

## II 調查結果



## 第1部 食生活の状況



## 1 調査対象の性別・年齢階級別の状況

栄養摂取状況調査（食習慣状況調査を除く）の調査対象の性別・年齢階級別の状況は、表3のとおりであった。

表3 栄養摂取状況調査（食習慣状況調査を除く）の調査対象の性別・年齢階級別

年齢 性	総数	0～ 9歳	10～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70～ 79歳	80歳 以上
男性	319	26	33	27	28	36	65	39	48	17
女性	368	34	37	28	24	39	74	42	57	33

## 2 栄養素等の摂取状況

### (1) 栄養素等摂取量

調査対象者の満1歳以上の者について1人1日当たりの栄養素等摂取量を計算し、その平均を表4に示した。

今回の調査では、栄養素等摂取量は、前回の平成11年の調査に比べ、エネルギー、動物性たんぱく質、炭水化物は増加したが、総たんぱく質、脂質、食塩、カルシウム、鉄、ビタミンB1、B2、ビタミンC、総食物繊維等の摂取量が減少した。特に鉄は、大幅に減少していたが、これは、食品成分表の改訂による影響が大きいものと考えられる。

平成16年国民健康・栄養調査の結果と比較すると、たんぱく質、カルシウム、ビタミンCの摂取量がやや多く、またエネルギー、ビタミンAの摂取量が少ないことが特徴であった。

表4 栄養素等摂取量

		今回の結果	平成16年 全国	平成11年 鳥取県
栄養価算定：日本食品標準成分表		五訂増補	五訂	四訂
エネルギー	kcal	1885	1902	1860
たんぱく質	g	72.7	70.8	77.6
うち動物性	g	40.1	38.0	32.6
脂質	g	55.0	54.1	57.5
うち動物性脂質	g	28.3	26.8	-
うち魚油	g	6.2	-	-
他動物性脂質	g	22.1	-	20.9
炭水化物	g	259.2	266.1	244.4
食塩 (Na×2.54/1000)	g	10.6	10.7	12.2
カリウム	mg	2677	2321	2973
カルシウム	mg	543	532	593
(強化食品・補助食品含む)		544	538	-
マグネシウム	mg	266	250	-
リン	mg	1071	1013	1126
鉄	mg	8.0	7.8	11.6
(強化食品・補助食品含む)		8.0	7.9	-
亜鉛	mg	8.7	8.3	-
銅	mg	1.21	1.19	-
マンガン	mg	3.28	-	-

		今回の結果	平成16年 全国	平成11年 鳥取県
(ビタミンA)	(IU)	-	-	2849
レチノール	μg	215	-	-
カロテンα	μg	622	-	-
カロテンβ	μg	3600	-	-
クリプトキサンチン	μg	821	-	-
βカロテン当量	μg	4363	-	-
レチノール当量	μg	582	879	-
ビタミンD	μg	8.9	7.9	337 I.U.
(ビタミンE)	(mg)	-	-	9.0
トコフェロールα	mg	7.2	8.2	-
(強化食品・補助食品含む)		7.6	10.5	-
トコフェロールβ	mg	0.4	-	-
トコフェロールγ	mg	11.0	-	-
トコフェロールδ	mg	2.8	-	-
ビタミンK	μg	217	242	-
ビタミンB1	mg	0.97	0.86	1.08
(強化食品・補助食品含む)		1.20	1.52	-
ビタミンB2	mg	1.23	1.17	1.43
(強化食品・補助食品含む)		1.46	1.52	-
ナイアシン	mg	16.8	14.9	17.0
ビタミンB6	mg	1.30	1.14	-
(強化食品・補助食品含む)		1.41	1.72	-
ビタミンB12	μg	7.4	7	-
葉酸	μg	350	294	-
パントテン酸	mg	5.98	5.52	-
ビタミンC	mg	124	99	129
(強化食品・補助食品含む)		127	117	-
飽和脂肪酸	g	15.53	-	-
一価不飽和脂肪酸	g	19.51	-	-
多価不飽和脂肪酸	g	12.39	-	-
コレステロール	mg	357	320	365
食物繊維総量	g	14.9	13.9	16.5
食物繊維水溶性	g	3.3	3.3	-
食物繊維不溶性	g	10.9	10.6	-

(2) 食品群別摂取量

栄養素等摂取量と同様に調査対象者の満1歳以上の者について1人1日当たりの食品群別摂取量を計算し、その平均を表5に示した。

今回の調査では、前回の平成11年の調査に比べ、小麦・加工品、種実類、野菜、肉類、乳類アルコール飲料は増加したが、いも類、豆類（大豆加工品、その他豆加工品）、果物、魚類、卵類の摂取量は減少した。

漬物が前回に比べ、大きく増えたのは、調査時期が、11月から12月～1月に変更になった影響と考えられる。また、アルコール飲料についても、忘・新年会等、季節的な影響も考えられる。

平成16年国民健康・栄養調査の結果と比較すると、いも類、豆類（大豆加工品、その他豆加工品）、種実類、野菜、魚類、卵類が多く、また果物、藻類、肉類、乳類、油脂類が少なくなっていた。

表5 食品群別摂取量

	今回の結果	平成16年国民栄養調査結果	平成11年国民栄養調査結果
穀類	413.8	449.5	204.1※1
米・加工品	327.5	343.0	152.1※1
小麦・加工品	82.0	98.4	48.1
その他穀類・加工品	4.3	8.1	3.9
いも類	62.6	60.5	77.5
砂糖・甘味料類	10.3	7.1	10.7
豆類	61.9	61.5	76.2
大豆加工品	60.3	59.8	72.2
その他豆加工品	1.6	1.7	4.0
種実類	3.4	2.1	2.1
野菜	302.9	253.9	
緑黄色野菜類	94.9	84.0	94.9
その他の野菜	182.4	146.0	179.9
野菜ジュース	4.3	8.0	-
漬物	21.4	15.8	11.5
果物	105.2	119.2	110.0
生果	97.2	103.5	-
ジャム	0.7	1.1	-
果汁・果汁飲料	7.3	14.6	-
きのこ類	14.1	15.0	14.9
藻類	9.5	12.9	5.8※2
魚類	86.5	82.6	113.3
生魚介類	52.0	54.4	48.6
魚介加工品	34.6	28.2	64.7※3
肉類	75.0	77.9	60.6
卵類	42.9	34.4	48.3
乳類	124.4	135.4	114.8
油脂類	9.1	10.5	16.7※4
菓子類	26.7	25.6	25.3
嗜好飲料	387.5	616.4	148.1※5
アルコール飲料	73.6	98.5	64.2
その他嗜好飲料	313.9	517.9	83.9※5
調味料・香辛料類	84.8	92.0	37.0
栄養補助食品など	9.6	11.6	-

※1 めしを米に換算

※2 乾燥を含む

※3 いか、えび、貝類等を含む

※4 マヨネーズが油脂から調味料等に変更

※5 お茶を含まない

①性別・年齢階級別の食品群別摂取量

男性では50、60歳代で、女性では60歳代で、野菜の摂取量が目標の350gを超えていたが、女性の40歳代が成人の中で最も少なくなっていた。

30歳代男性では、砂糖・甘味料、果汁・果汁飲料、菓子類の摂取が多くなっていた。

男性では、肉類の摂取量が、10～40歳代で100gを超えており、それ以降は年代とともに減少しているのに対して、魚の摂取量は、年代が上がるとともに増加していた。

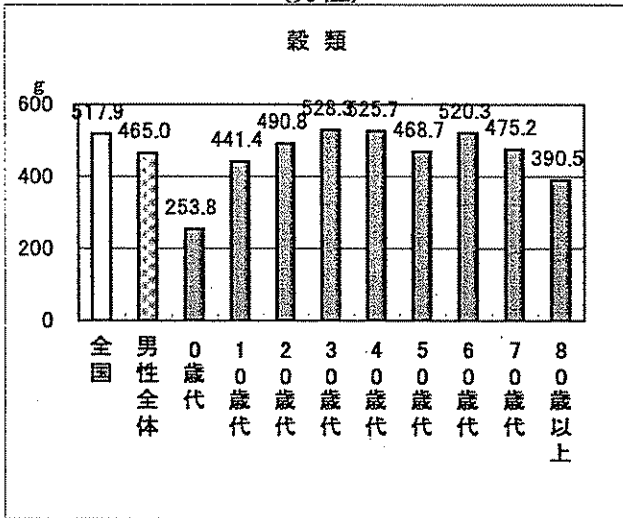
乳類の摂取量は、男女とも、学校給食等の給食を食べている年代では、200gを超えていたが、20歳代、50歳代では、100gより少なくなっていた。

アルコールの摂取量は、男性では30歳代から増え、50歳代で最も多くなっていた。

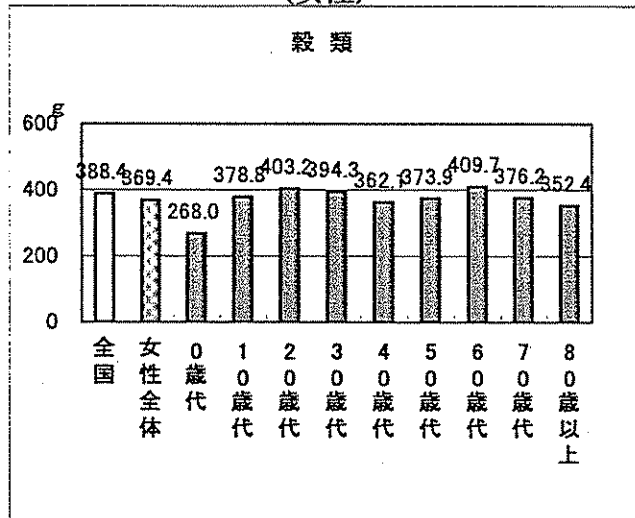
女性では、40歳代が他の年齢階級に比べ多くなっていた。

一部の食品群については、全国のデータが公表されていないため、記載していない。

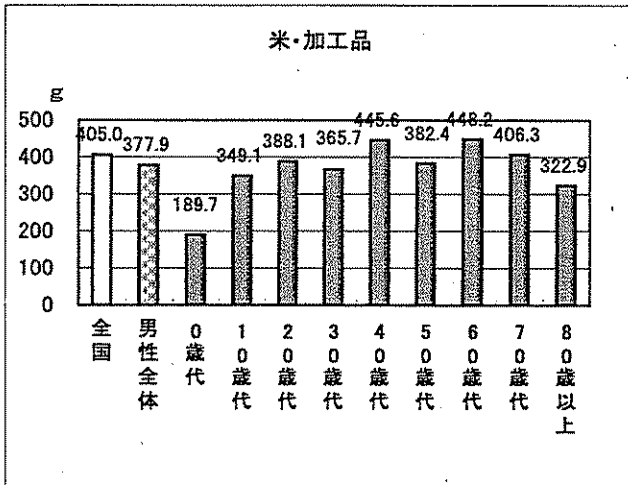
(男性)



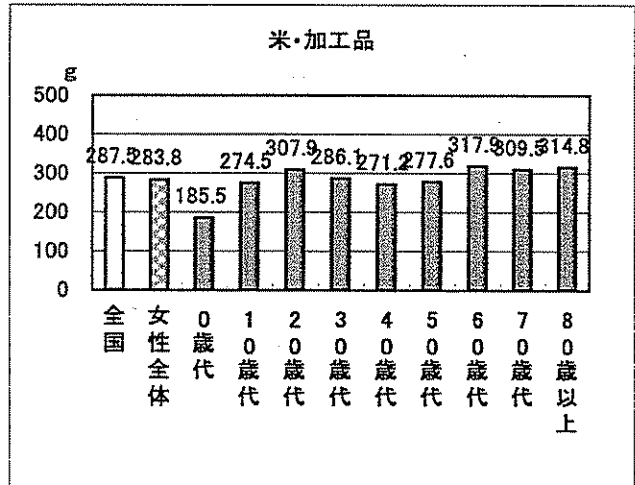
(女性)



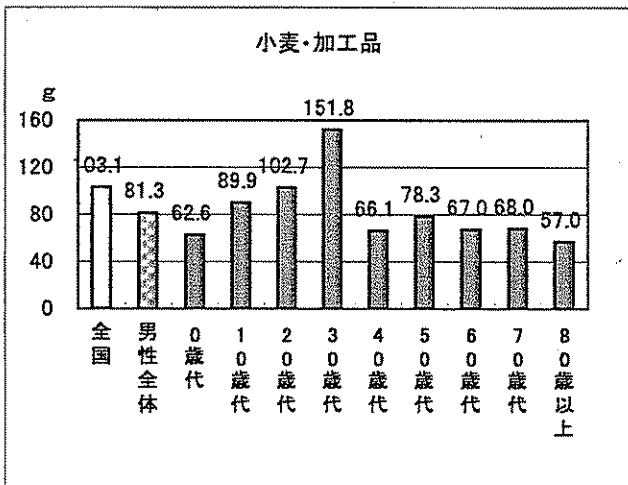
米・加工品



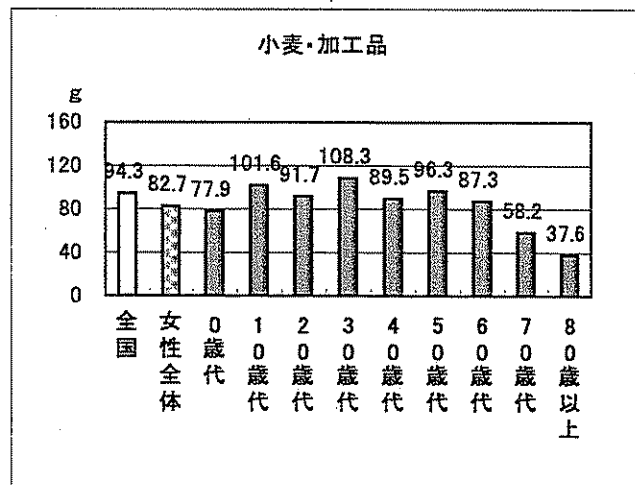
米・加工品



小麦・加工品



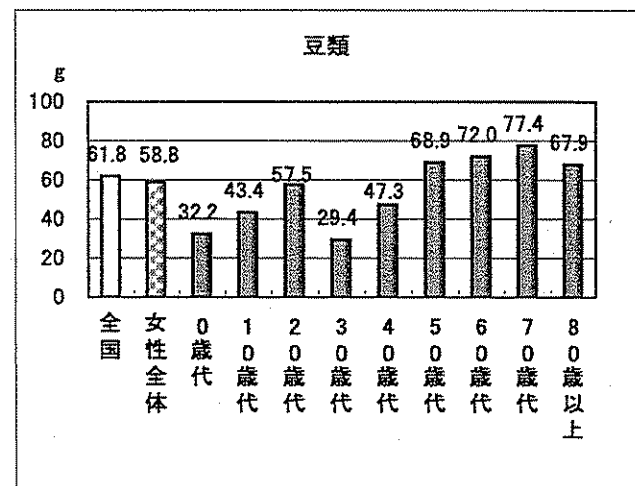
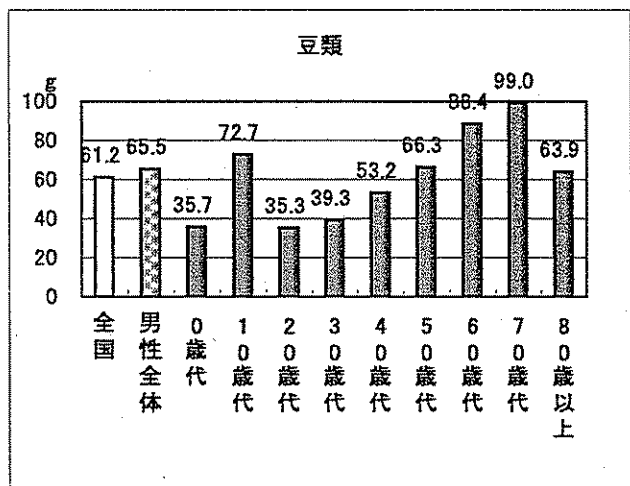
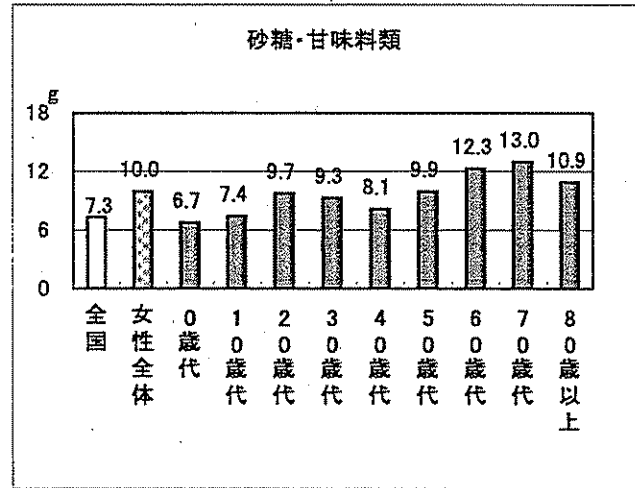
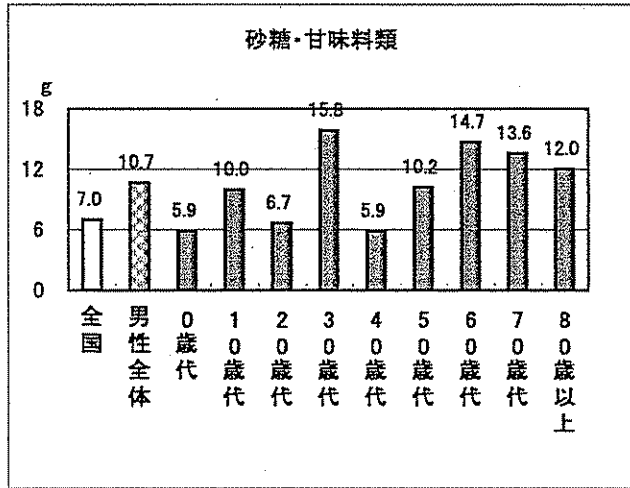
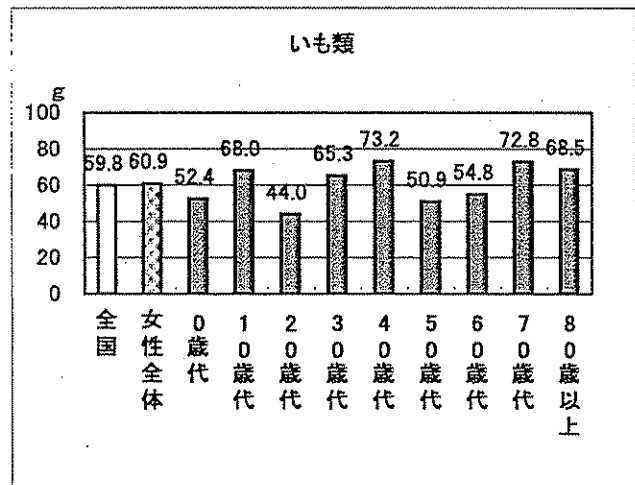
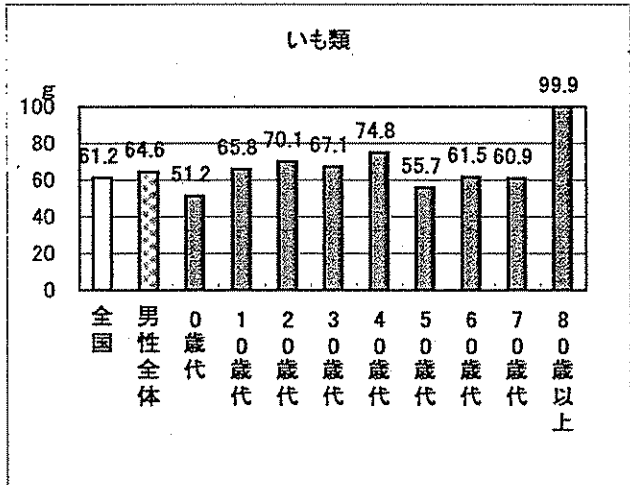
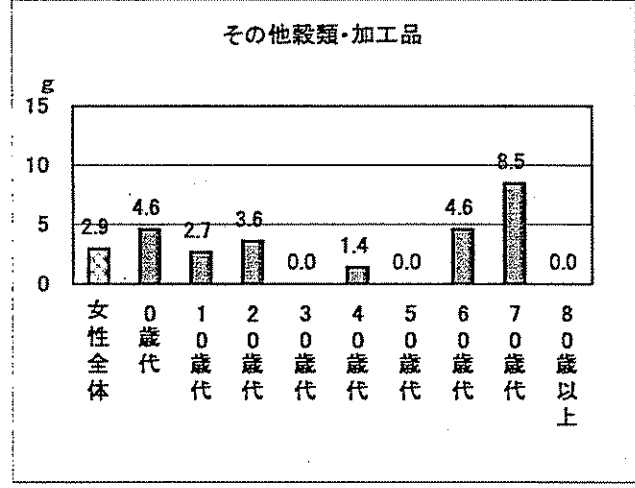
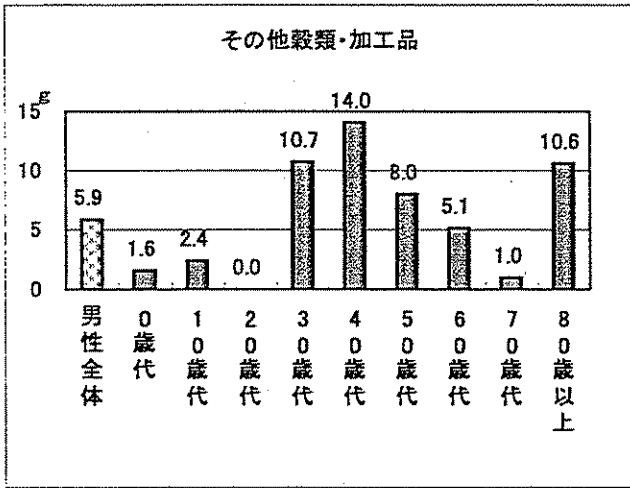
小麦・加工品





