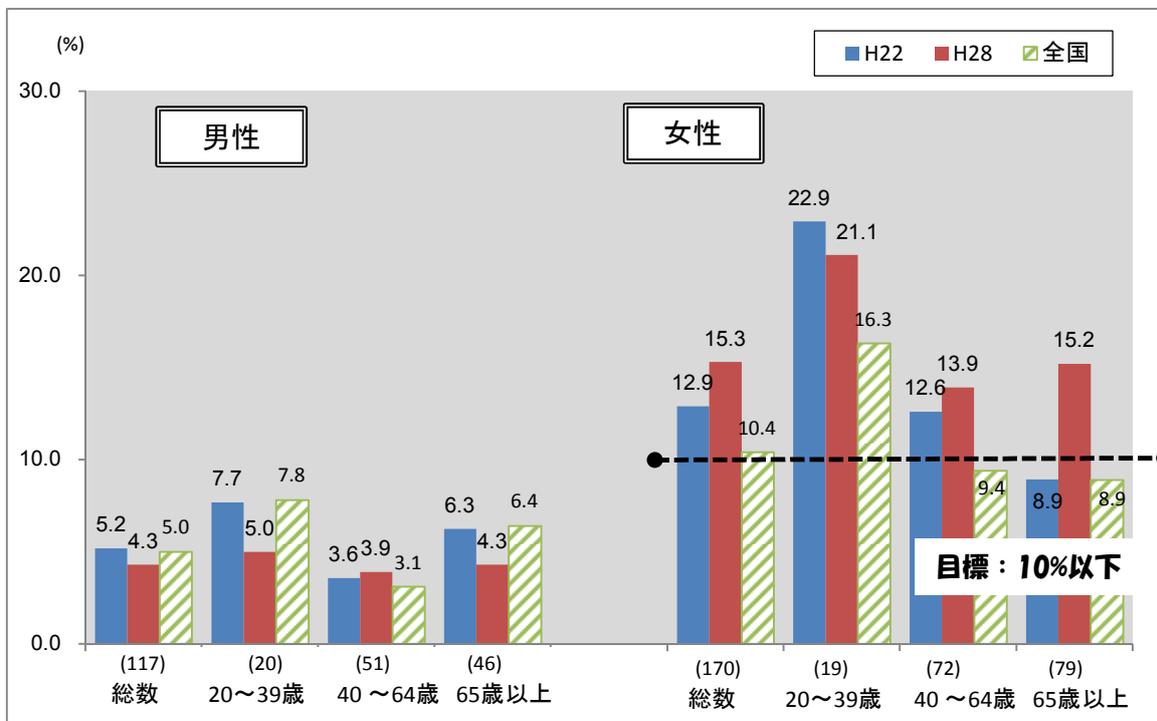
1 肥満及びやせの状況

図1 肥満者〔BMI25以上〕の割合（20歳以上）



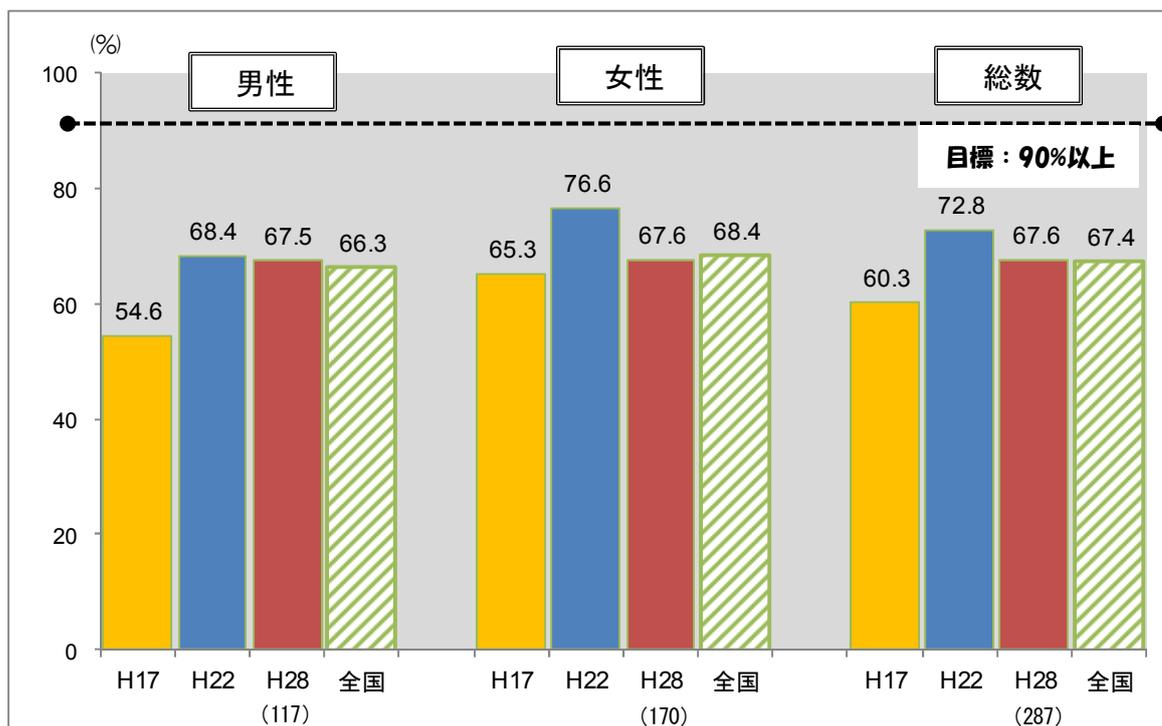
*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

図2 やせ〔BMI18.5未満〕の者の割合（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

図3 適正体重の維持に努めている者の割合（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

男女とも20歳以上BMI = 22を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

$$BMI = \text{体重 kg} / (\text{身長 m})^2$$

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（2000年）による肥満の判定基準より）

● 健康づくり文化創造プランの目標 ●

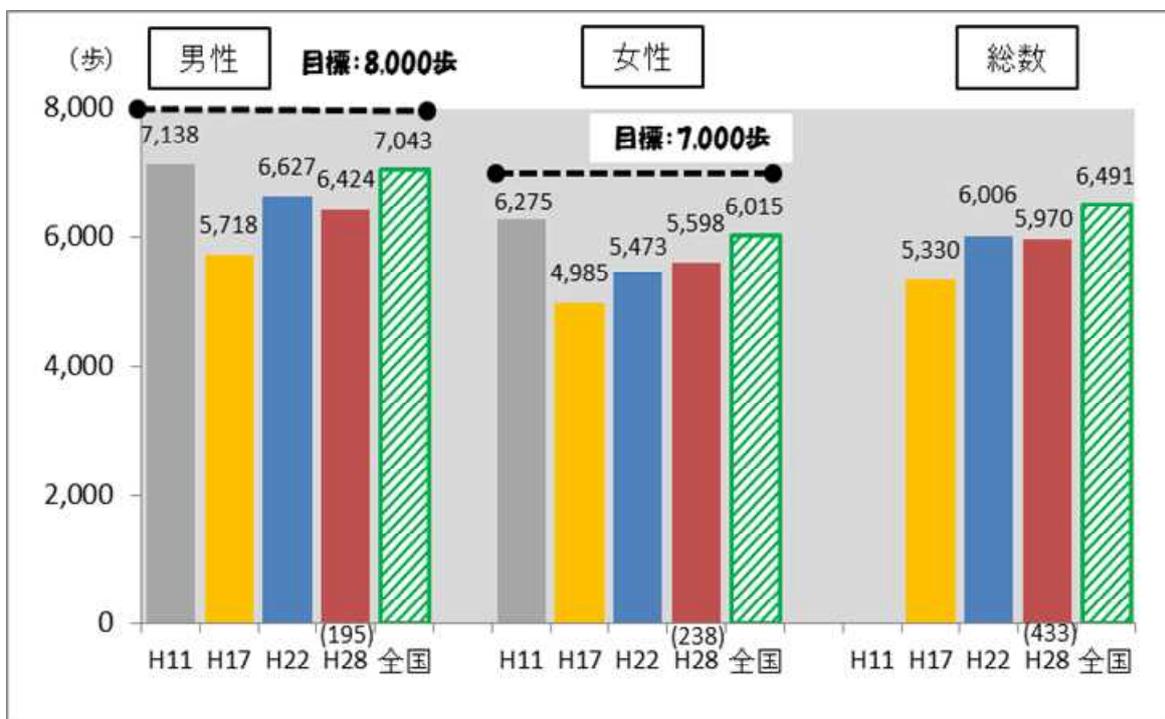
「適正体重を維持する者の割合」

- 40～60歳代の男性の肥満者 15%以下
- 女性の肥満者 15%以下
- 20歳代女性の低体重者 10%以下

「適正体重の維持に努めている者の割合」 90%以上

2 運動習慣

図4 1日の歩行数の平均（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省
 *平成17年の調査は、12月～1月に実施した。

図5 性・年齢別の歩行数（20歳以上）

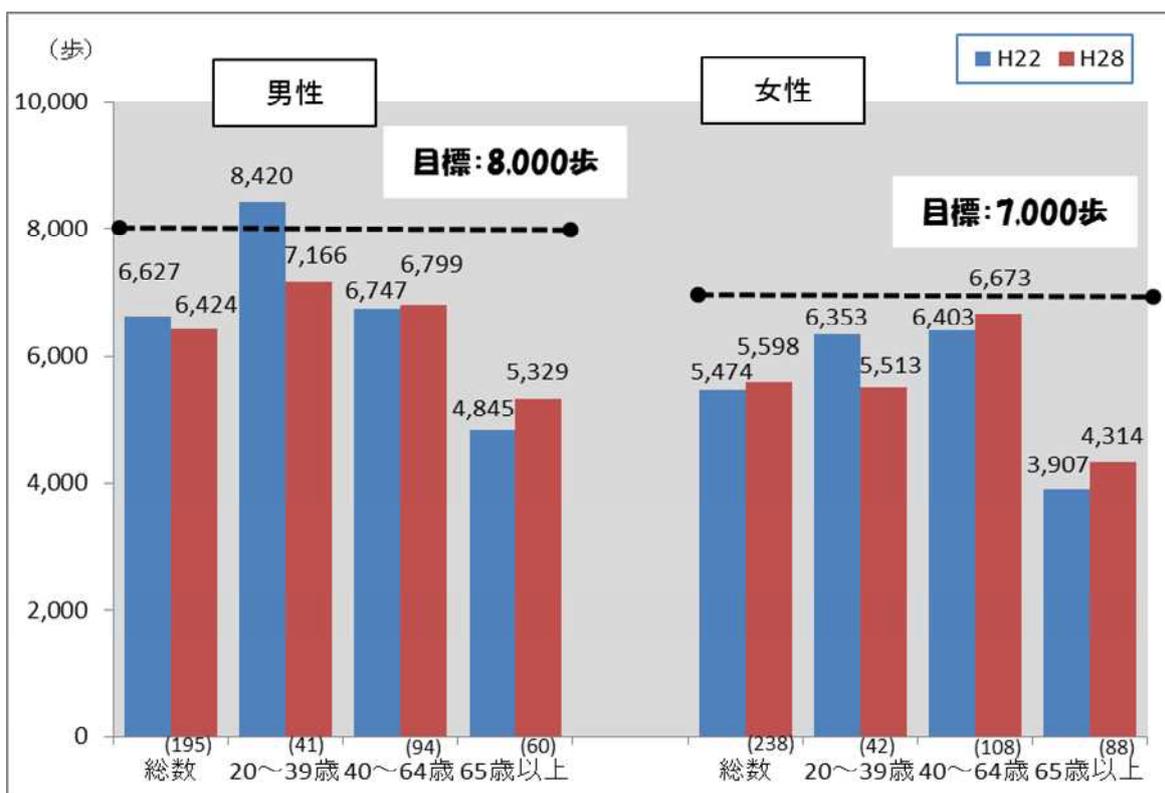
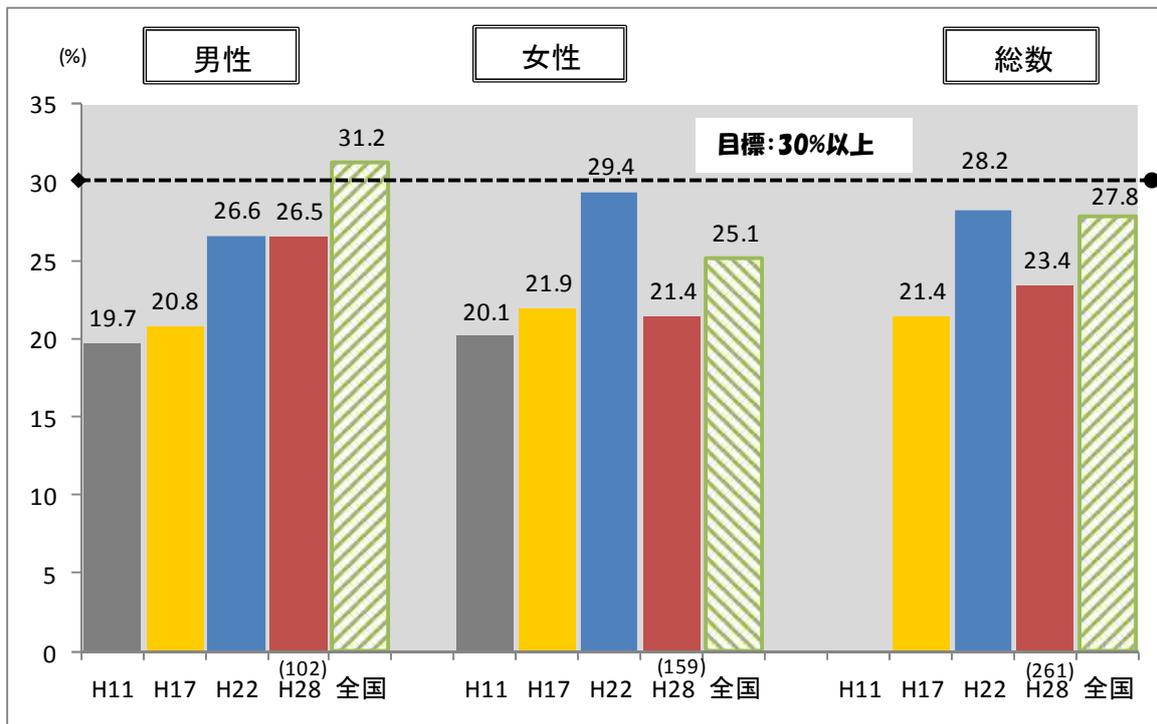


図6 運動習慣がある者の割合（20歳以上）

* 1回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



* グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

- 健康づくり文化創造プランの目標 ●
- 「1日1万歩以上歩く者の割合」 15%以上
- 「1日の歩数」
 - 男性 8,000歩以上
 - 女性 7,000歩以上
- 「意識的に運動する者の割合」 30%以上

3 食生活・食育

(1) 栄養素摂取状況

表1 栄養素等摂取量の年次推移（満1歳以上）

(1人1日当たり)