(男性)

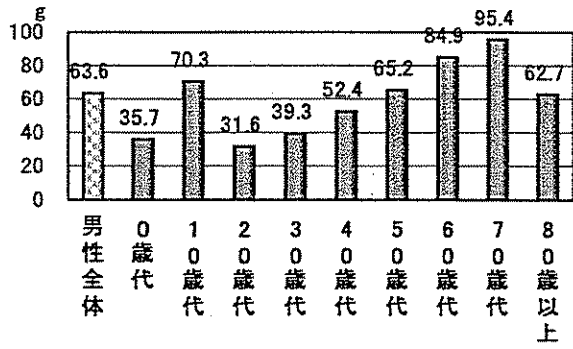
(女性)



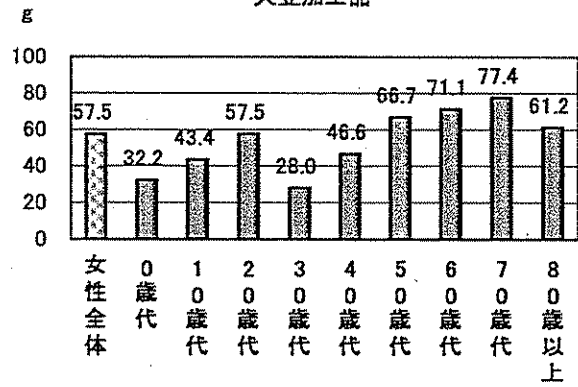
(男性)

(女性)

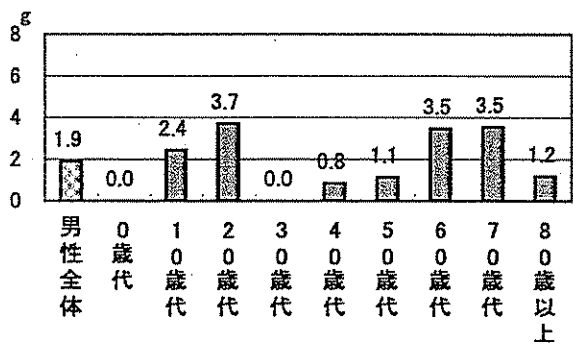
大豆加工品



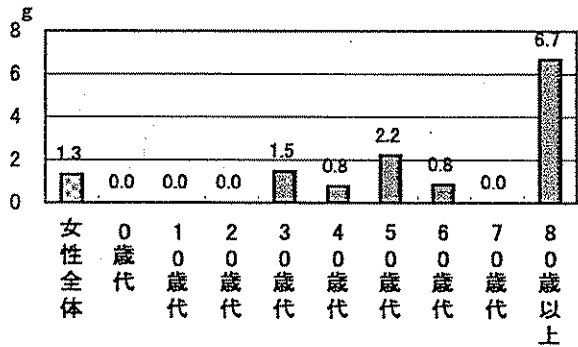
大豆加工品



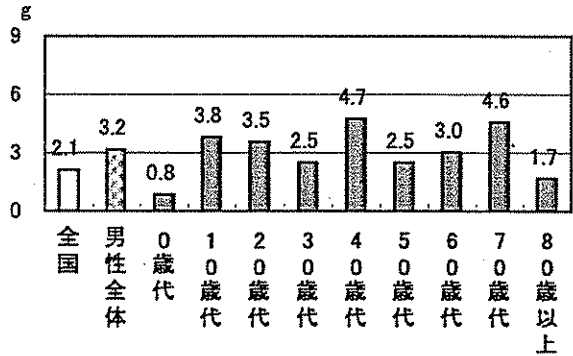
その他豆加工品



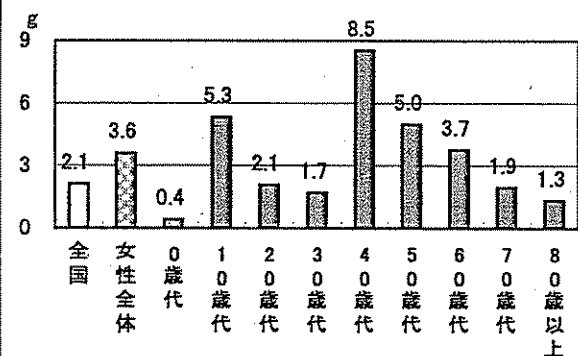
その他豆加工品



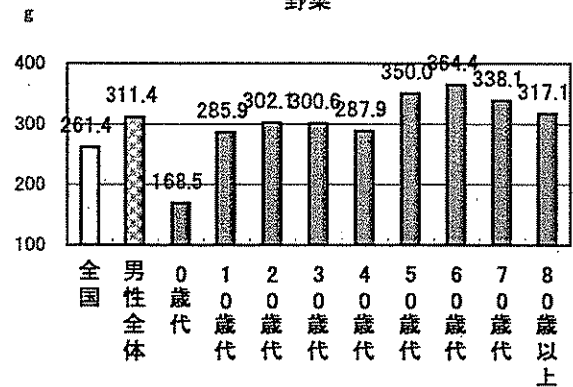
種実類



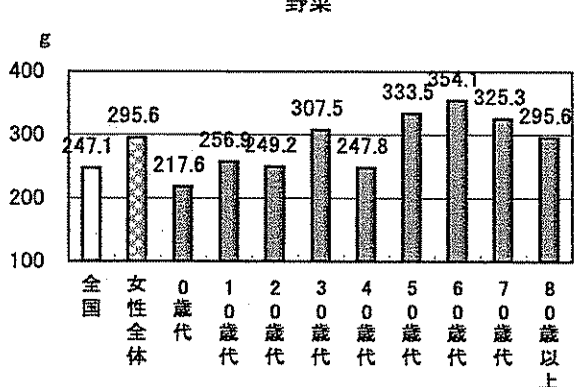
種実類



野菜



野菜

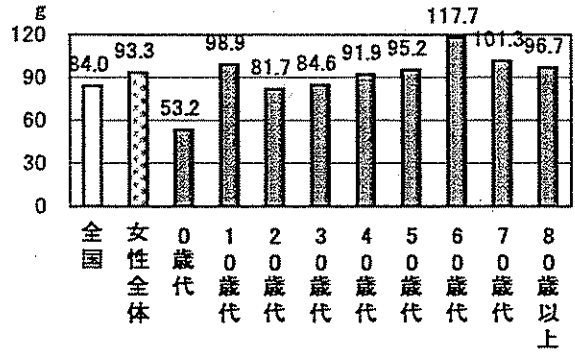
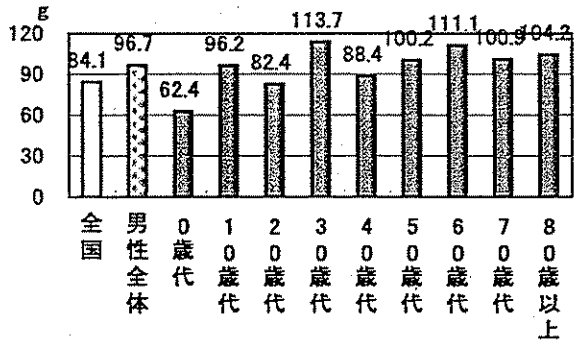


(男性)

(女性)

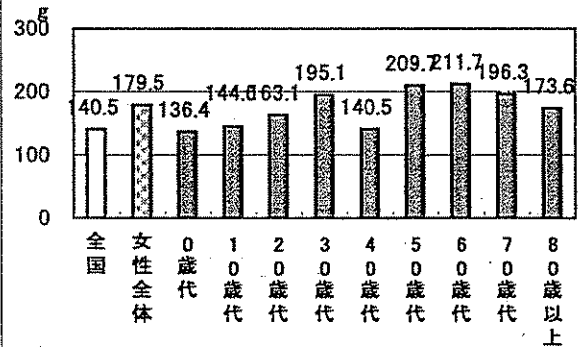
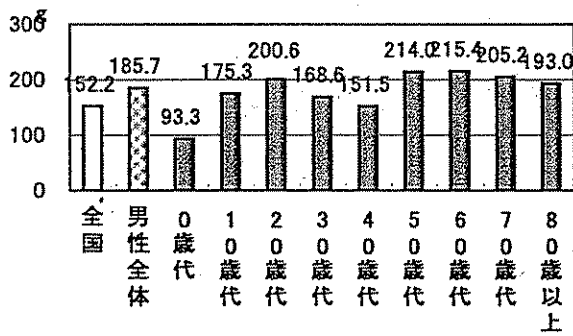
緑黄色野菜類

緑黄色野菜類



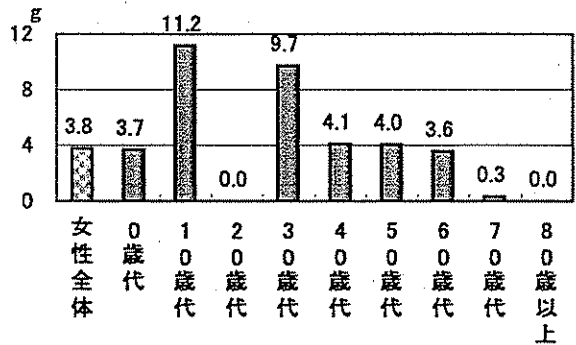
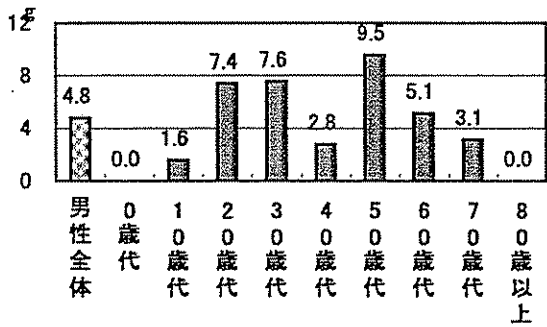
その他の野菜

その他の野菜



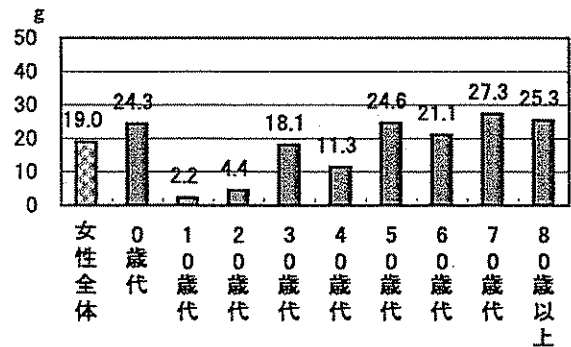
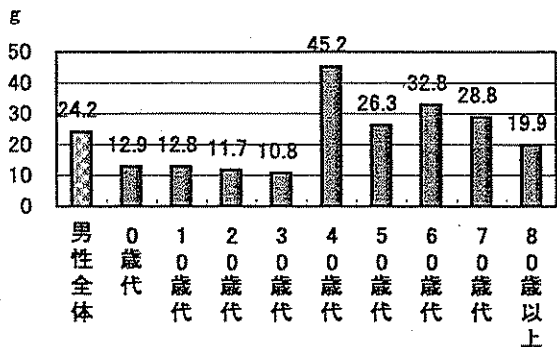
野菜ジュース

野菜ジュース

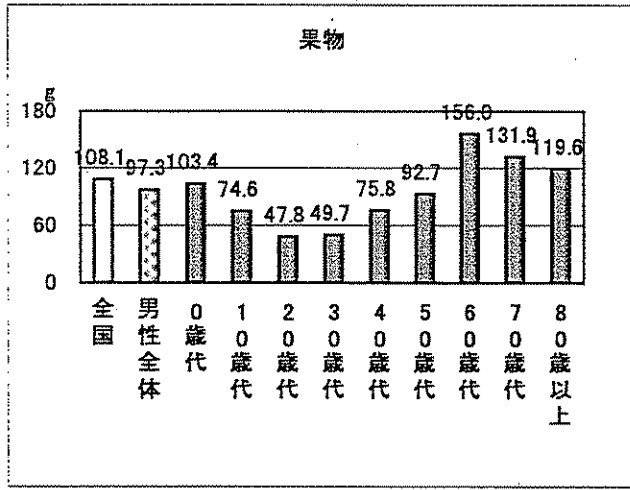


漬物

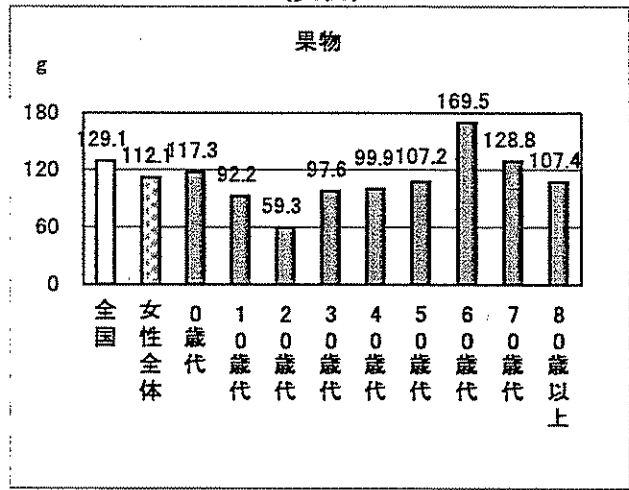
漬物



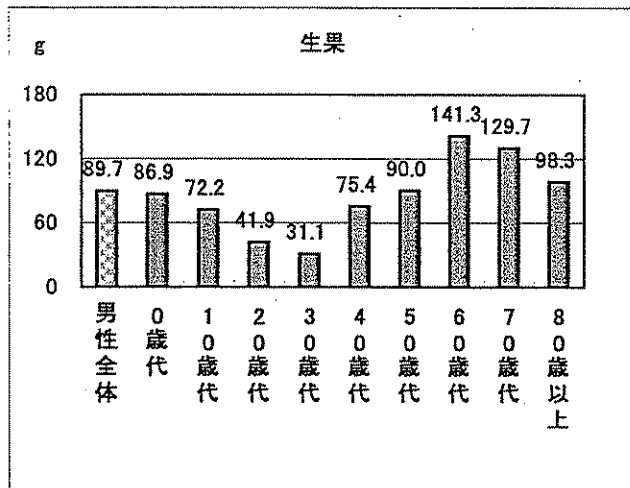
(男性)



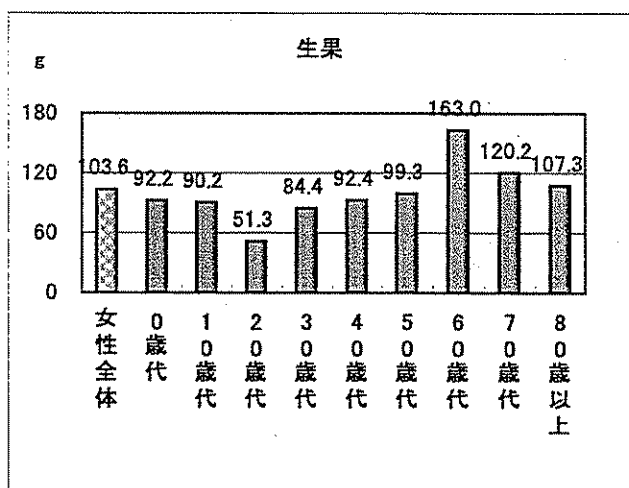
(女性)



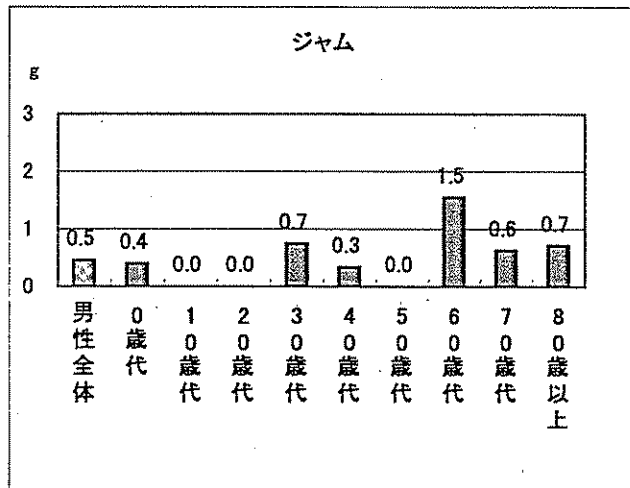
生果



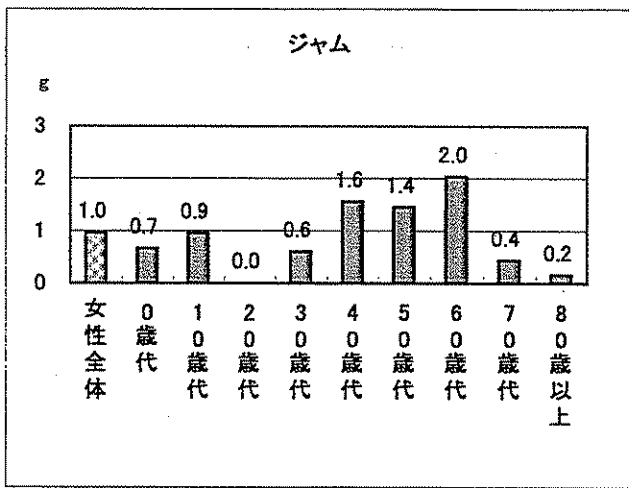
生果



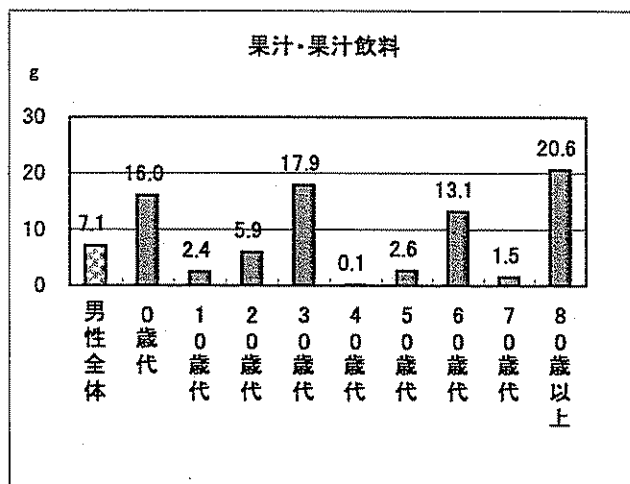
ジャム



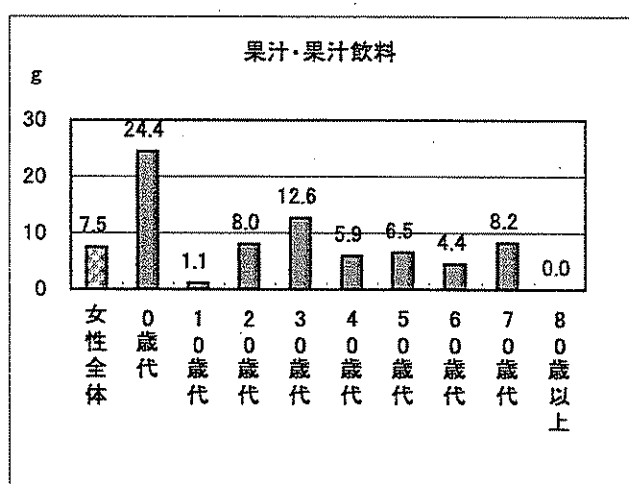
ジャム



果汁・果汁飲料

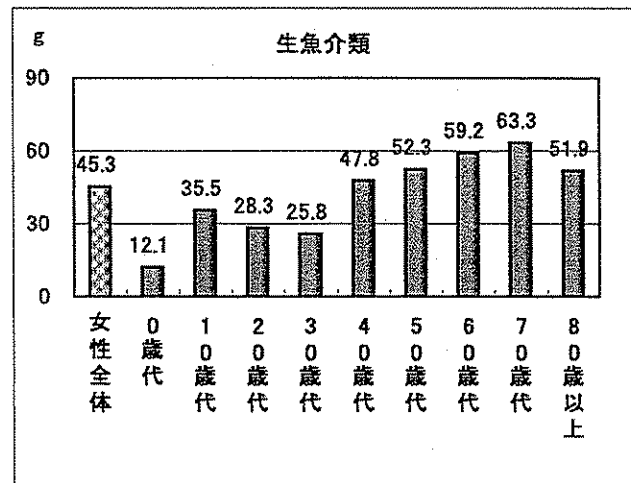
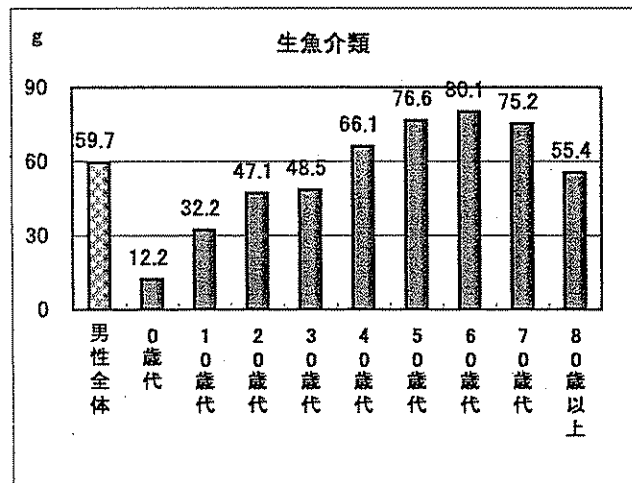
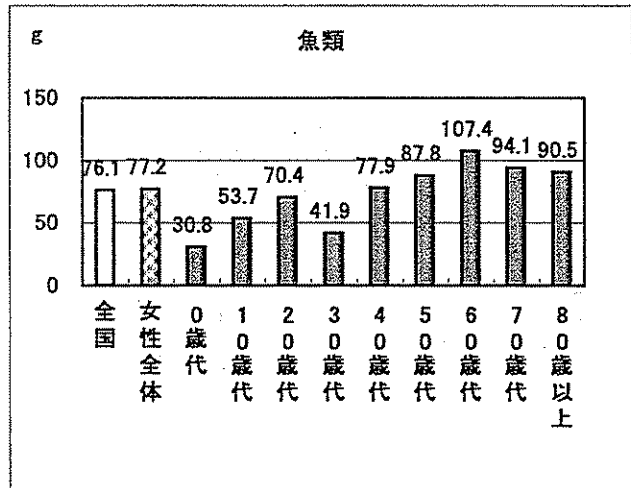
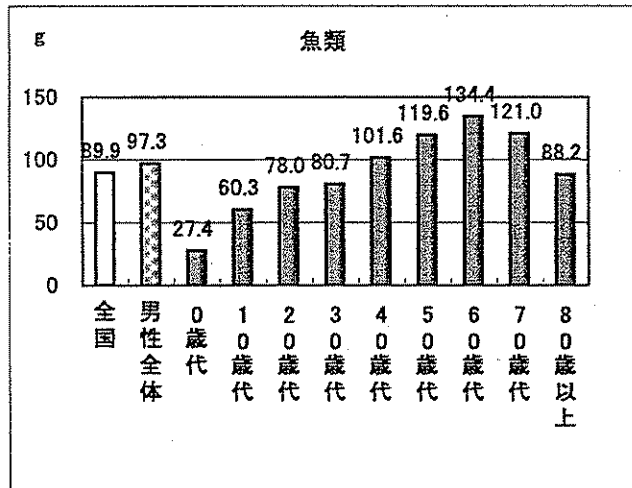
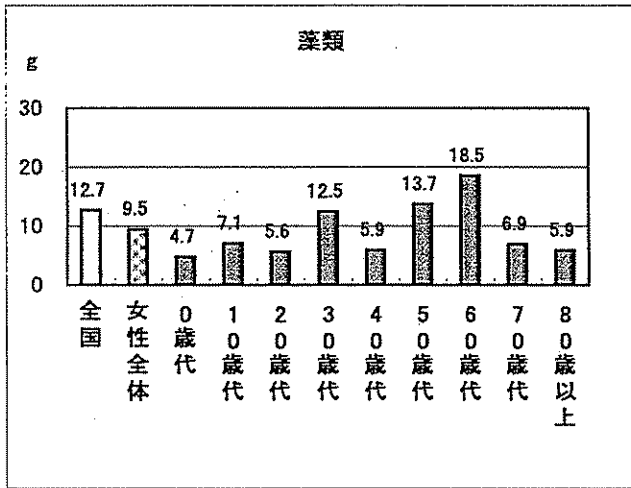
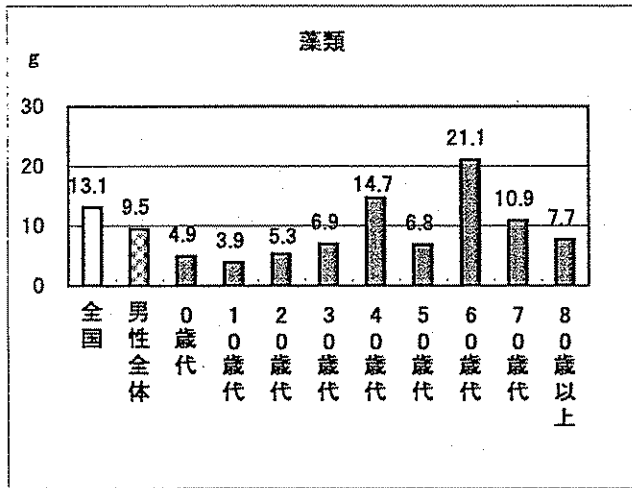
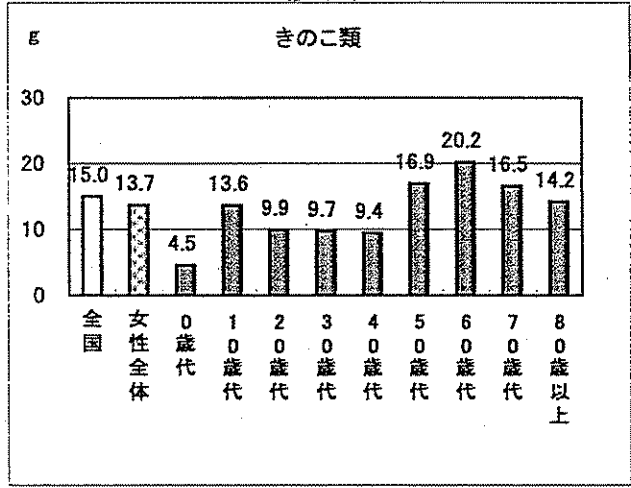
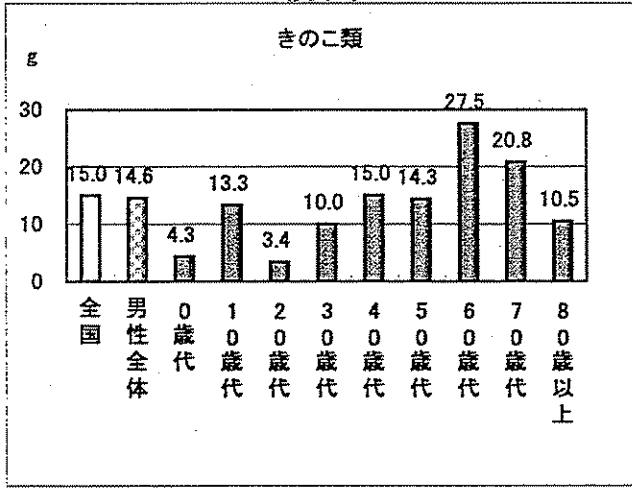


果汁・果汁飲料

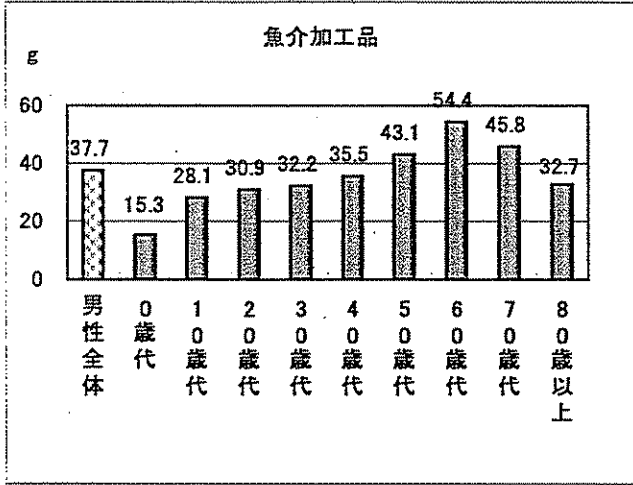


(男性)

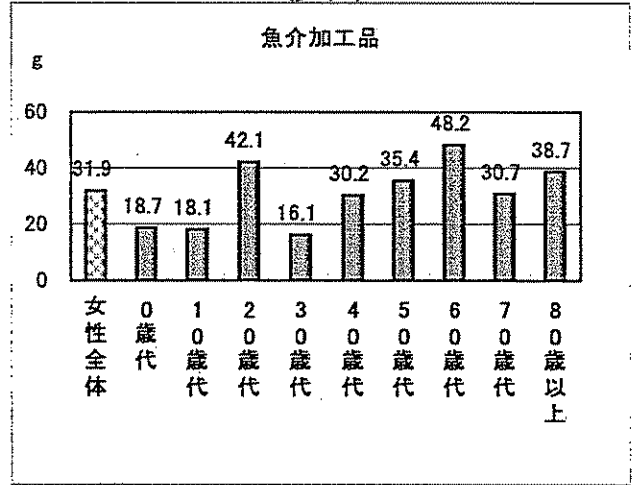
(女性)



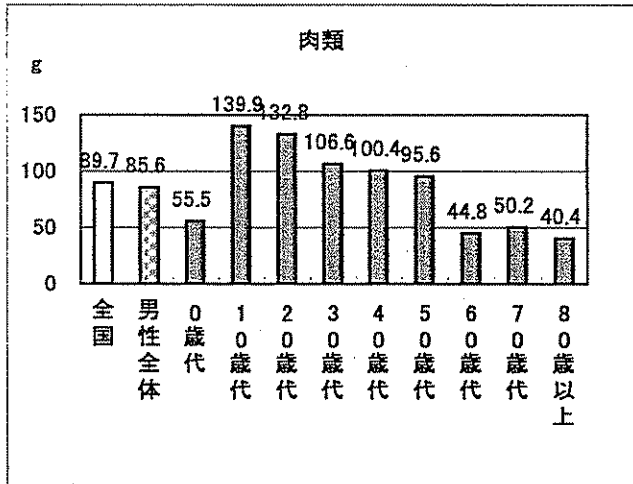
(男性)



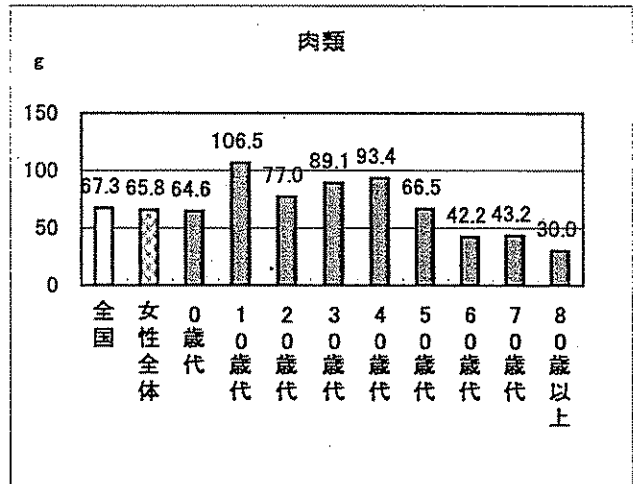
(女性)



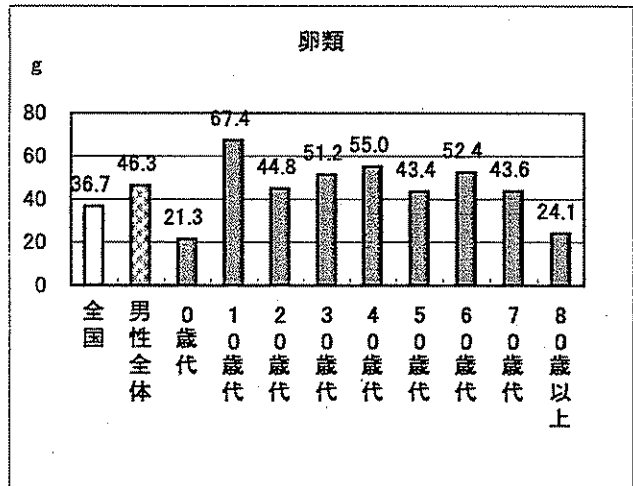
肉類



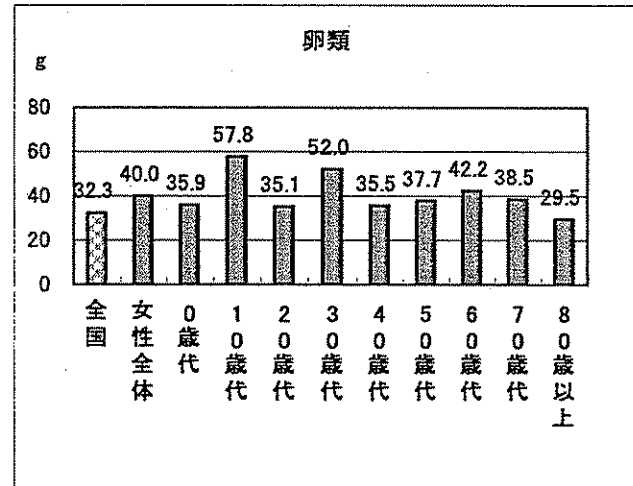
肉類



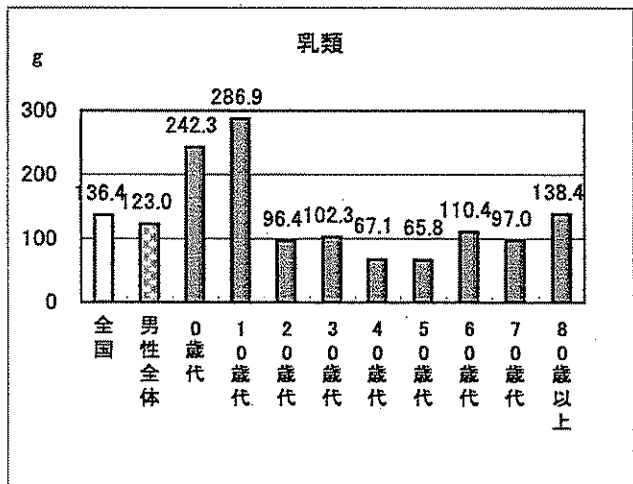
卵類



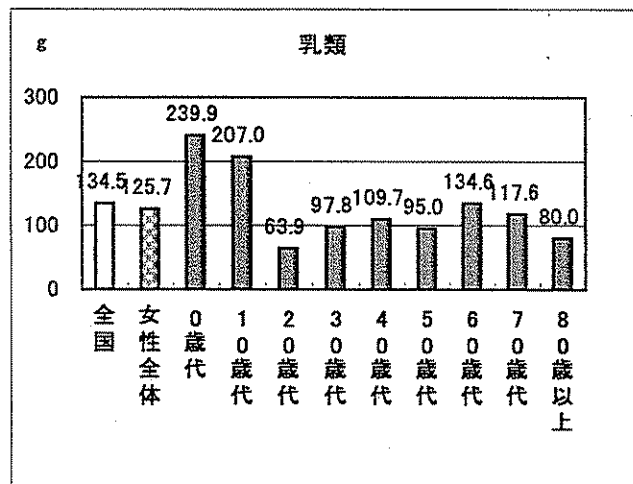
卵類



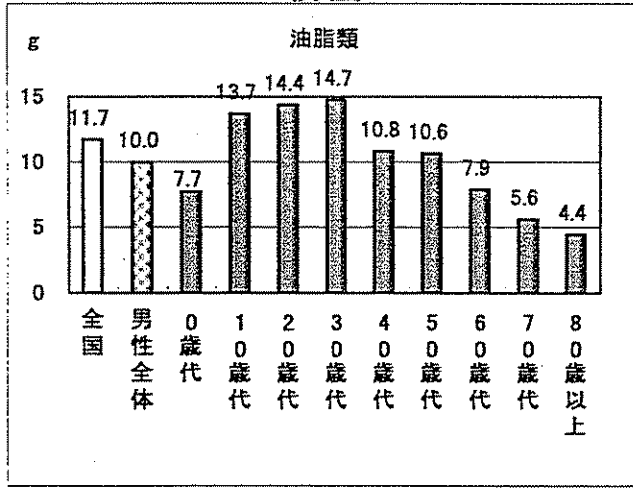
乳類



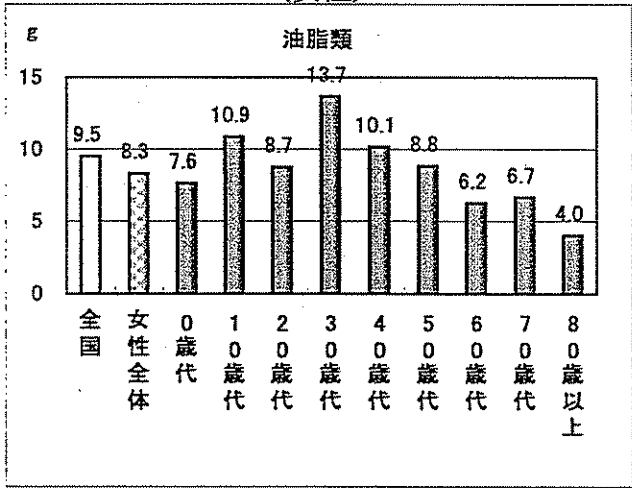
乳類



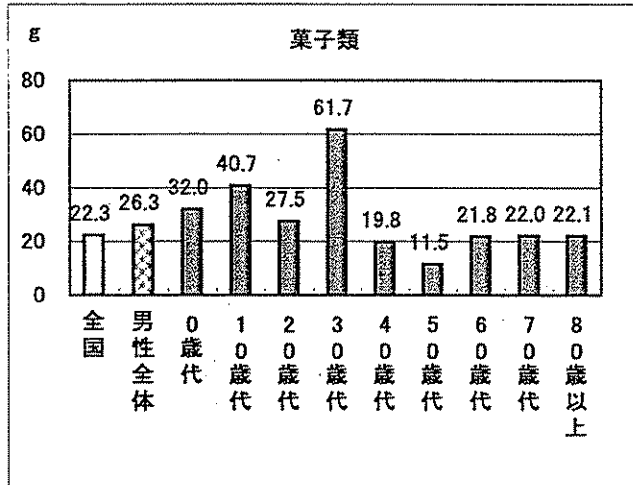
(男性)



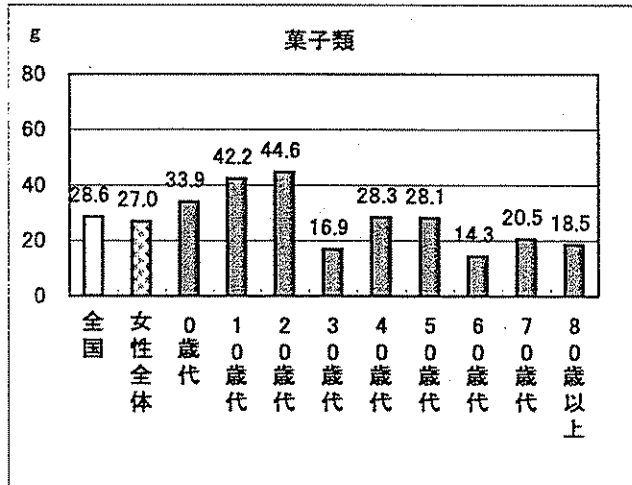
(女性)