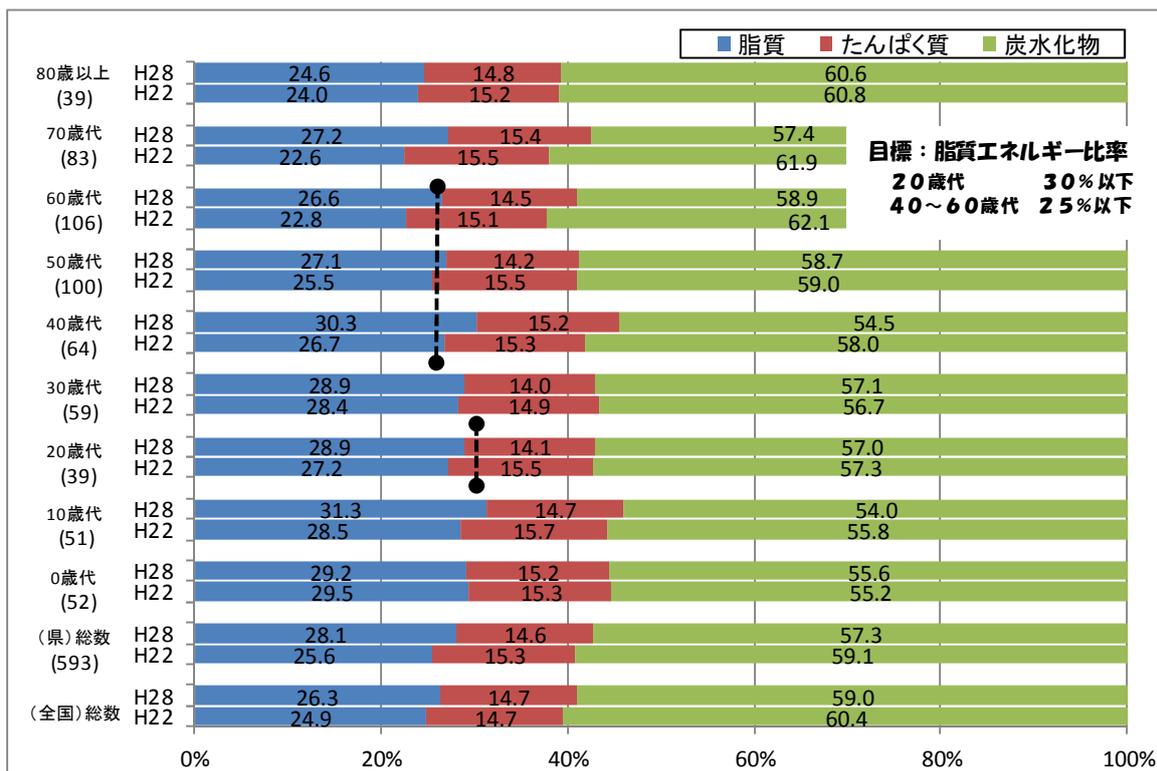
		H11	H17	H22	H28	全国
栄養価算定： 日本食品標準成分表		四訂	五訂増補	五訂増補	2010年	2010年
エネルギー	Kcal	1,860	1,885	1,844	1,859	1,863
たんぱく質	g	77.6	72.7	69.7	67.6	67.7
うち動物性	g	32.6	40.1	38.4	38.0	36.3
脂質	g	57.5	55.0	52.9	58.2	55.0
うち動物性	g	-	28.3	27.3	29.6	27.7
炭水化物	g	244.4	259.2	255.0	249.5	256.8
カルシウム	mg	593	543	511	494	497
鉄	mg	11.6	8.0	8.0	7.1	7.4
食塩	g	12.2	10.6	10.3	9.2	9.7
ビタミンA	μgRE	-	582	560	490	514
ビタミンB1	mg	1.08	0.97	1.11	0.82	0.83
ビタミンB2	mg	1.43	1.23	1.23	1.11	1.12
ビタミンC	mg	129	124	90	87	94
食物繊維	g	16.5	14.9	14.1	13.5	14.3
脂肪エネルギー比率	%	27.8※1	25.7※2	25.6※2	28.1※2	26.3※2
炭水化物エネルギー比率	%	52.6※1	55.8※2	59.1※2	57.3※2	59.0※2
動物性たんぱく質比率	%	42.0※1	55.2※1	53.2※2	54 ※2	51.8※2

*表中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

※1 摂取量の平均値（g）からエネルギー比率を算出した値

※2 個々のエネルギー比率（%）を平均した値

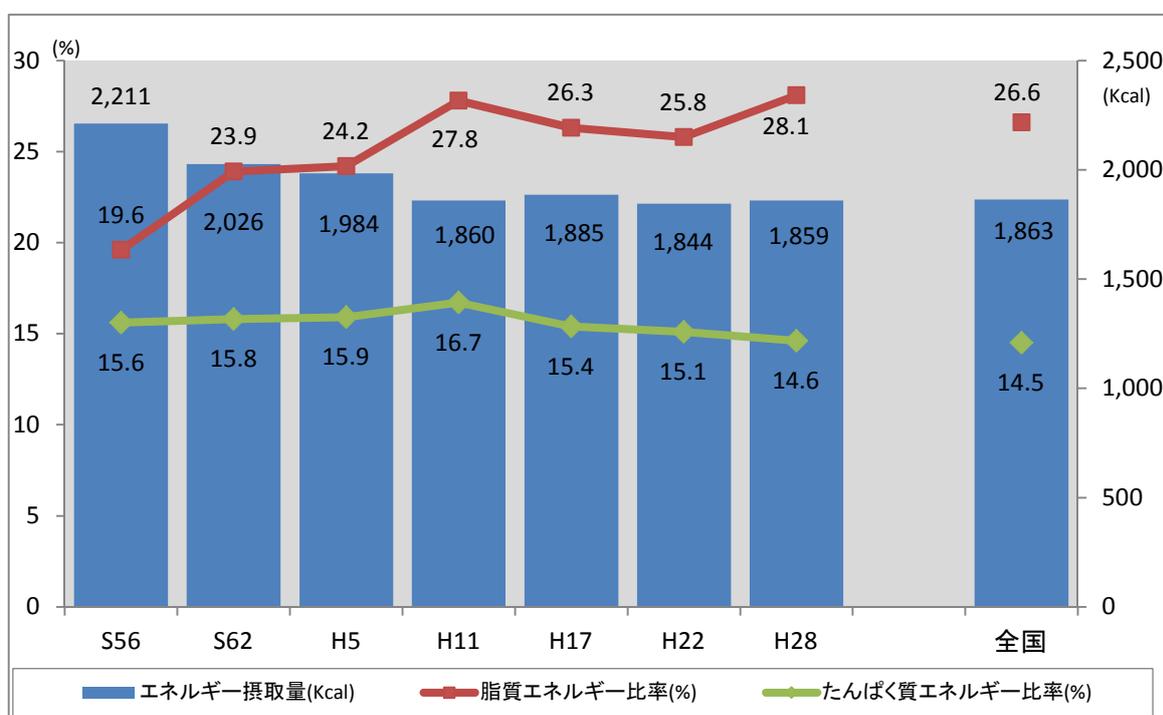
図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比（満1歳以上）