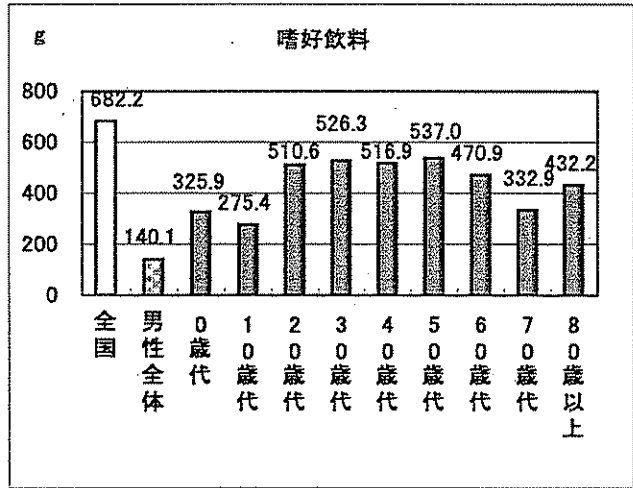
菓子類



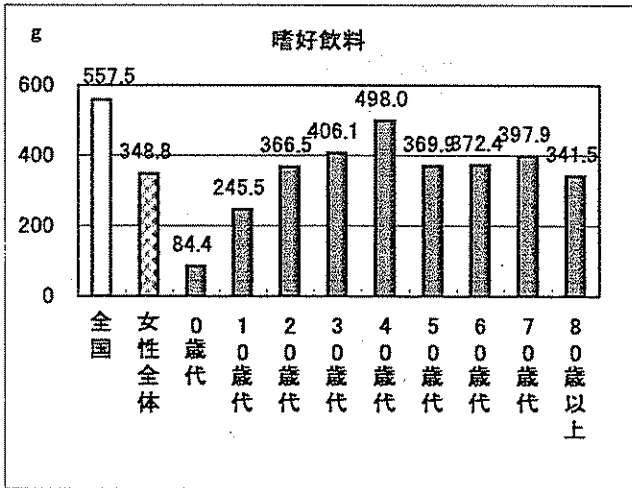
菓子類



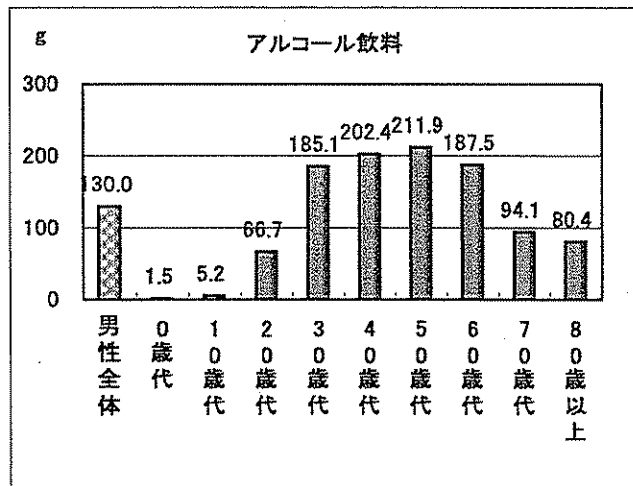
嗜好飲料



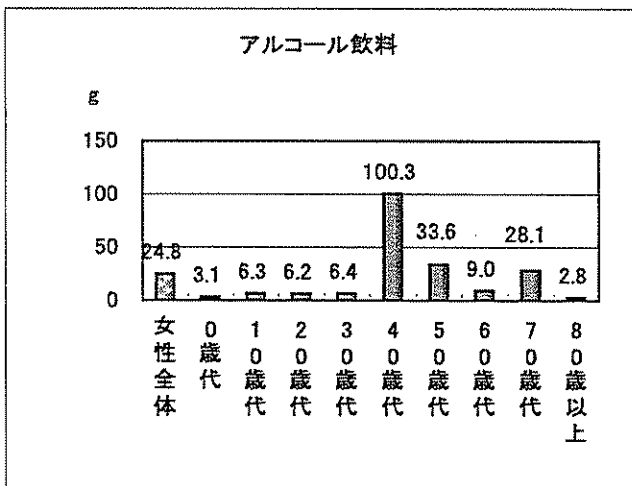
嗜好飲料



アルコール飲料

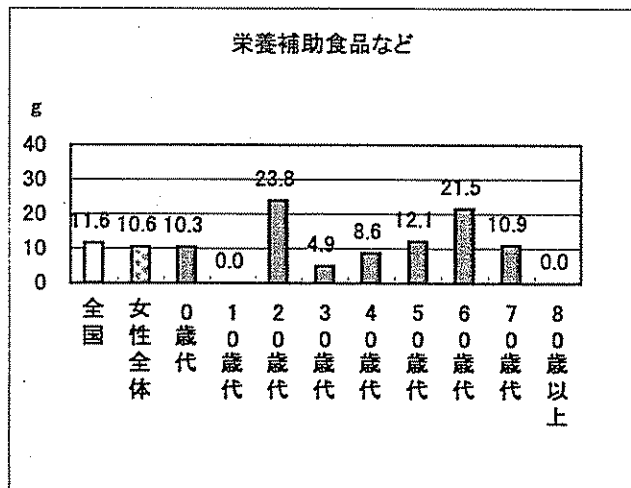
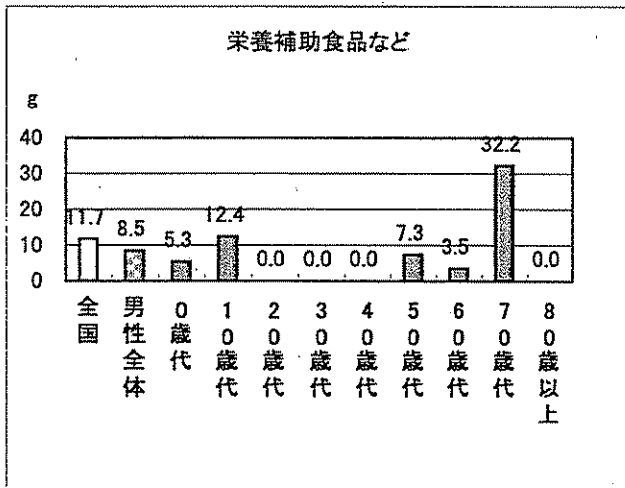
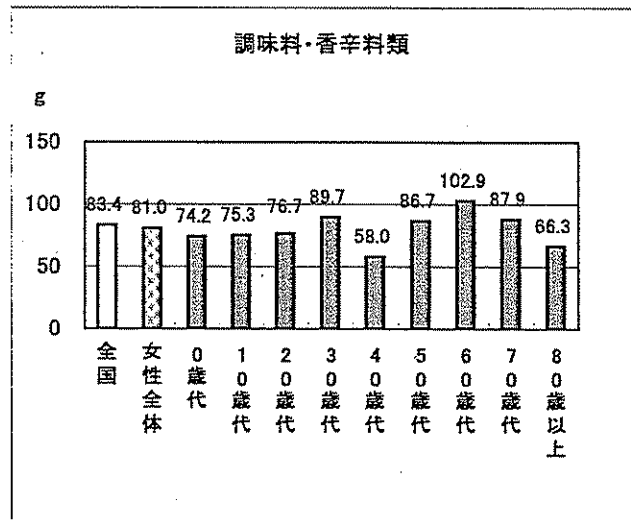
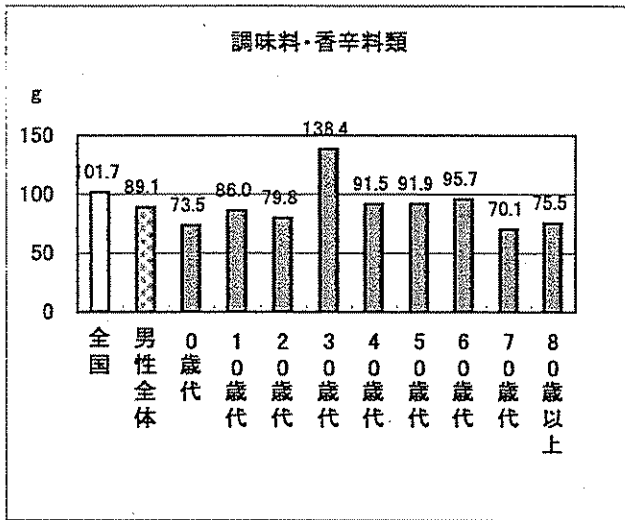
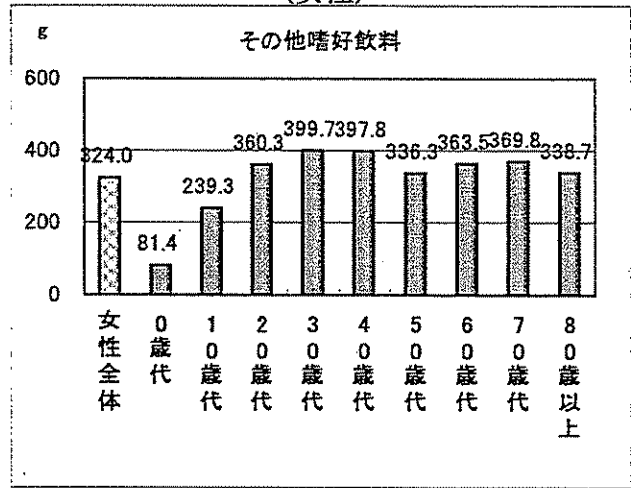
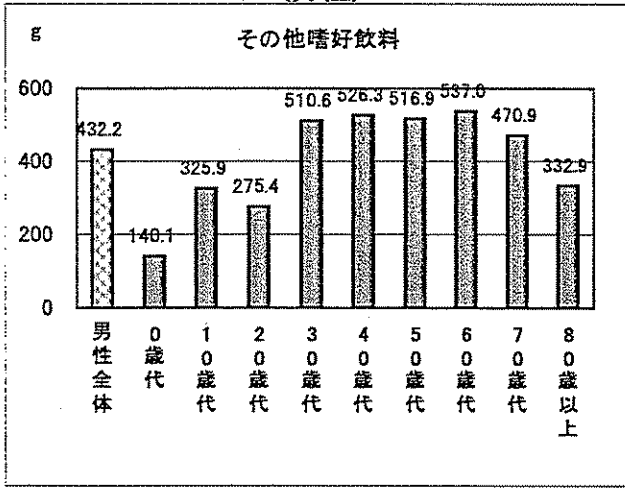


アルコール飲料



(男性)

(女性)





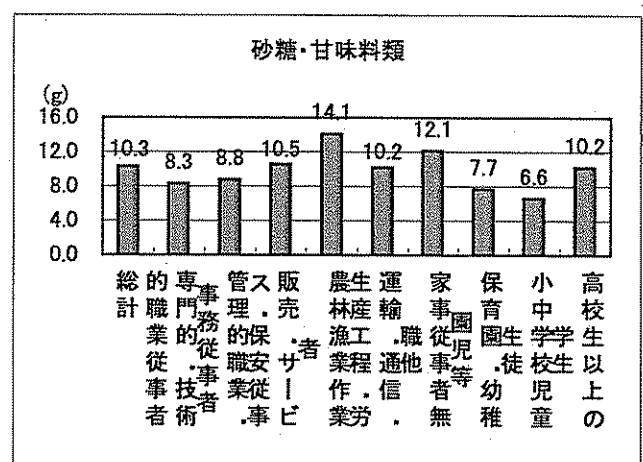
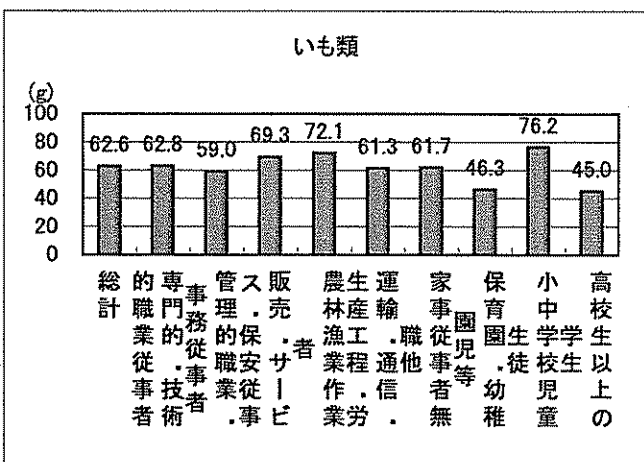
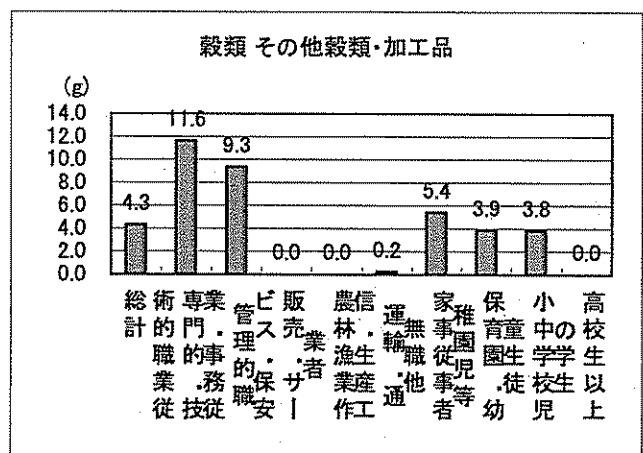
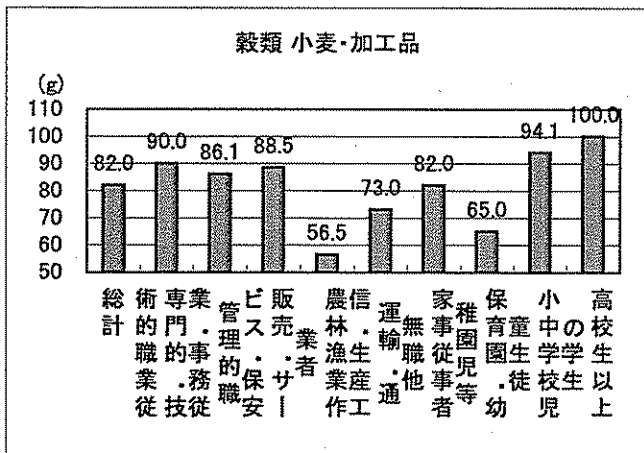
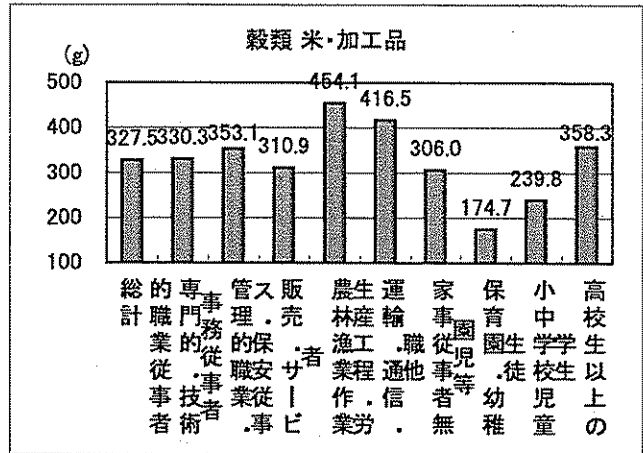
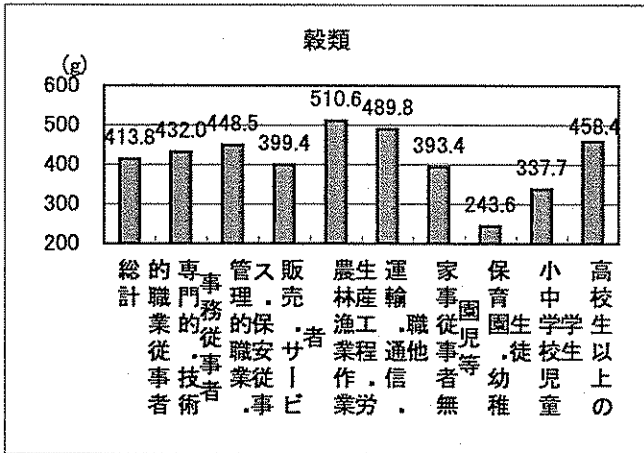
② 職業別食品群別摂取量

職業別の人数、平均年齢は、表6のとおりであった。

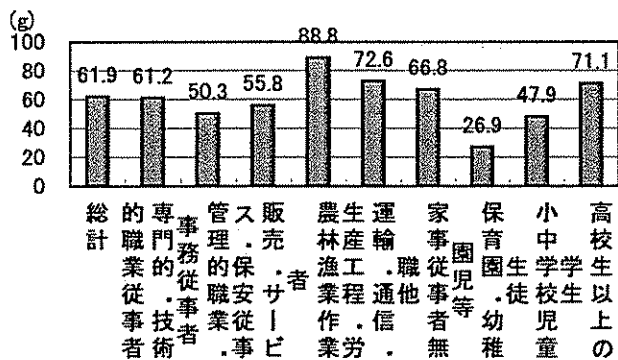
高校生以上の学生が、野菜ジュースを多く摂取しているのに対して、保育所等の園児では、果汁飲料が多く飲まれていた。

表6 職業別の人数と平均年齢

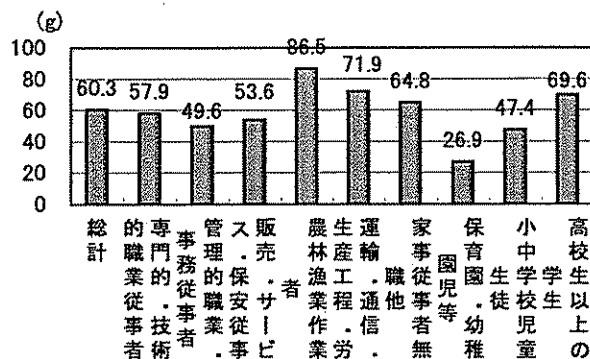
	総計	専門的・技術的職業従事者	管理的職業・事務従事者	販売・サービス・保安従事者	農林漁業者	運輸・通信・生産・労働	家事従事者無職他	保育園・幼稚園児等	小中学児童生徒	高校生以上の学生
人数(人)	687	65	74	78	49	83	207	38	59	34
平均年齢	47.4	43.4	46.7	46.5	65.8	46.0	69.2	2.9	10.7	17.4



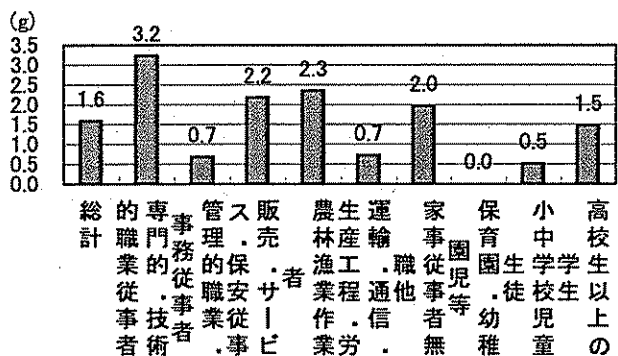
豆類



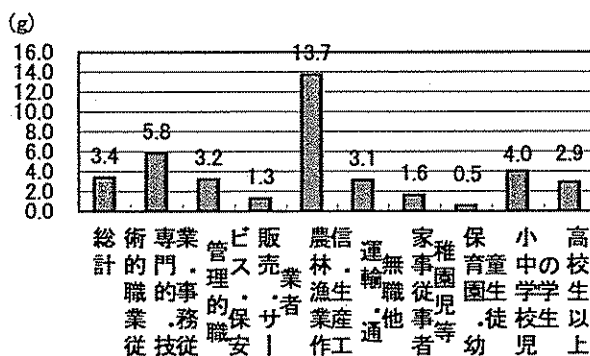
豆類(大豆加工品)



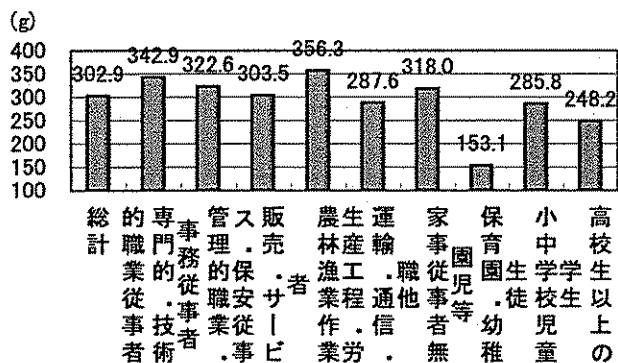
豆類(その他豆加工品)



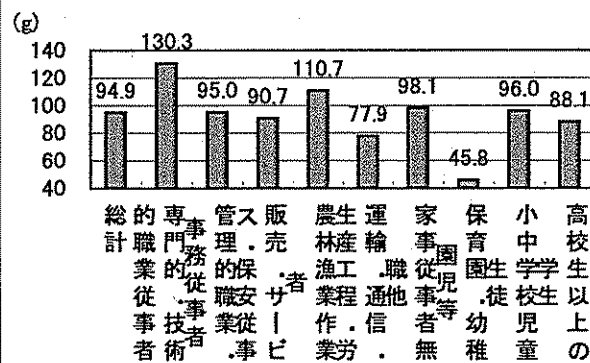
種実類



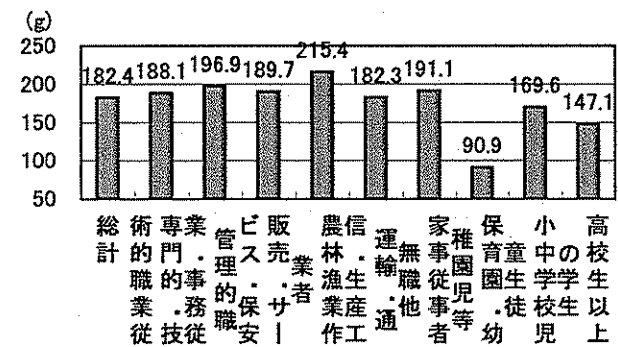
野菜



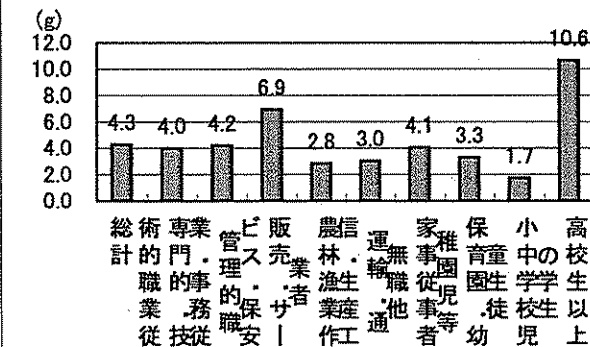
野菜(緑黄色野菜類)



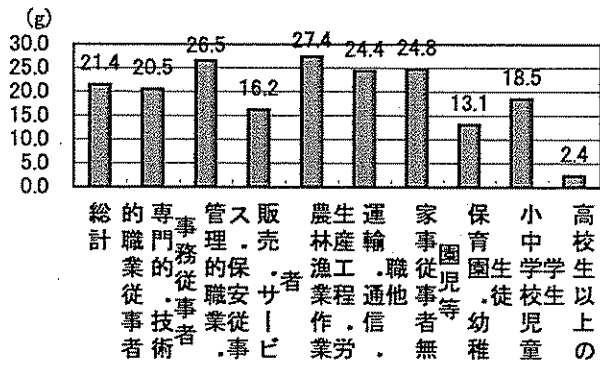
野菜(その他の野菜)



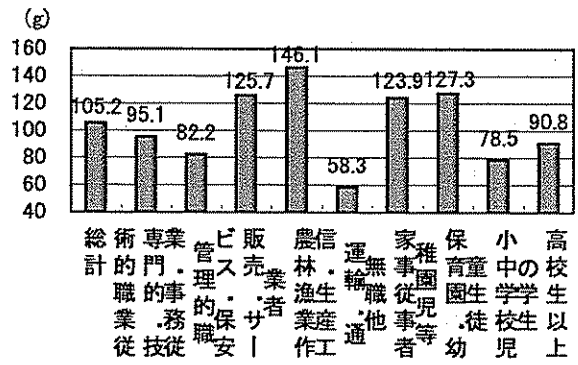
野菜(野菜ジュース)



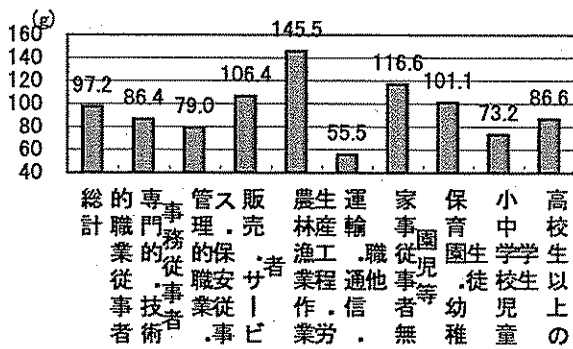
野菜(漬物)



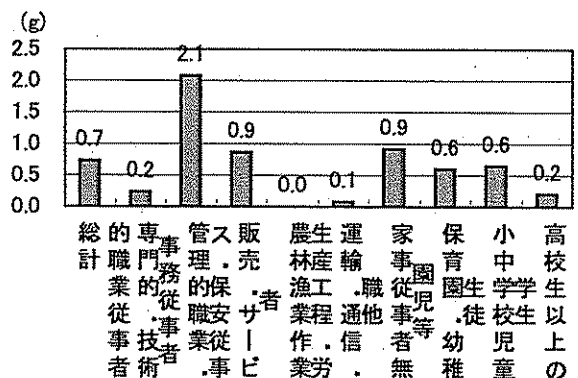
果物



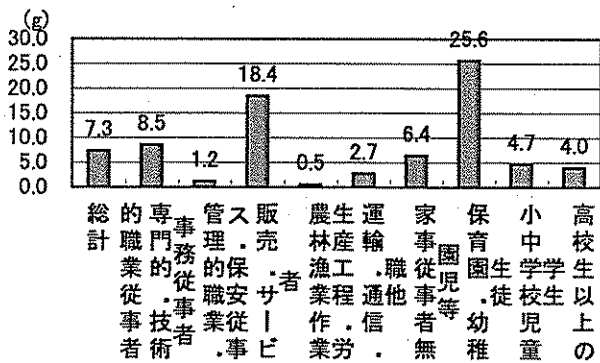
果物(生果)



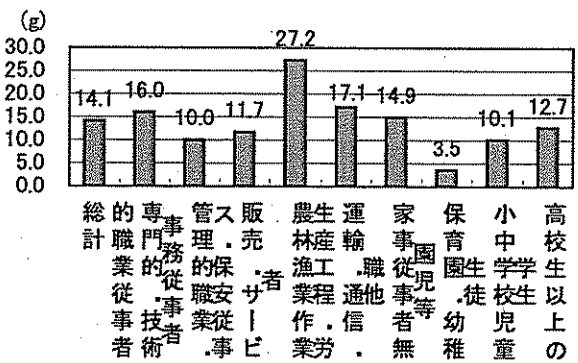
果物(ジャム)



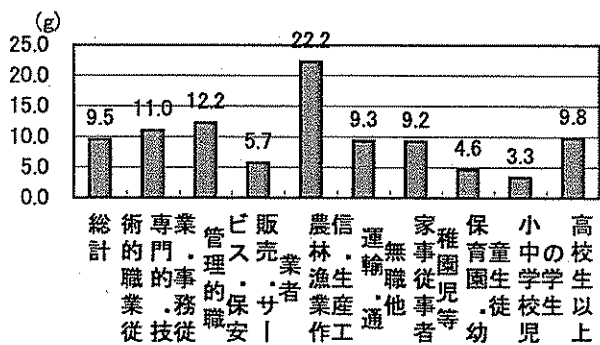
果物(果汁・果汁飲料)



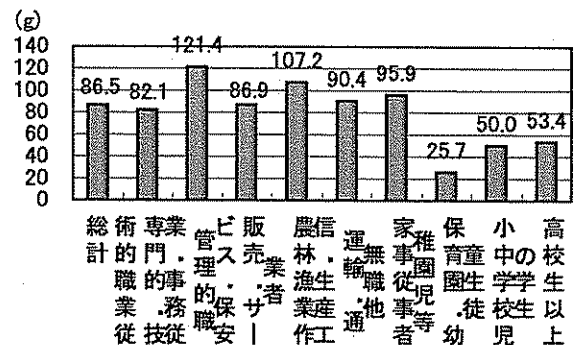
きのこ類



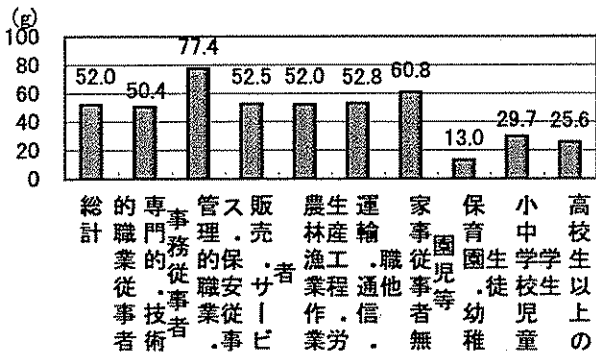
藻類



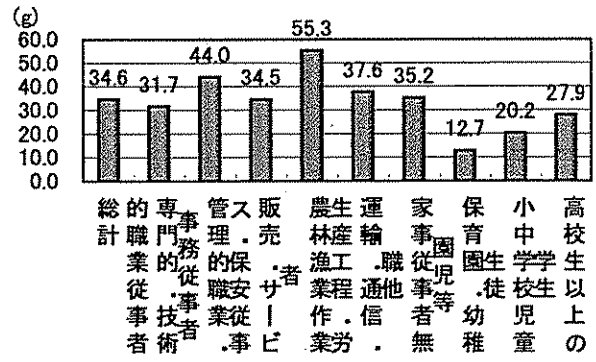
魚類



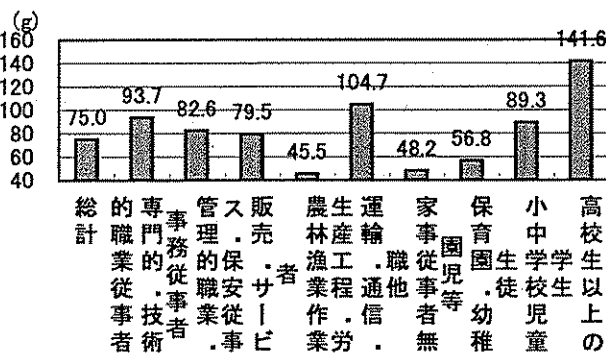
魚類(生魚介類)



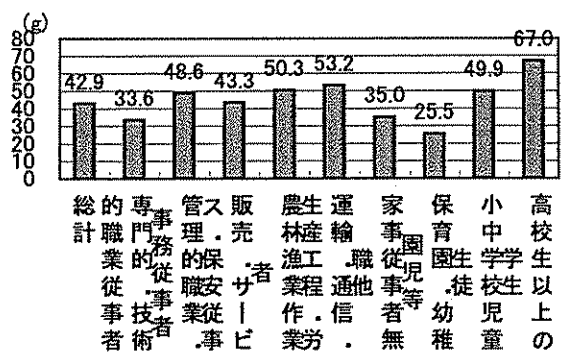
魚類(魚介加工品)



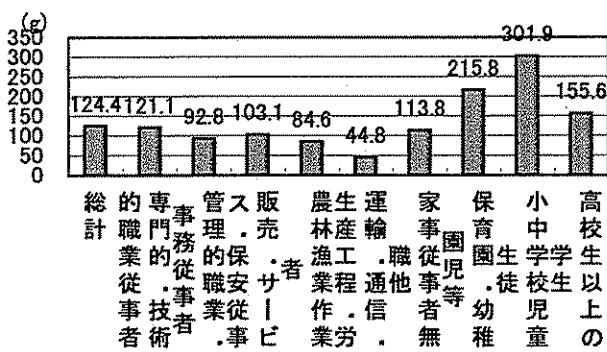
肉類



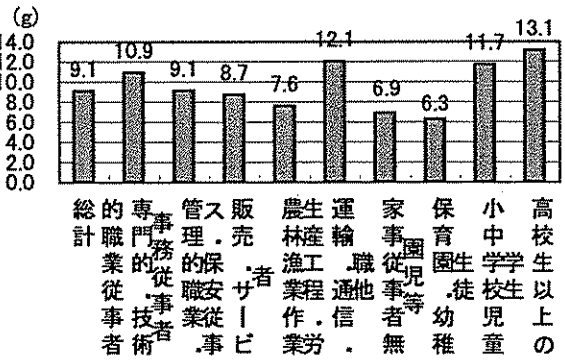
卵類



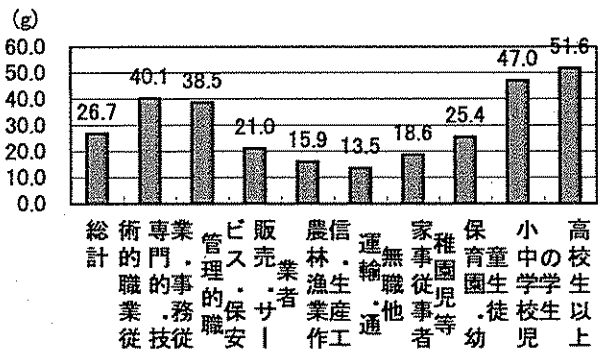
乳類



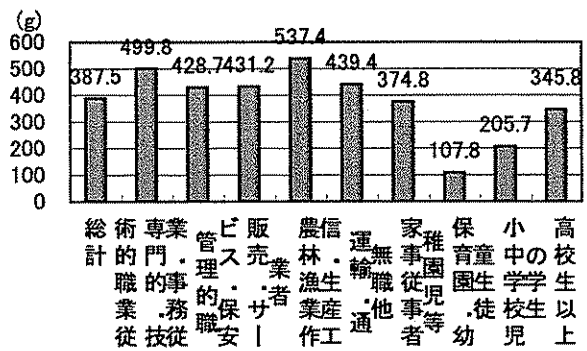
油脂類



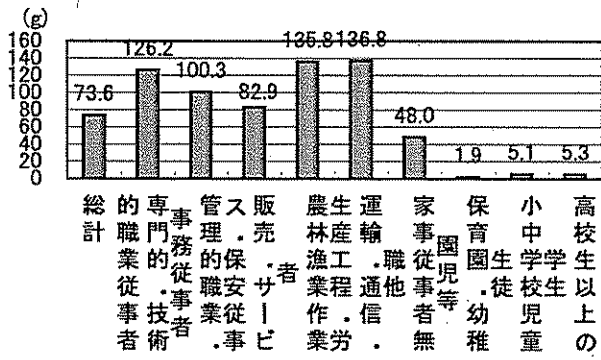
菓子類



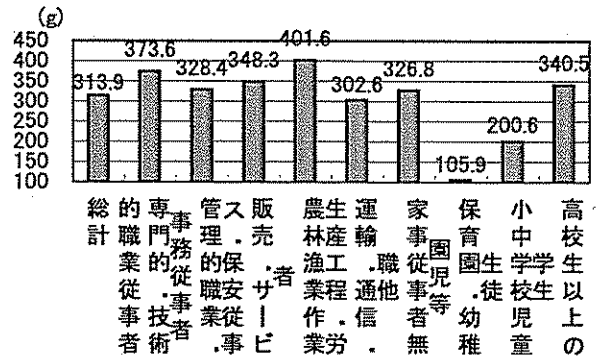
嗜好飲料



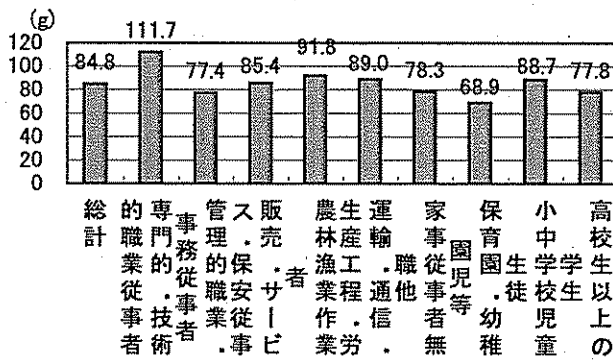
嗜好飲料(アルコール飲料)



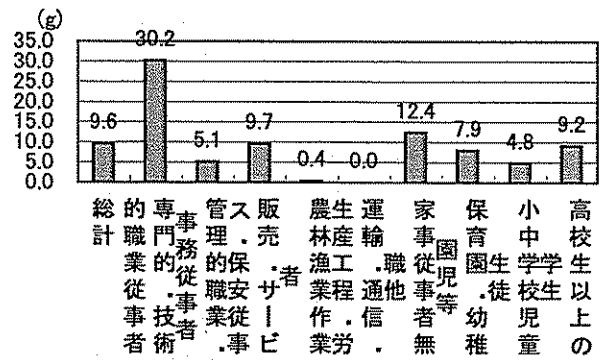
嗜好飲料(その他嗜好飲料)



調味料・香辛料類

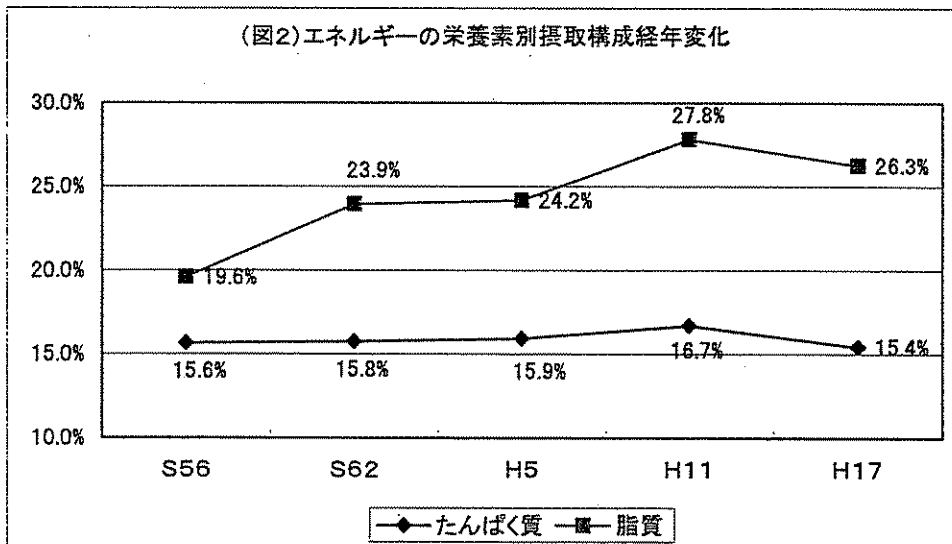


栄養補助食品など



(3) エネルギーの栄養素別摂取構成

脂肪のエネルギー比率は、25.7%と全国に比べ少し高くなっていた(図1)。前回に比べ、脂肪のエネルギー比率は、下がっていたが、過去の調査からの傾向をみると、増加傾向にある(図2)。

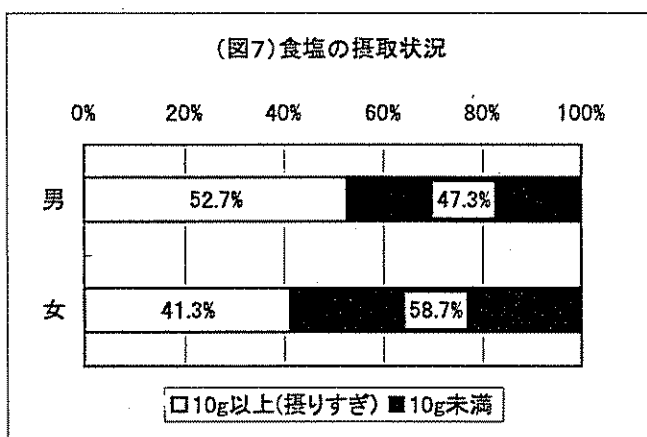
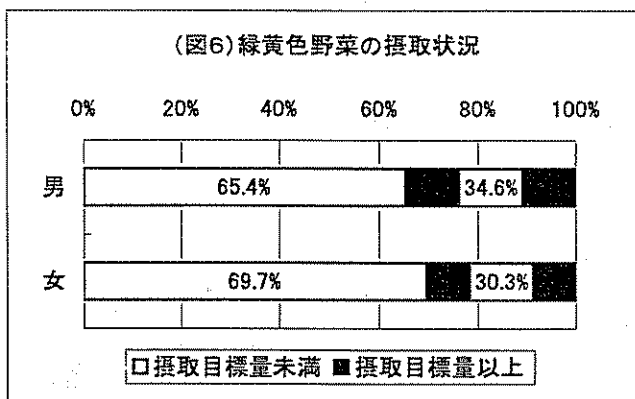
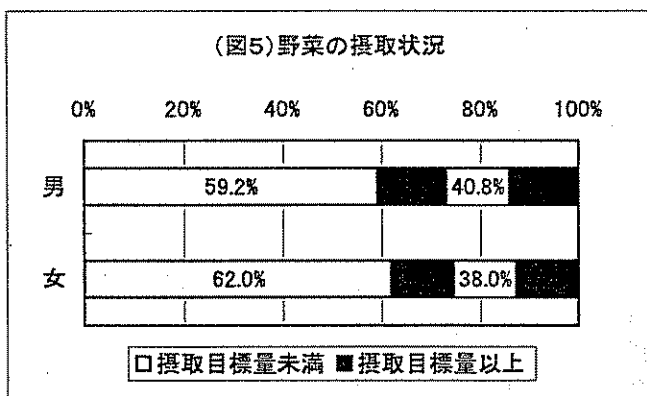
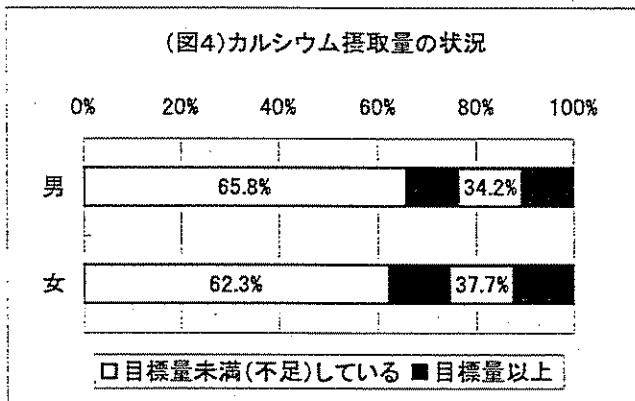
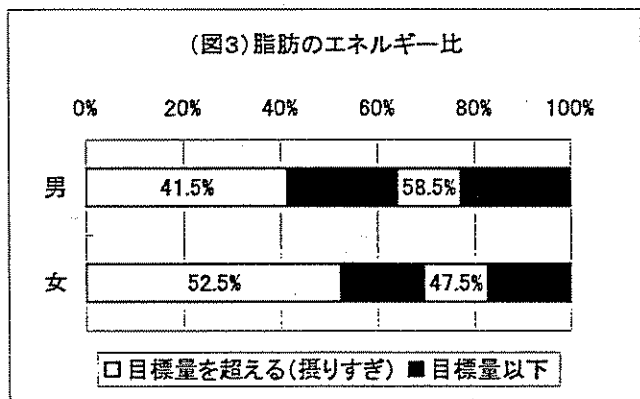