●健康づくり文化創造プランの目標●
 「脂質エネルギー比率」
 20歳代 30%以下
 40～60歳代 25%以下

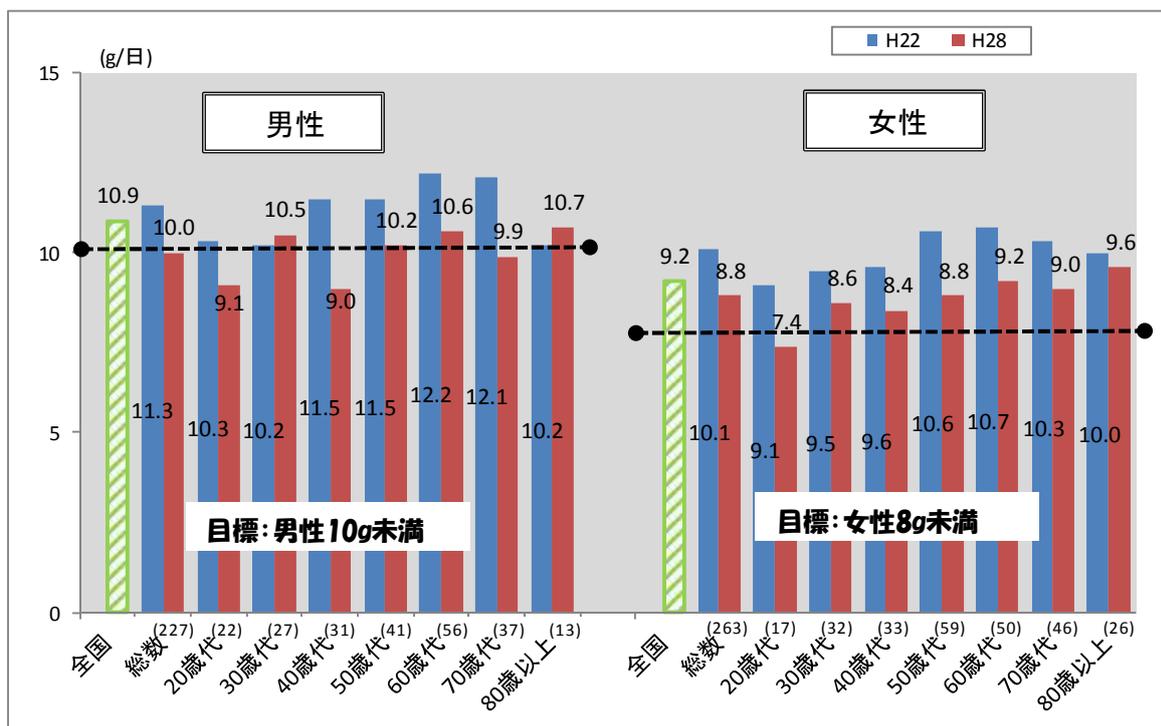
*エネルギー比率は、個々人のエネルギー比率(%)を平均したもの
 *グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

図8 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（満1歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

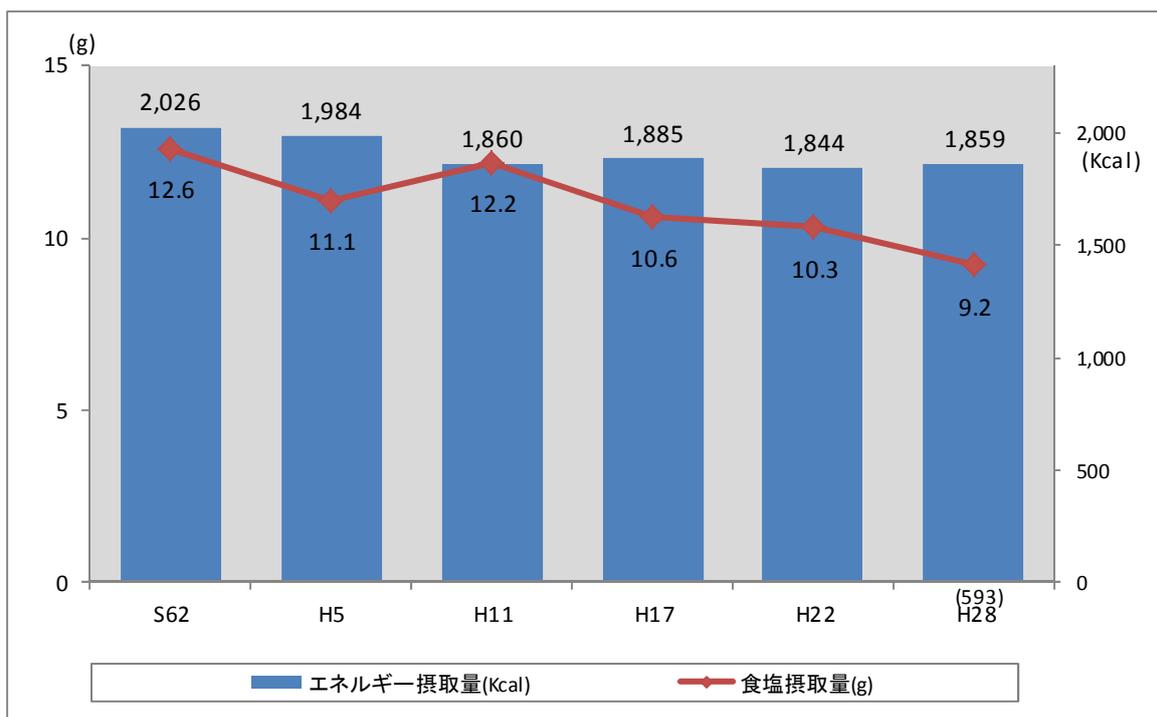
図9 食塩の摂取量（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
「1日の食塩摂取量」 男性 10g未満
女性 8g未満

図10 食塩摂取量の年次推移（1歳以上）



(2) 食品郡別摂取状況

表2 食品郡別摂取量（満1歳以上）

（1人1日当たり [g]）

	H11	H17	H22	H28	全国
穀類	204.1※1	413.8	438.6	409.0	435.9
うち米・加工品	152.1※1	327.5	342.6	314.3	325.0
うち小麦・加工品	48.1	82.0	96.0	88.6	101.9
いも類	77.5	62.6	63.1	60.2	52.9
砂糖・甘味料類	10.7	10.3	7.3	7.1	6.3
豆類	76.2	61.9	55.5	54.8	59.4
種実類	2.1	3.4	2.8	2.3	2.0
野菜類	－	302.9	271.8	269.8	280.3
うち緑黄色野菜	94.9	94.9	102.6	79.9	88.2
果実類	110.0	105.2	84.3	92.3	105.2
きのこ類	14.9	14.1	14.6	14.2	15.8
藻類	5.8※2	9.5	10.5	7.6	9.6
魚介類	113.3	86.5	93.7	70.7	69.4
肉類	60.6	75.0	75.5	92.1	89.1
卵類	48.3	42.9	36.7	41.9	34.8
乳類	114.8	124.4	108.8	124.5	121.0
油脂類	16.7※3	9.1	9.1	10.5	10.5
菓子類	25.3	26.7	22.3	26.2	26.4
嗜好飲料類	148.1※4	387.5	528.8	554.2	597.9
調味料・香辛料類	37.0	84.8	88.2	83.6	80.3
補助栄養素・特定保健用食品	－	9.6	8.4	－	－