(4) 栄養素等摂取分布

摂取目標量等のある栄養素について、過不足について見ると図3～7のとおりだった。

食塩については、「日本人の食事摂取基準」（2005年版）では、成人女性の目標量は8g未満であるが、ここでは従来どおりの10gとしている。

いずれも平均値で、不足あるいは過剰となっており、分布でみても、脂肪のエネルギー比を除き過半数が不足あるいは過剰となっていた。

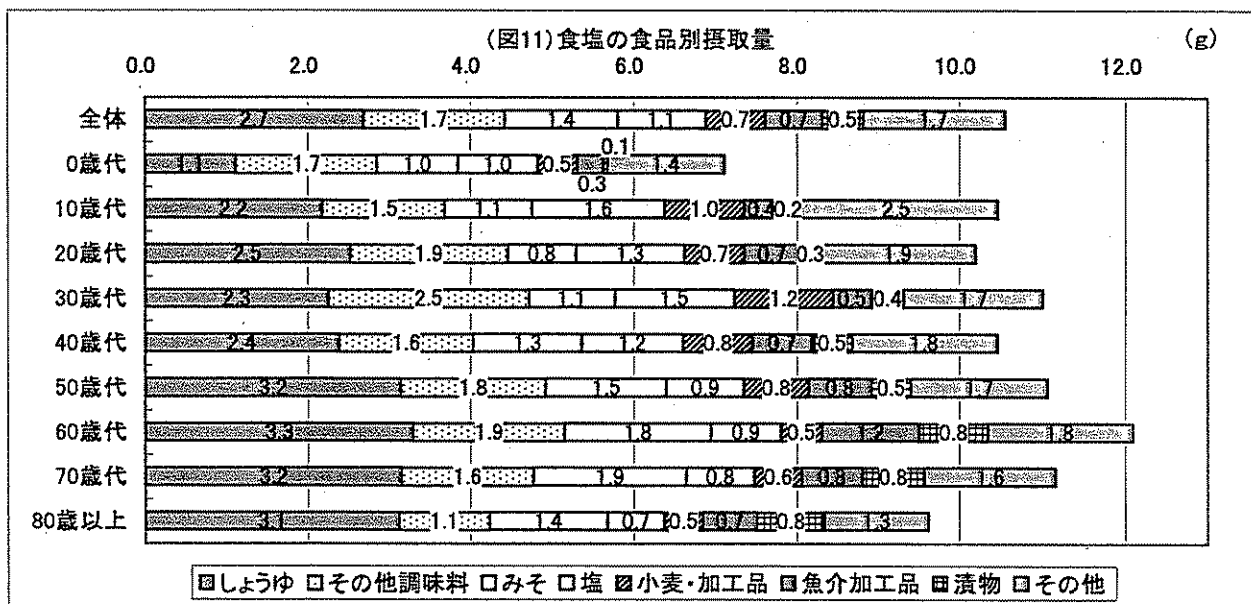
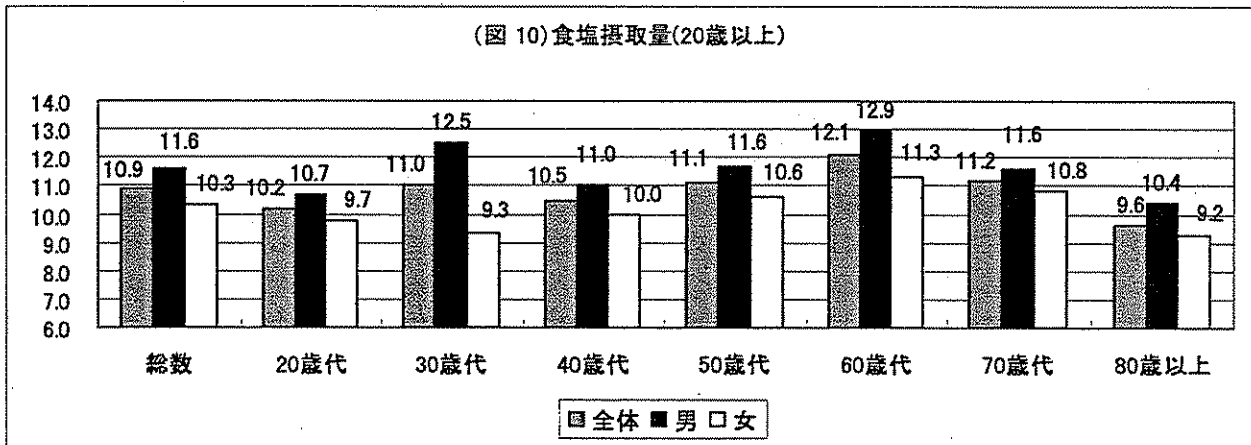
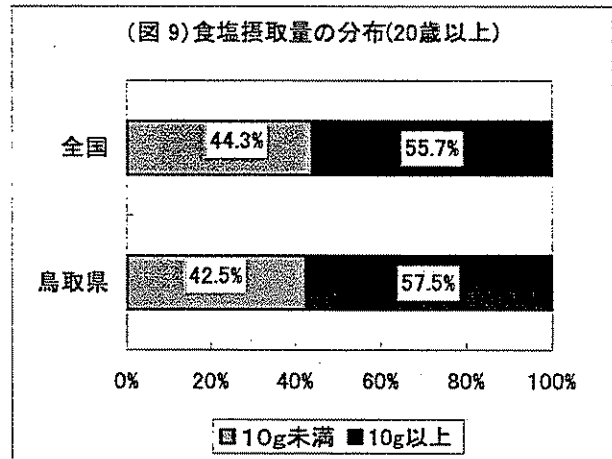
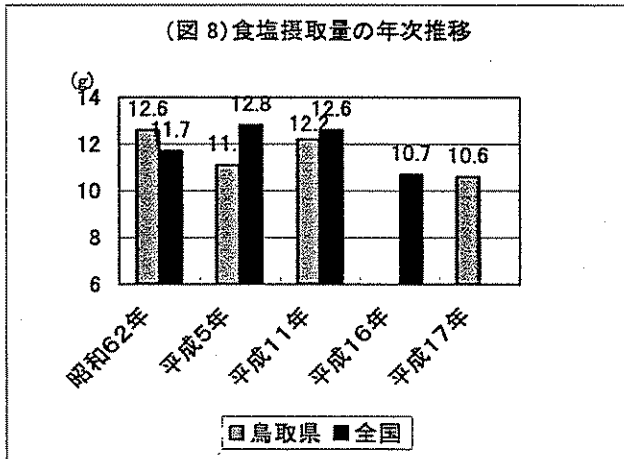


(5) 食塩の摂取状況

食塩摂取量は、前回調査に比べ減少していた(図8)。全国と同様に、目標とされる10gより摂りすぎている人が過半数を超えていた(図9)。また、各年代とも、男性のほう摂りすぎている人の割合が多くなっていた。

なお、成人1日あたりの食塩摂取量は、10.9g(男性11.6g、女性10.3g)(図10)で、全国の11.2gよりやや少なくなっていた。

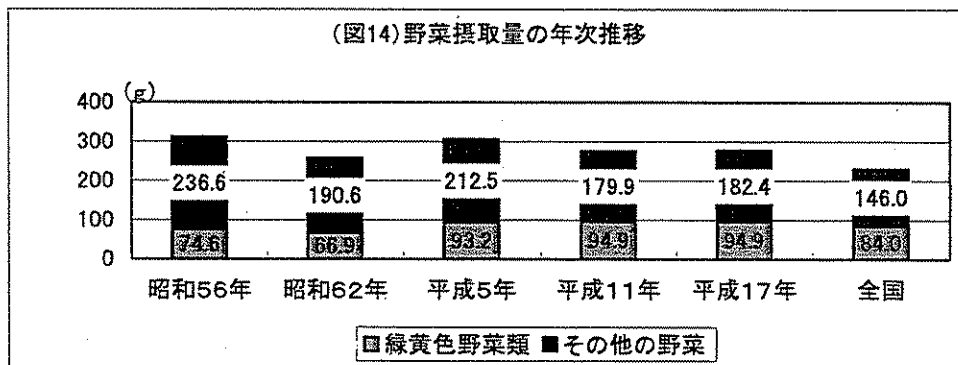
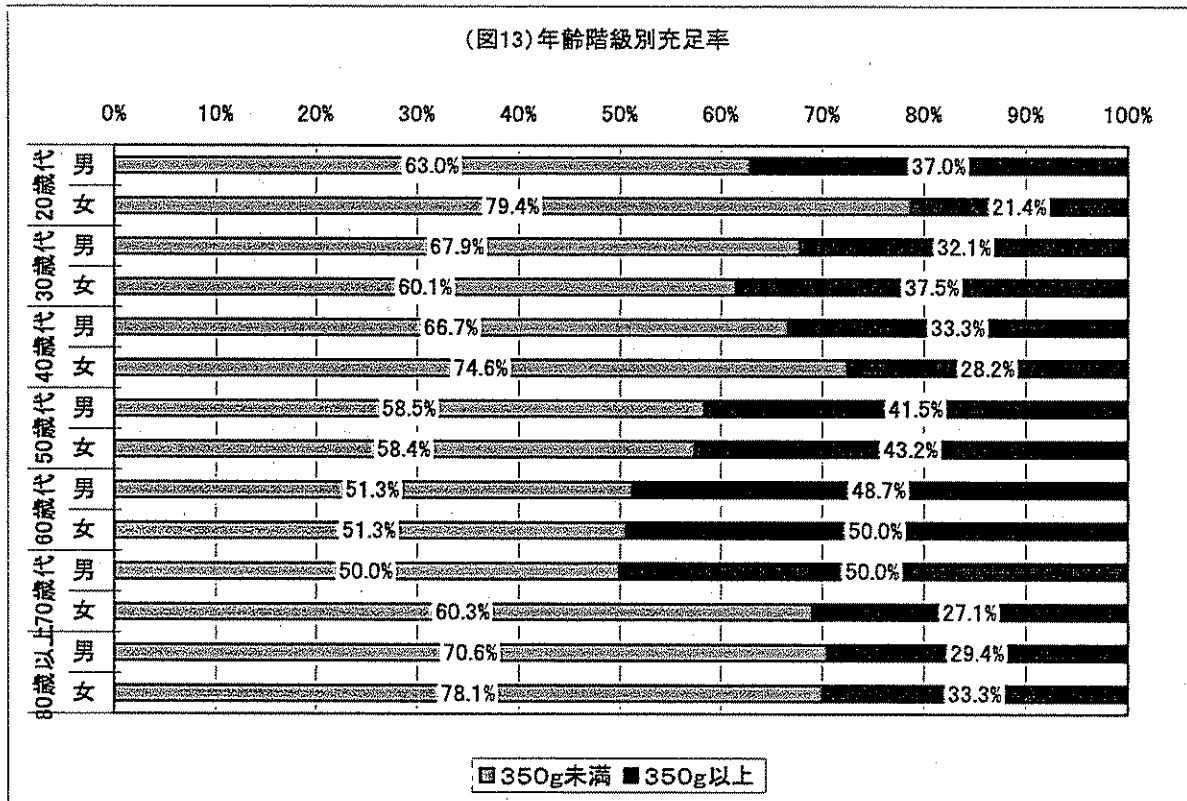
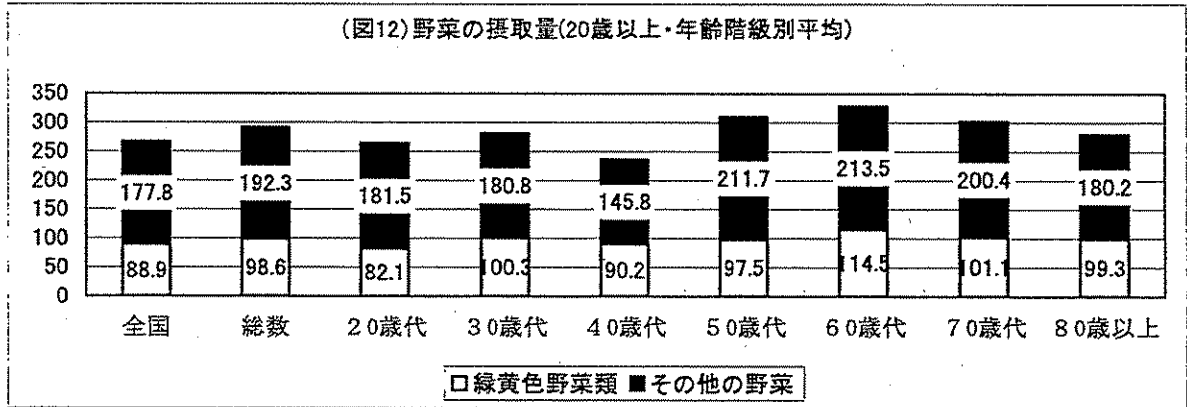
食塩の食品別摂取量では、多くの年代でしょうゆが最も多いのに対して、30歳代ではその他の調味料(めんつゆ等)が最も多くなっていた。また、漬物からの摂取量が年齢とともに多くなっていた(図11)。





(6) 野菜の摂取状況

野菜の摂取量は、1歳以上では、302.9g（野菜ジュース4.3gを含む）と前回調査（274.8g）と比べて増えているが、これは、調査時期の変更により、漬物の摂取量が倍増した影響が大きいと考えられる（表5 p.8）。成人では、全国よりも多くの野菜を摂取しているが、目標とされる350gには足りていなかった（図12）。年齢階級別に見ると、若い世代と高齢者で不足している人が多くなっていた（図13）。また、年次推移では、緑黄色野菜が増える一方、その他の野菜は減っていた（図14）。



(7) 50歳代の栄養素等摂取量の経年変化

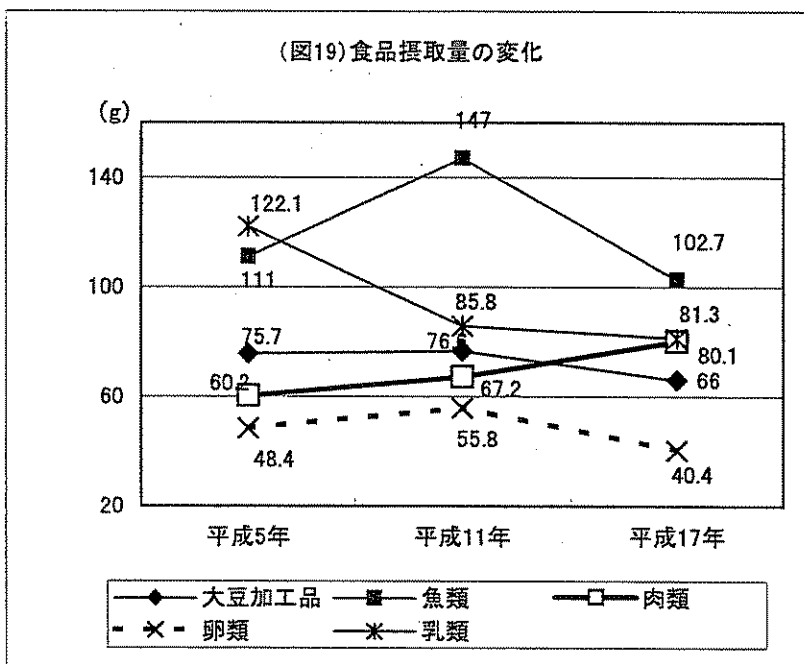
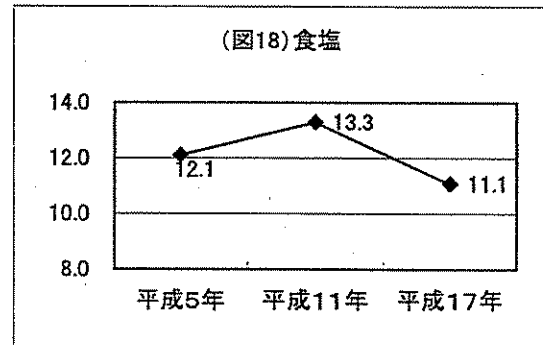
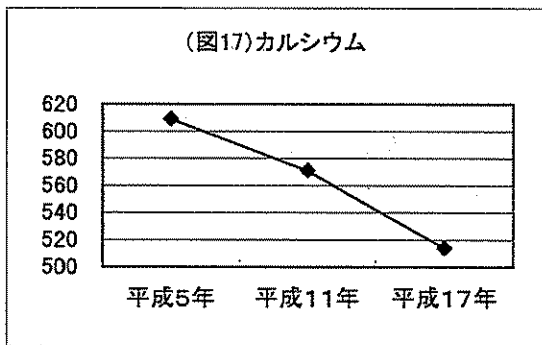
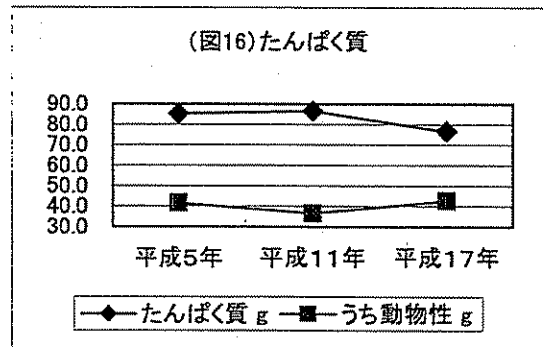
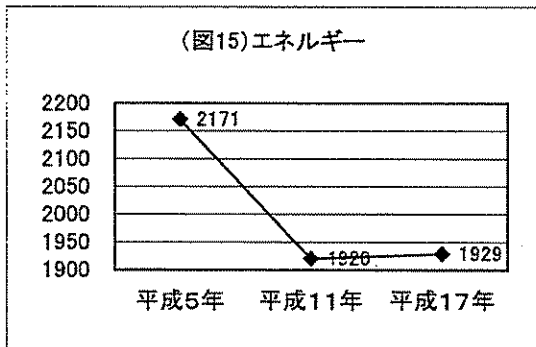
各調査の対象者が100名以上あった50歳代の、平成5年から平成17年の間の栄養摂取量等の変化をみたものが、図15～19である。

栄養価計算のもとになる日本標準成分表が変更になっており、そのまま比較はできないが、エネルギー、カルシウムが大きく減っている。また、たんぱく質は全体量が減る中で、動物性たんぱく質が増えている。

食品の摂取量について、たんぱく質を多く含む食品を中心に変化を見ると、肉類のみが増え、その他は減少していた。

表7 調査対象人数

調査年	平成5年	平成11年	平成17年
人数(人)	143	124	139

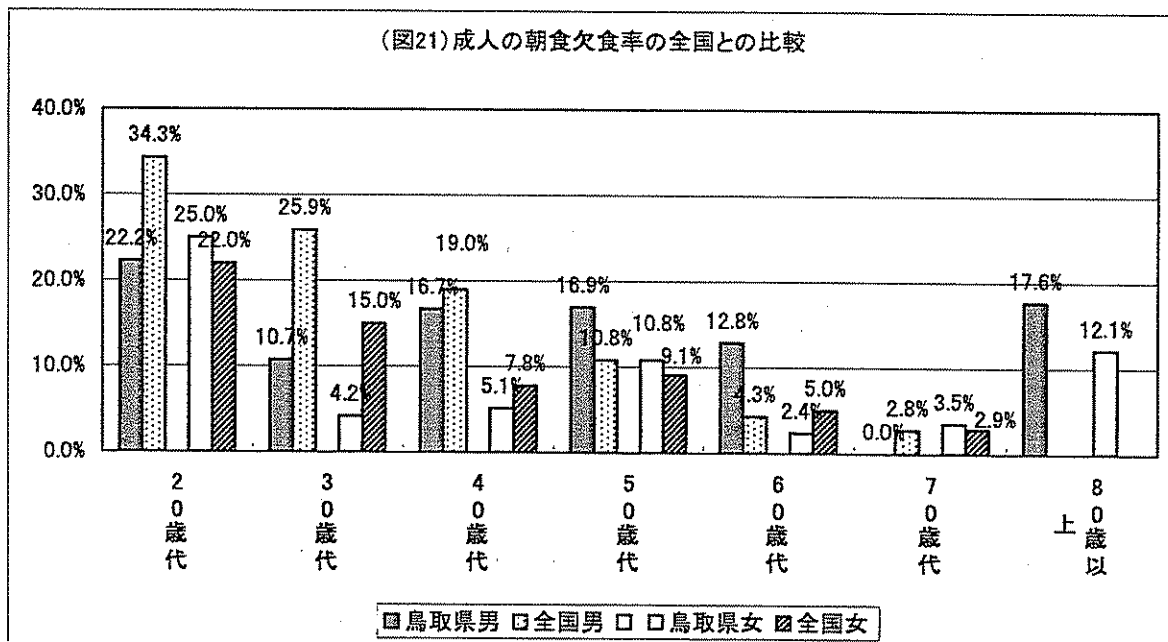
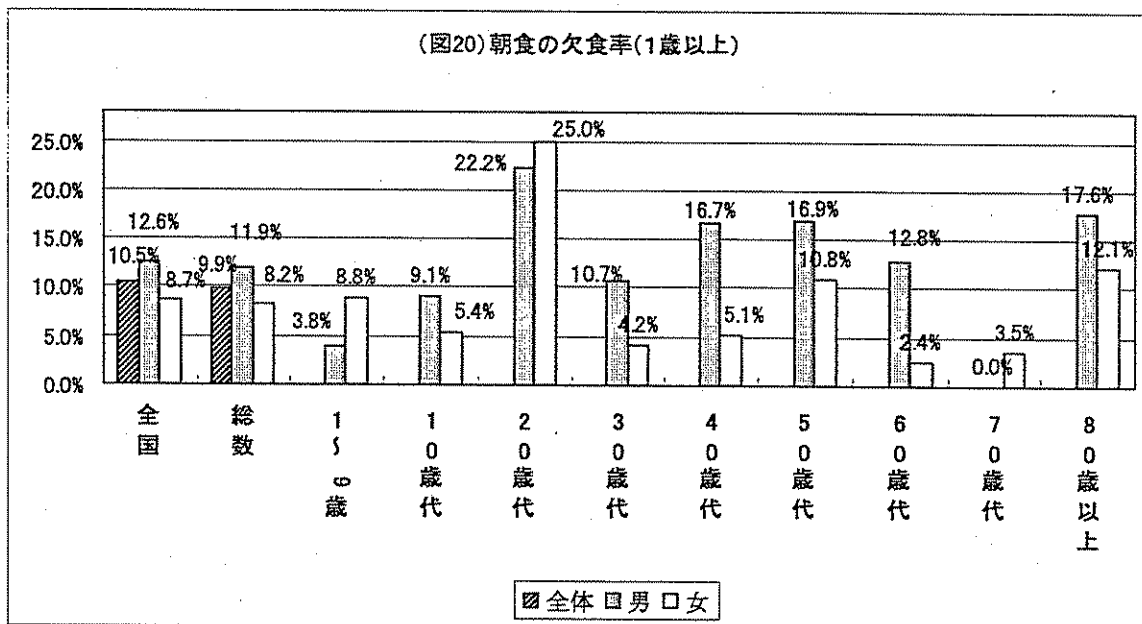


### 3 食事の摂取状況

#### (1) 朝食の欠食状況

栄養摂取状況調査当日の朝食を欠食（全く食べない、錠剤等のみ、菓子・果物・乳製品・嗜好飲料等のみ）した割合は、全体で9.9%、特に20歳代では、男女とも20%を超えていた。全体では、全国とほとんど変わらなかった（図20）。しかし、成人について、年齢階級別にみると、若い世代では鳥取県のほうが欠食率が低いのにに対して、中高年の男性では、鳥取県の方が高くなっていた。なお、80歳以上については、全国では70歳以上に含まれている（図21）。

なお、前回調査（4.5%）とは、欠食の定義が異なり比較できなかった。



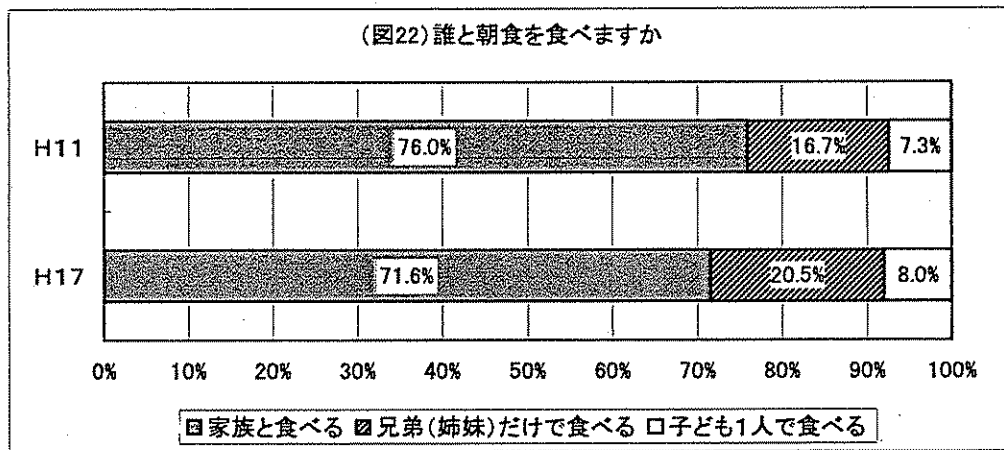
健康づくり意識調査の結果をみると、朝食を食べない理由として、女性では、「時間がない」と回答した人が最も多く、男性では、「食欲がない」が多くなっていった(表8)。また、朝食を食べなくなる時期は、「高校、高校卒業後」と回答した人が多くなっていった。さらに、健康を維持するためには、「朝食を毎日食べるほうがよい」と90%以上の人が回答していた。

表8 朝食を食べない理由(15歳以上)

		時間が ない	食欲が ない	寝てい たい	ダイ エット	用意が ない	習慣が ない	面倒で ある	無回答
総 数		30	30	14	5	1	4	3	1
		34.1%	34.1%	15.9%	5.7%	1.1%	4.5%	3.4%	1.1%
性 別	男	12	19	11	1	0	3	3	1
		24.0%	38.0%	22.0%	2.0%	0.0%	6.0%	6.0%	2.0%
	女	18	11	3	4	1	1	0	0
		47.4%	28.9%	7.9%	10.5%	2.6%	2.6%	0.0%	0.0%

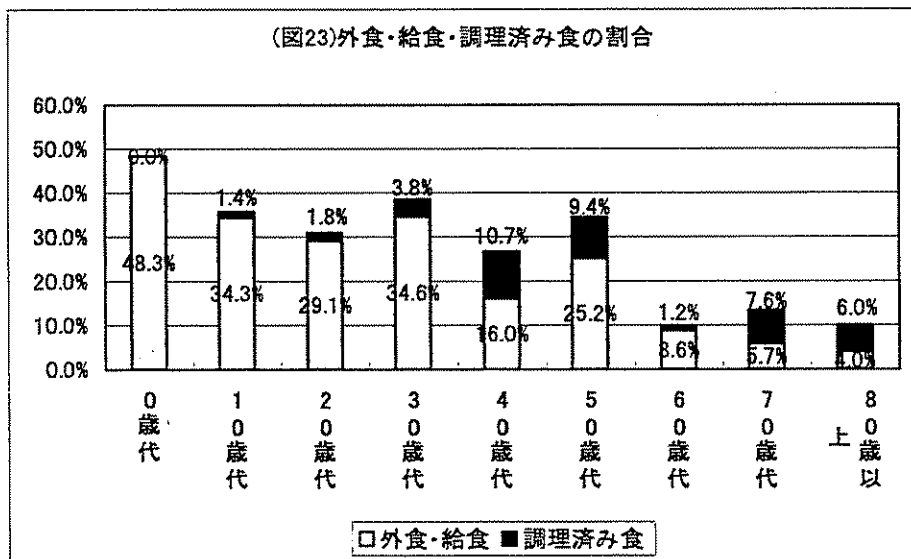
(上段は実数(人)、下段は割合(%))

子どもの食生活状況調査では、朝食を「兄弟(姉妹)だけ」、「子ども1人で食べる」と回答した割合が28.5%と前回調査に比べてやや多くなっていった(図22)。



(2) 昼食の外出等の状況

30歳以上では、4割近くの人が、家庭食以外のものを食べていた。また、調理済み食の利用は、40歳代で最も多くなっていった(図23)。



#### 4 食習慣調査

食習慣調査の対象者の性別・年齢階級別の人数は、表9のとおりである。

表9 食習慣調査対象者の性別・年齢階級別人数

	総数	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
男	275	30	33	38	67	41	48	18
女	321	32	30	42	75	47	61	34

食習慣調査の結果から、表10の暫定区分により分類した。栄養価計算結果を考慮した除外は行わなかった。

なお、青、黄、赤の判定結果による個人への結果コメントは以下のとおりである。

青：現在のままの食事を続けることをお勧めします。

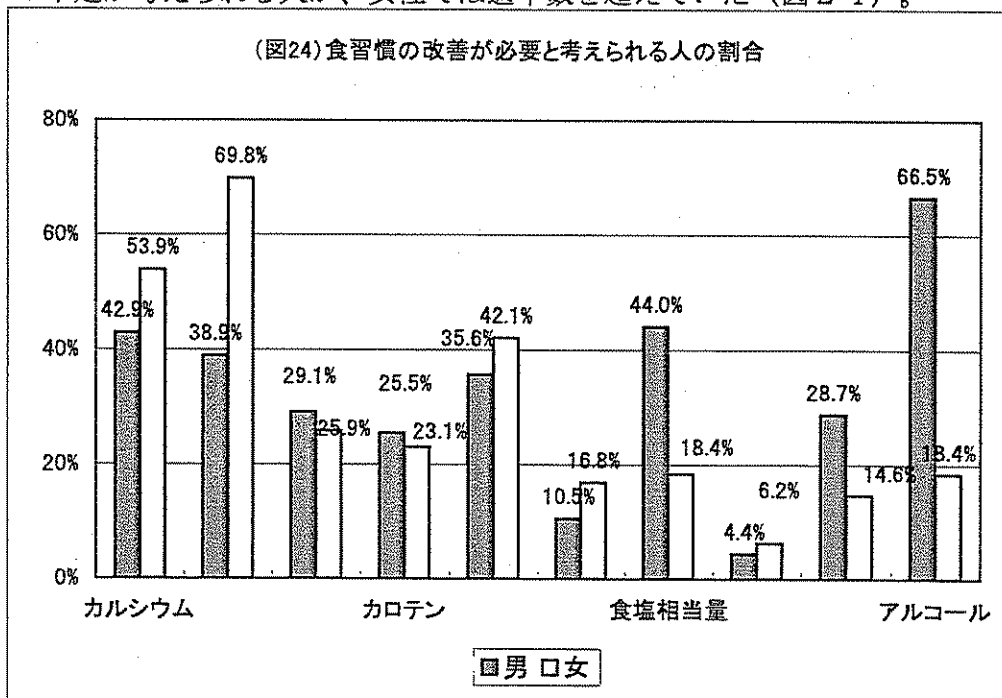
黄：他の項目とのバランスを考えながら、少し気をつけてください。

赤：この項目を中心にした食習慣の改善を目指してください。

表10 食習慣調査結果暫定区分

	赤	黄	青
カルシウム(mg)	<450.00	450.00 - 599.99	600.00+
鉄(mg)	<7.00	7.00 - 9.99	10.00+
(20-50歳代 女)	<8.00	8.00 - 11.99	12.00+
ビタミンC(mg)	<80.00	80.00 - 119.99	120.00+
カロテン	<2000.00	2000.00 - 3999.99	4000.00+
食物繊維総量(g)	<10.00	10.00 - 14.99	15.00+
カリウム(mg)	<1500.00	1500.00 - 2499.99	2500.00+
食塩相当量(g)	14.00+	10.00 - 13.99	<10.00
脂質エネルギー比(%)	35.00+	25.00 - 34.99	<25.00
PS比	1.00+	.60 - .99	<.60
コレステロール(mg)	500.00+	400.00 - 499.99	<400.00
アルコール	2.00+	1.00 - 1.99	<1.00

食習慣調査では、実際に食べた量を調べた栄養摂取状況調査と同様に、カルシウムの不足が考えられる人が、女性では過半数を超えていた(図24)。





## 第2部 身体 の 状 況





## 1 調査対象の性別・年齢階級別の状況

身体状況調査対象者の性別・年齢階級別の状況は、表11のとおりであった。

表11 身体状況調査対象者の性別・年齢階級別

性別	年齢	総数	15歳未満	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
男性		189	18	5	14	9	23	37	32	40	11
女性		233	22	5	14	14	29	49	38	41	21

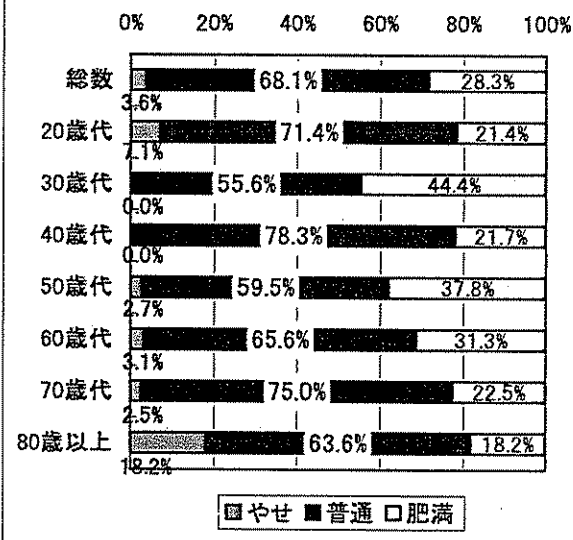
## 2 体格の状況

今回の調査では対象者数が少なく、県民の状況を正確に反映しているとは言えないが、結果については、以下のとおりであった(表12、図25～26)。

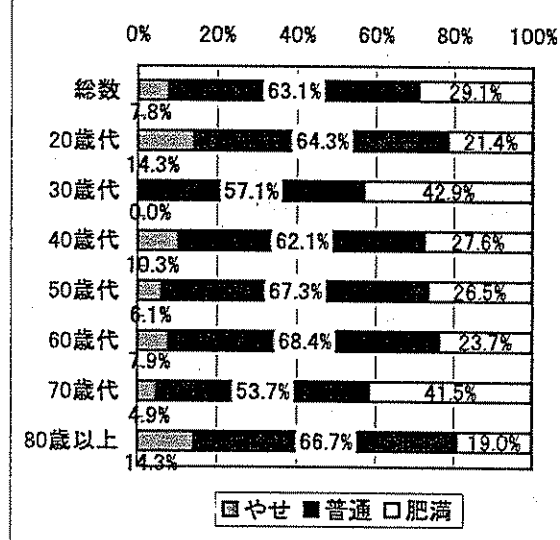
表12 BMIの平均値及び標準偏差(性・年齢階級別)

年齢(歳)	男			女		
	人数	平均値	標準偏差	人数	平均値	標準偏差
総数	189			233		
15歳未満	18	17.40	2.63	22	16.91	2.09
15～19歳	5	20.40	2.35	5	20.30	2.00
20歳代	14	23.47	3.67	14	21.76	3.80
30歳代	9	24.75	2.63	14	24.12	5.57
40歳代	23	23.42	2.62	29	23.50	4.91
50歳代	37	24.07	3.61	49	22.68	3.56
60歳代	32	23.20	2.37	38	22.77	3.47
70歳代	40	22.63	2.67	41	23.33	3.07
80歳以上	11	21.58	3.70	21	22.24	3.09

(図25) BMIの状況(20歳以上・男)



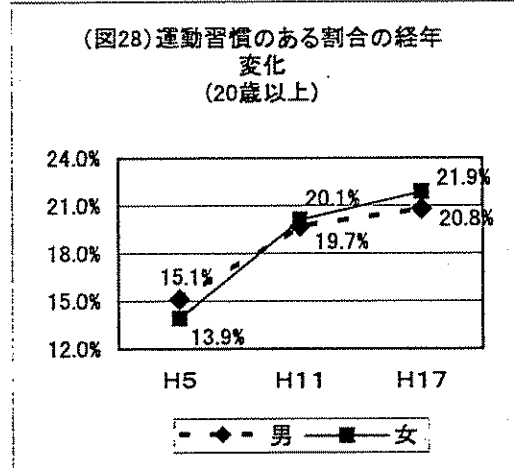
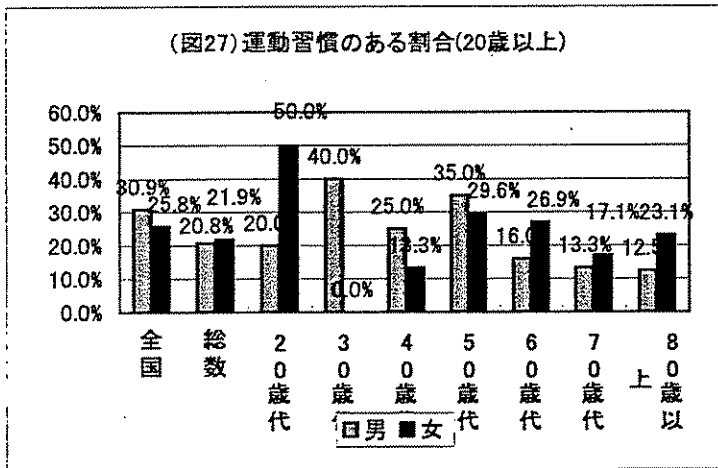
(図26) BMIの状況(20歳以上・女)



### 3 運動習慣の状況

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を「運動習慣がある」とした。20歳以上の男性が、20.8%、女性が21.9%であった。全国と比べると男性で10%、女性で4%少なくなっていた(図27)。