*表中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

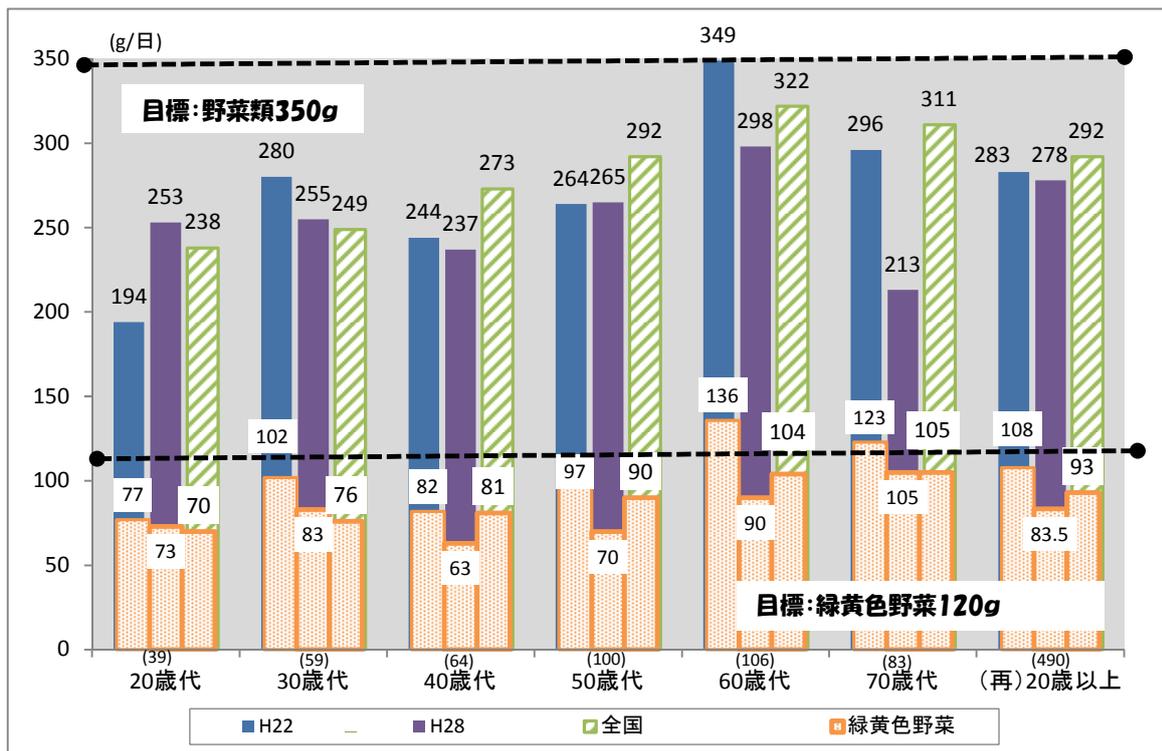
※1 めしを米に換算

※2 乾燥を含む

※3 マヨネーズが油脂から調味料に変更

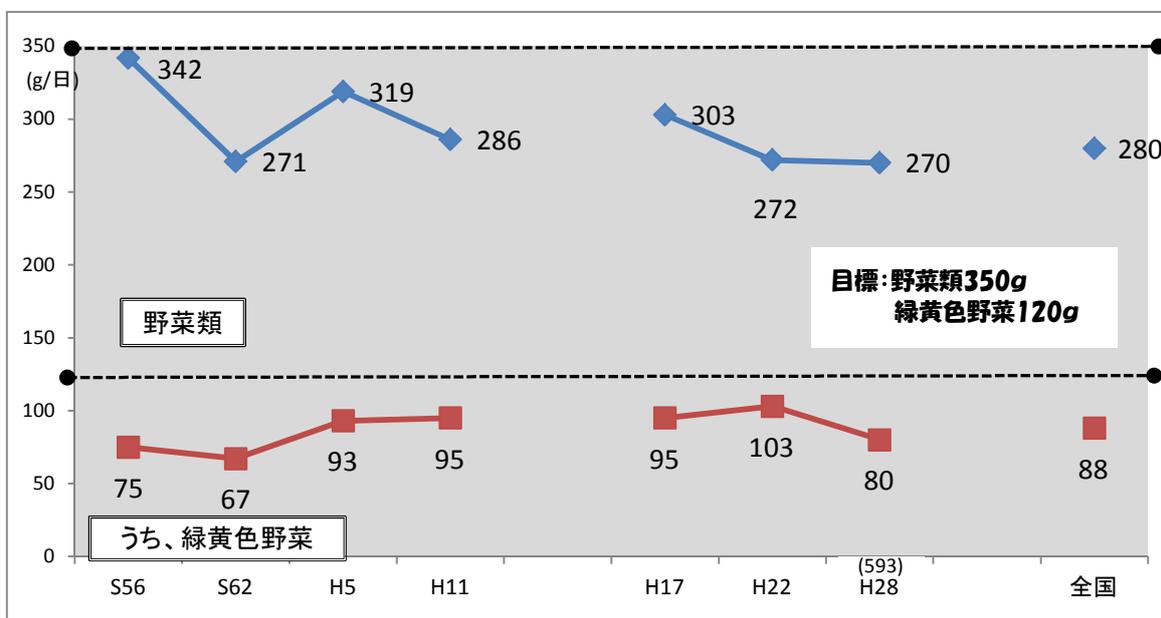
※4 お茶を含まない

図11 野菜の摂取量（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査，厚生労働省

図12 野菜摂取量の年次推移（1歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査，厚生労働省

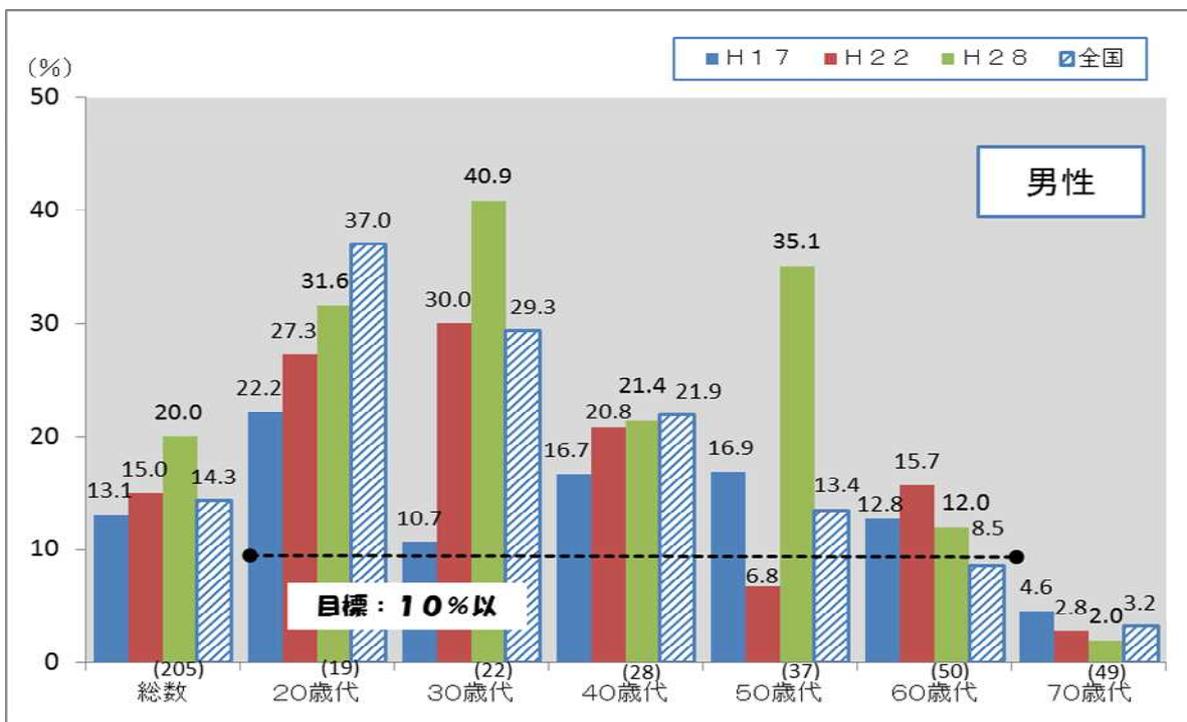
*平成17年から食品群の分類を変更したため、平成11年以前のものは参考として示す

- 健康づくり文化創造プランの目標 ●
- 「1日の野菜摂取量」 350g以上
- 「1日の緑黄色野菜摂取量」 120g以上

(3) 食生活の状況

図13 朝食の欠食率（20歳以上）

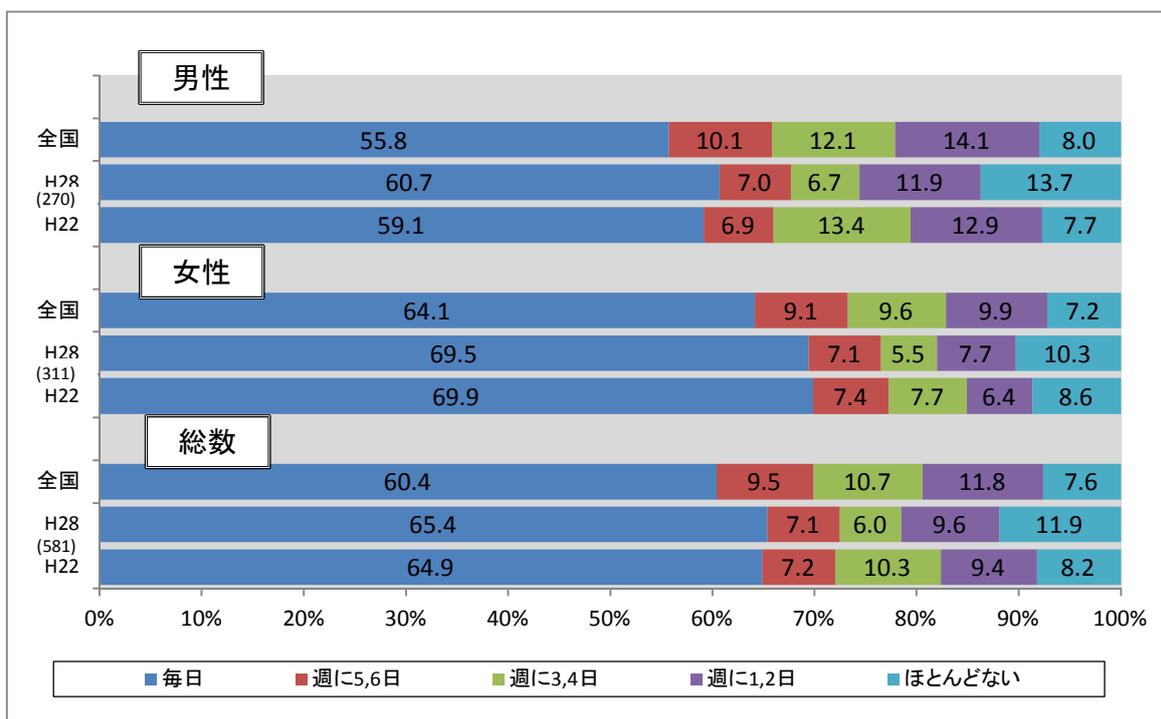
「欠食」は、食事をしなかった場合、錠剤・栄養ドリンク・菓子・果物・乳製品・嗜好飲料のみを食べた場合



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

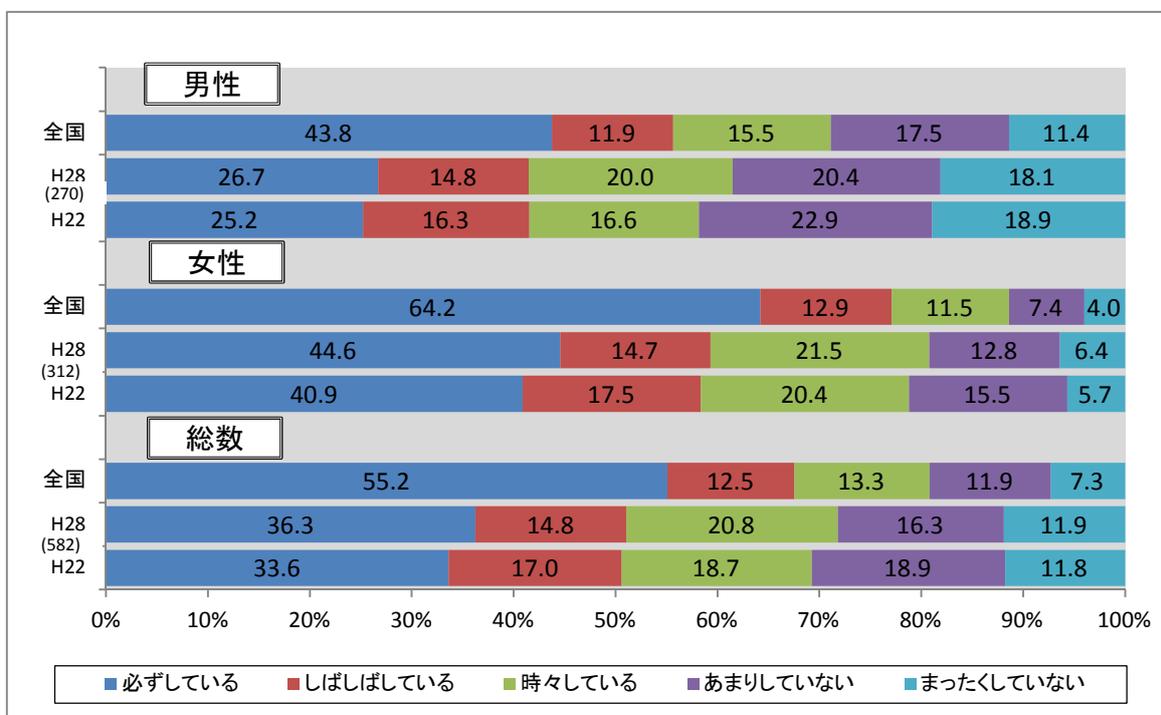
● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
 「朝食を欠食する者の割合」
 成人男性（20～60歳代）10%以下

図14 家族や友人と楽しく食卓を囲むこと（20歳以上）



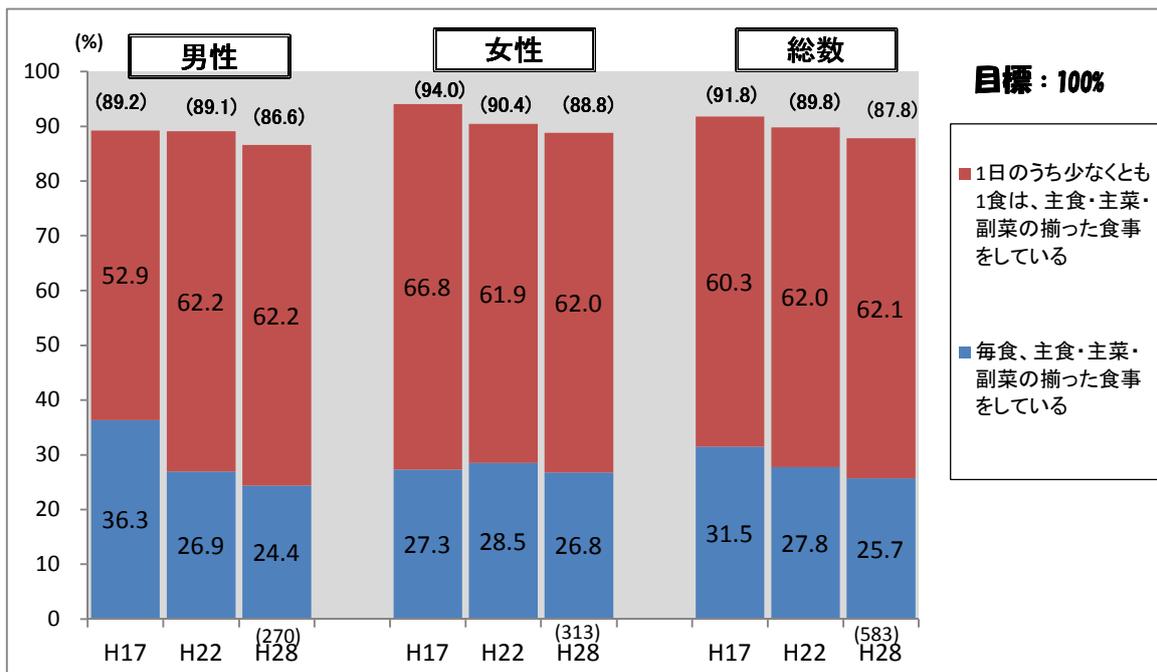
*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

図15 食事のあいさつの実践（20歳以上）



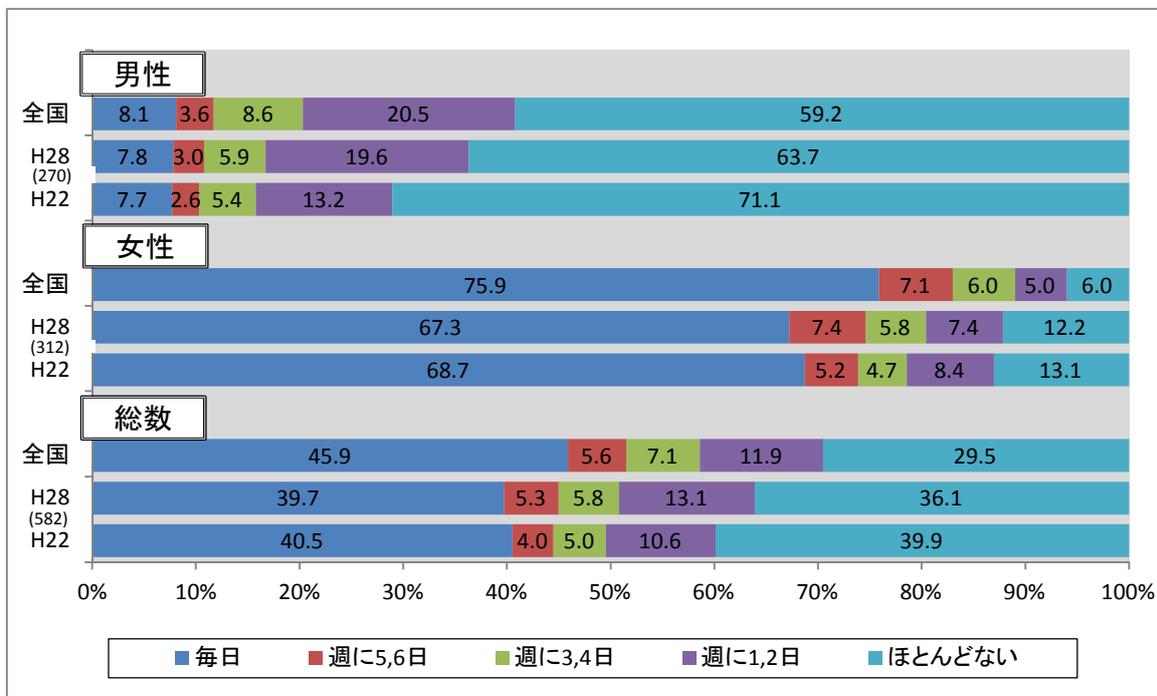
*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

図16 主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者の割合（20歳以上）



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
「1日1回以上はきちんとした食事をする者の割合」 100%

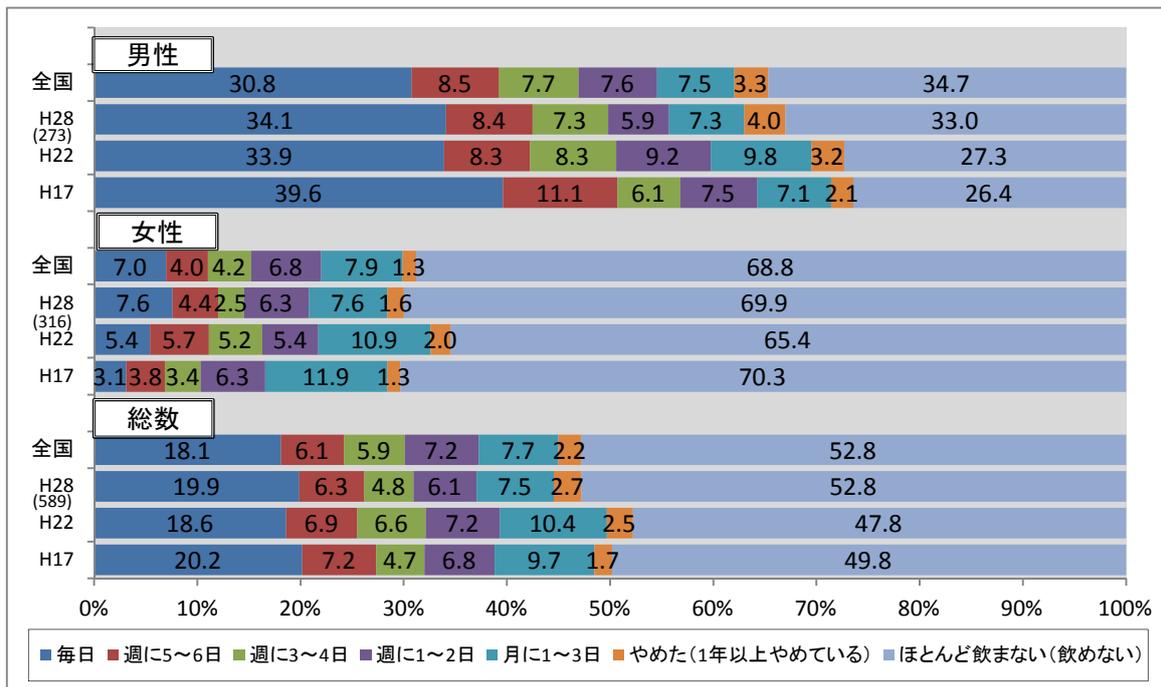
図17 自ら調理し食事をつくる機会（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

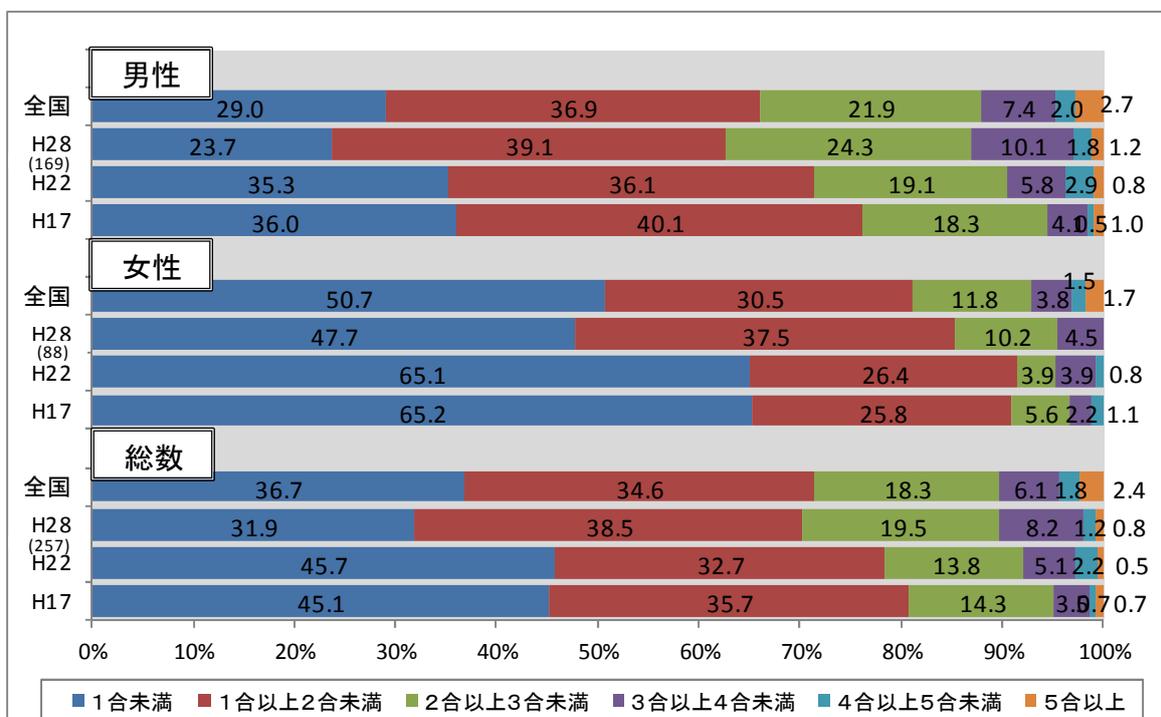
4 飲酒習慣

図18 飲酒の頻度（20歳以上）



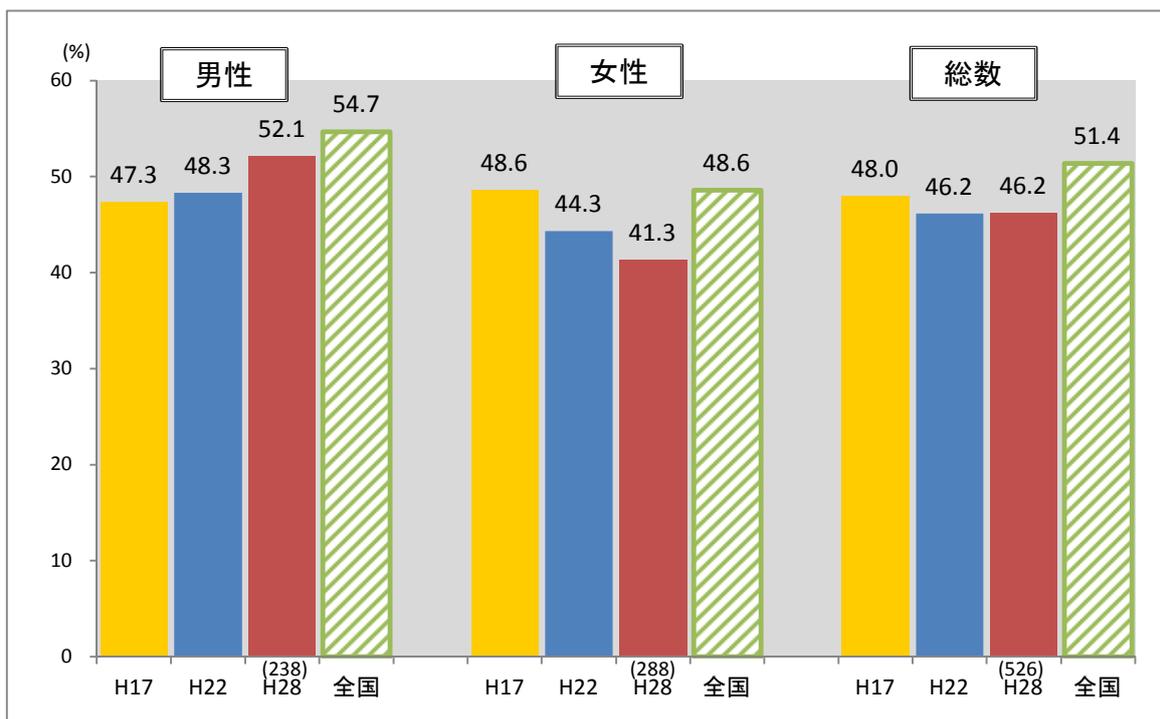
*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

図19 お酒を飲む日1日あたりの飲酒量（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

図20 適正飲酒について正しく理解している者の割合（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

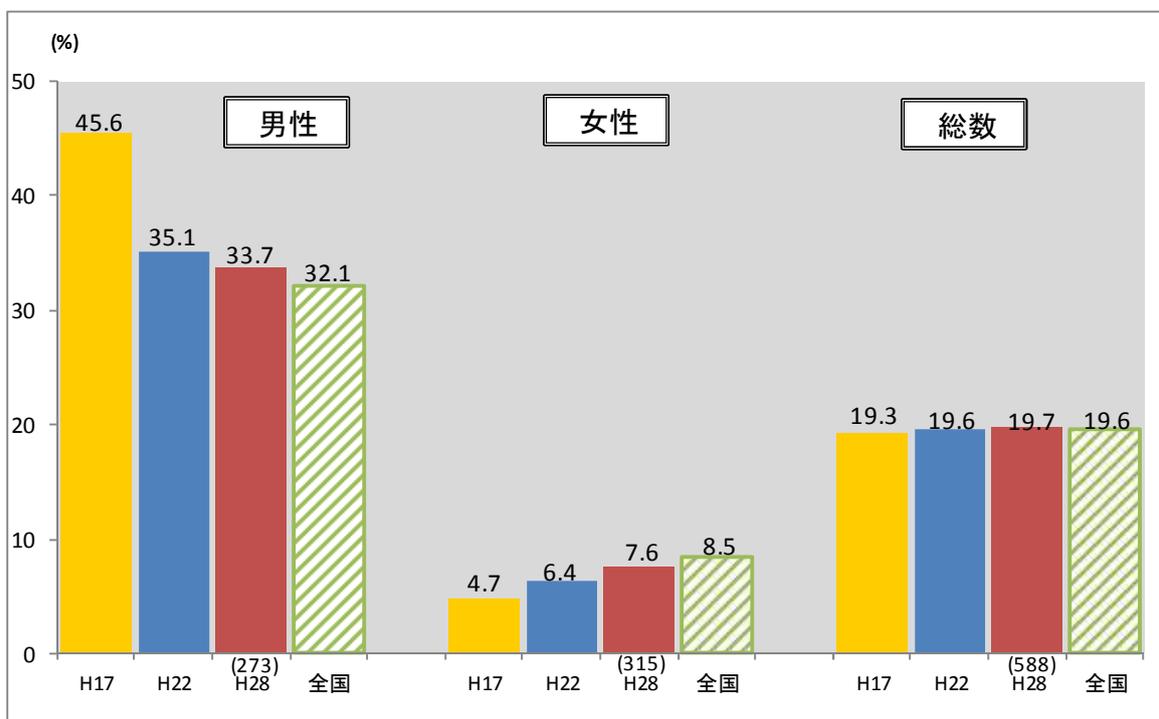
● 適正飲酒（節度ある適度な飲酒）とは ●

通常のアルコール代謝機能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度です（出典：健康日本21，厚生労働省）。

これは、大体、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350mL缶1本、ウイスキーダブル1杯などに相当します。

5 喫煙

図21 喫煙率（20歳以上）
（この1ヶ月間に、毎日または時々たばこを吸っていると回答した者の割合）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

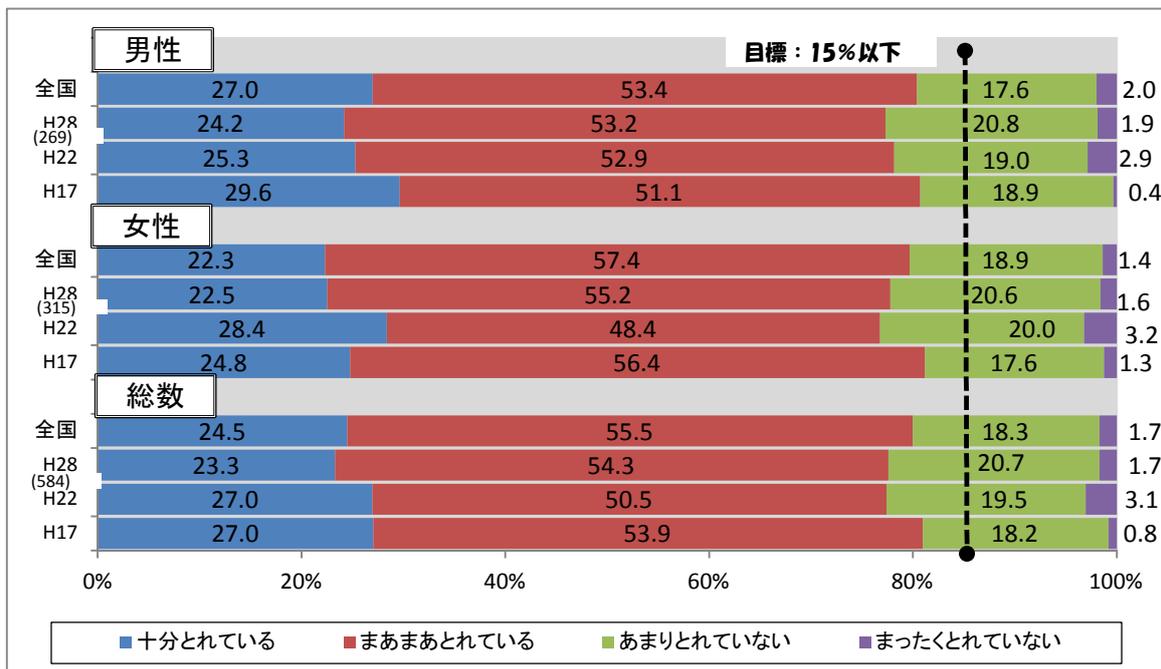
【参考】国民生活基礎調査による喫煙率

*「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」の合計

%		H13	H16	H19
鳥取県	男性	47.1	43.8	37.5
	女性	8.4	6.6	8.2
全国	男性	48.4	44.9	39.7
	女性	14.0	13.5	12.7

6 休養・睡眠

図22 睡眠による休養がとれているか（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、平成26年国民健康・栄養調査、厚生労働省

● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
「休養による睡眠が十分とれていない者の割合」 15%以下

図23 心の健康や病気についての相談窓口を知っている者の割合（20歳以上）