経年変化を見ると、運動習慣のある人は、増えてきているが、健康とっとり計画の目標となる30%には届いていない(図28)。



### 4 歩数の状況

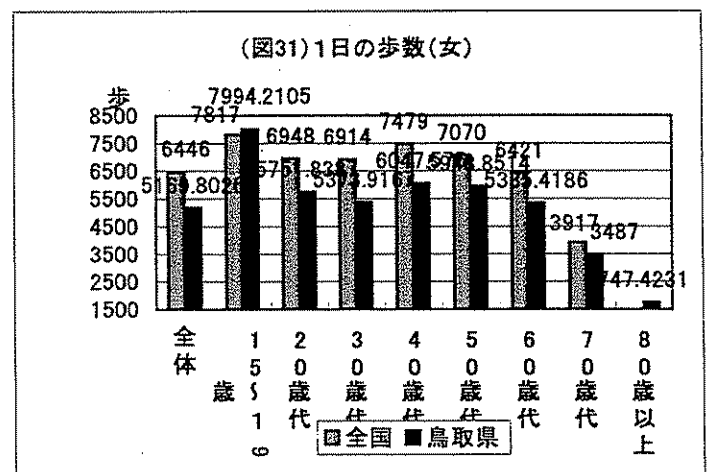
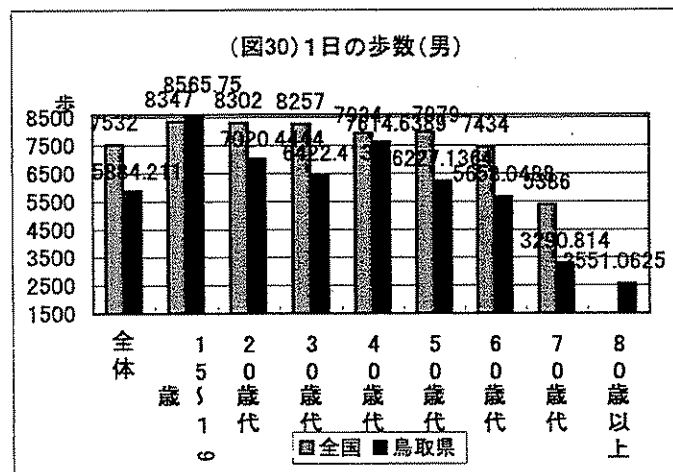
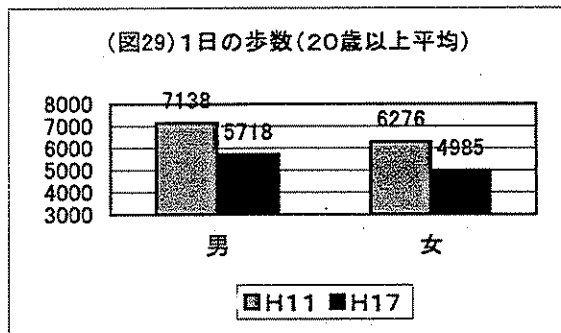
歩数調査対象者の性別・年齢階級別の状況は、表13のとおりである。

表13 歩数調査対象者の性別・年齢階級別人数

(単位: )

性別	年齢	総数	15~19歳	20~29歳	30~39歳	40~49歳	50~59歳	60~69歳	70~79歳	80歳以上
男性		274	16	27	29	36	66	41	43	16
女性		309	19	31	24	40	74	43	52	26

前回調査に比べて、20歳以上では1000歩以上減少していた(図29)。また、15歳以上を全国と比べると、男性で1500歩以上、女性で、1000歩以上少なくなっていた(図30, 31)。今回の調査は、調査時期が冬場になったため、寒さや積雪で、特に高齢者の外出が少なく、歩数に影響したようである。



### 第3部 健康・食生活に関する意識



# 1 健康づくり意識調査

健康づくり意識調査対象者の性別・年齢階級別の状況は、表14のとおりである。

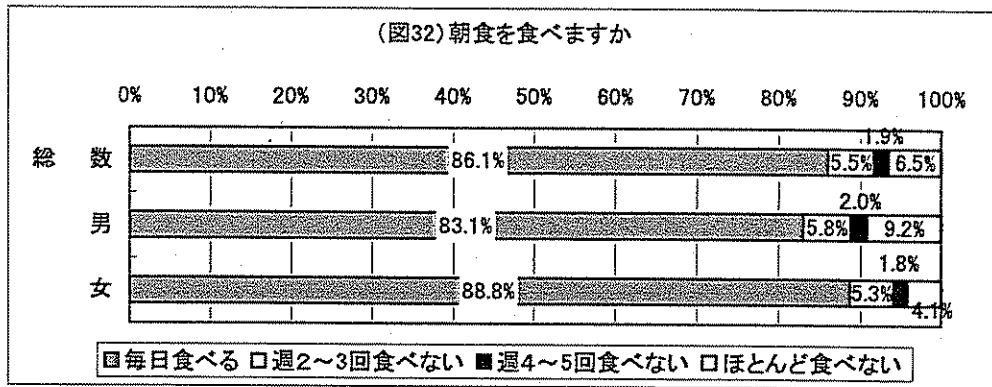
表14 健康づくり意識調査対象者の性別・年齢階級別

年齢 性	総数	15～ 19歳	20～ 29歳	30～ 39歳	40～ 49歳	50～ 59歳	60～ 69歳	70～ 79歳	80歳 以上
男性	295	15	29	34	40	67	44	46	20
女性	338	18	32	30	43	77	46	57	35

## (1) 食事の摂取について

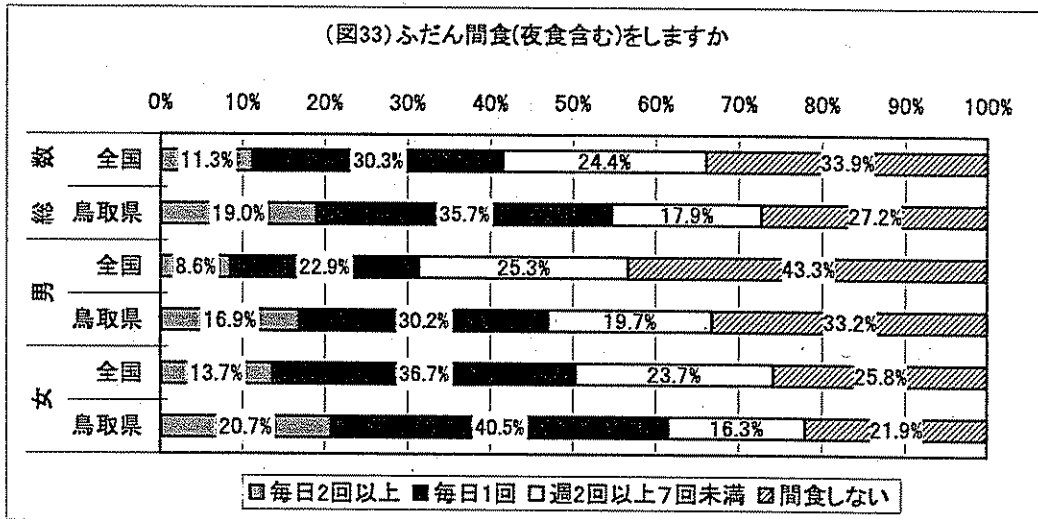
### ① 朝食について

意識調査で、毎日食べると回答した人は、前回調査で「毎朝きちんと朝食を食べますか」の問いに「はい」と回答した人とほぼ同じ割合であった(図32)。



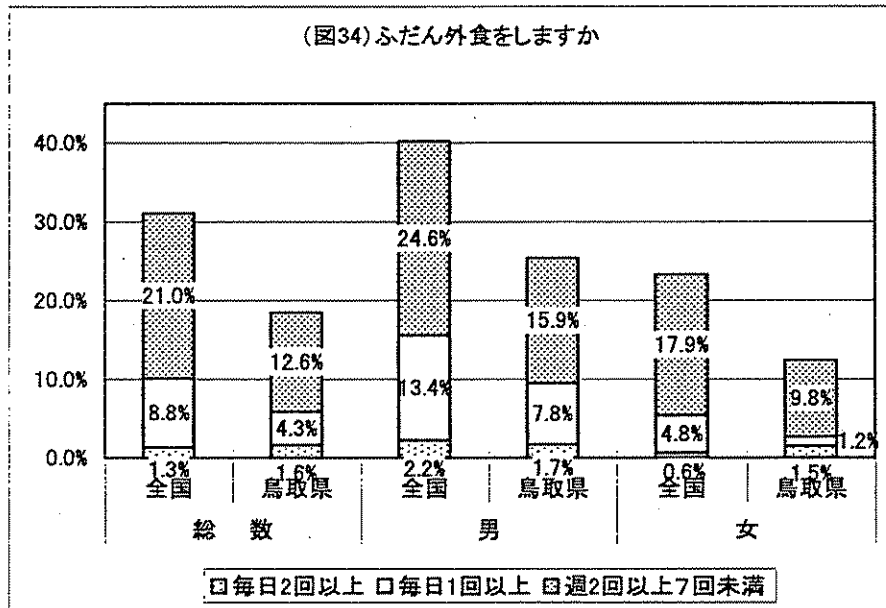
### ② 間食について

男女とも、全国に比べて間食をする人が多くなっていた(図33)。



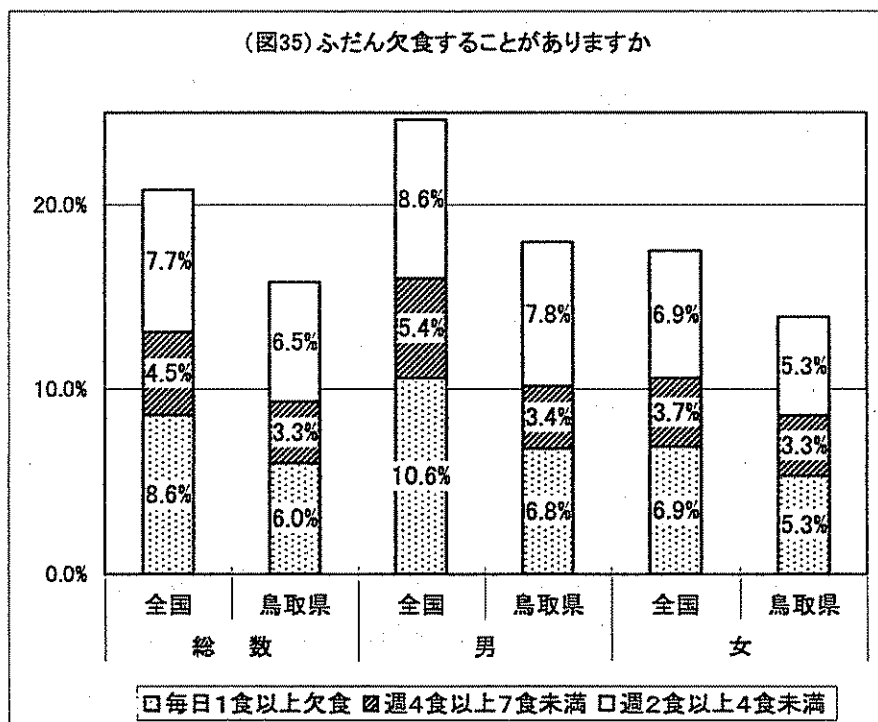
③ 外食について

全国に比べ外食をしている人の割合は、少なくなりましたが、男性では25.5%が週2回以上外食をしていました。(図34)



④ 欠食について

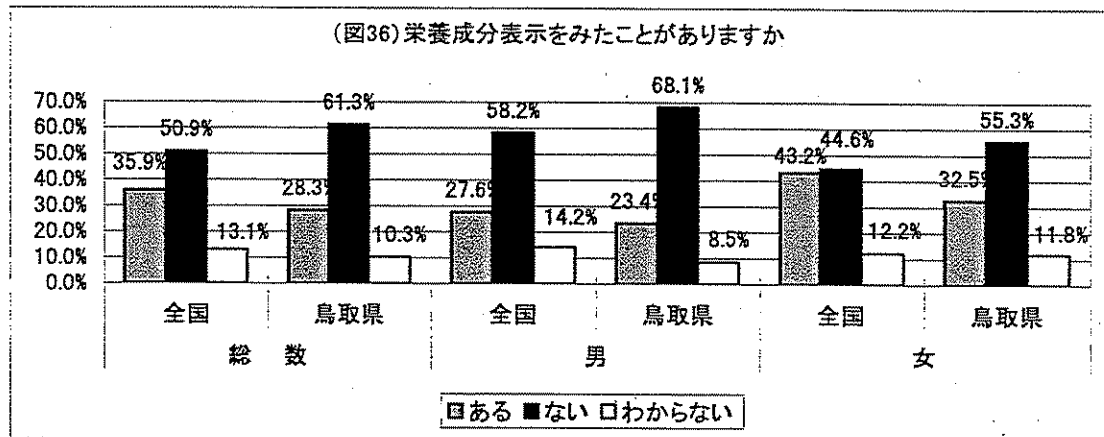
全国に比べ欠食する人の割合は、男女とも少なくなっていました。(図35)



(2) 栄養成分表示について

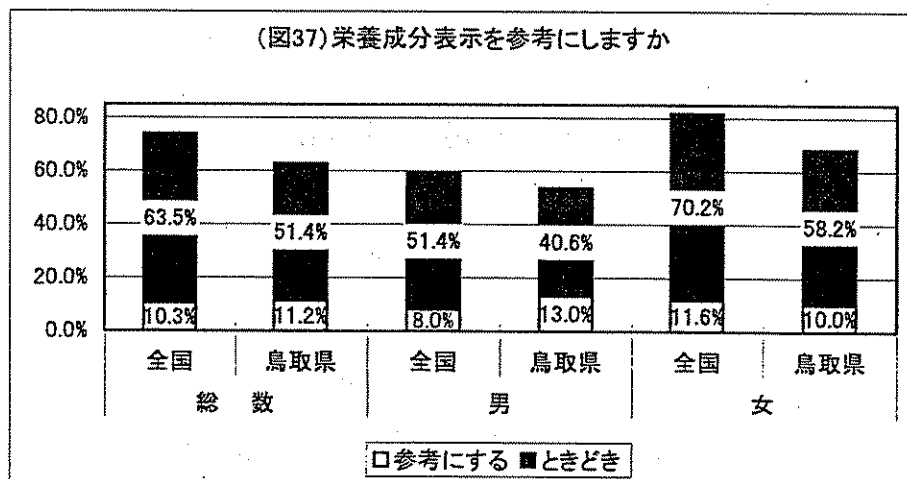
① 栄養成分表示を見たことがあるか

全国に比べ見たことがないと回答した人の割合が高くなっていった。特に男性では、2/3以上の人が見たことがなかった(図36)。



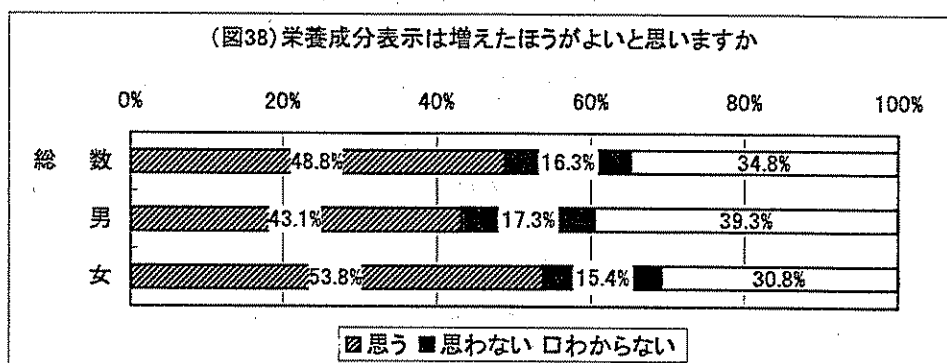
② 栄養成分表示を参考にしているか

男女とも、栄養成分表示を見たことがある人の過半数が参考にしていた。しかし、全国に比べると少なくなっていた(図37)。



③ 栄養成分表示の増加への期待

女性では、過半数が、栄養成分表示が増えた方がよいと回答した(図38)。



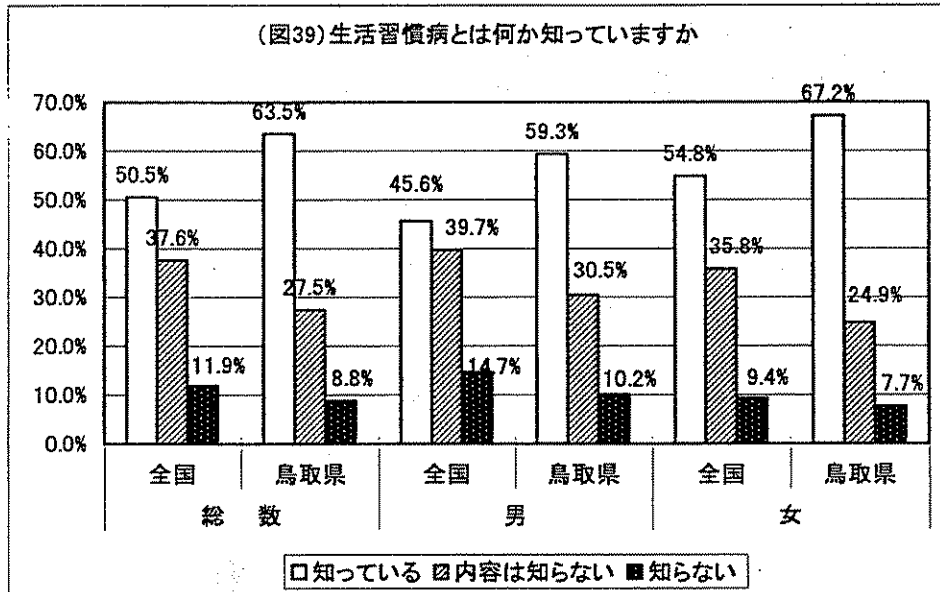
(3) 健康に関する知識・計画等について

① 食事バランスガイド

平成17年6月に発表された「食事バランスガイド」については、発表から調査までの期間が短かったこともあり、見たことがあるのは、男性の7.8%、女性の16.0%であった。

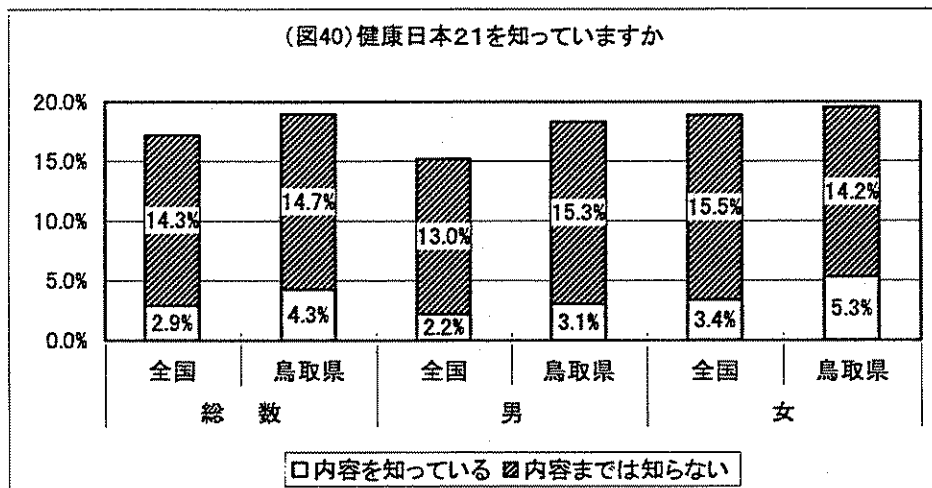
② 生活習慣病

生活習慣病について「知らない」と回答したのは男性で10.2%、女性では7.7%であった。全国に比べて「知っている」人の割合は、高くなっていた(図39)。



③ 健康日本21

健康日本21について、内容を知っていると回答した割合は、全国より少し高くなっていた。(図40)



④ 健康とっとり計画

健康とっとり計画を知っている人は、男性の6.4%、女性の7.4%であった。



⑤ 鳥取県の食生活指針

鳥取県の食生活指針を知っている人は、男性の3.1%、女性の5.3%であった。前回の調査（男性5.4%・女性6.2%）に比べて少なくなっていた。（前回調査の「鳥取県の食生活指針」は、現在のものではない。）

⑥ 栄養や食生活に関する情報や知識の入手方法

栄養や食生活に関する情報等の入手方法として、男女とも、「テレビなど」と回答した人が最も多くなっていた（表15）。

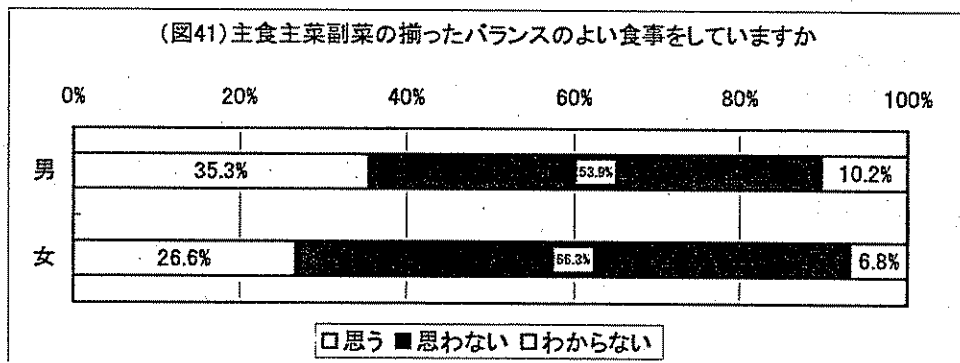
表15 栄養や食生活に関する情報や知識の入手方法（上位3項目）

	総数	男	女
1	テレビなど（54.0%）	テレビなど（47.8%）	テレビなど（59.5%）
2	新聞雑誌（42.0%）	新聞雑誌（36.6%）	新聞雑誌（46.7%）
3	家族友人（36.2%）	家族友人（31.2%）	家族友人（40.5%）

(4) 現在の食生活の状況と今後について

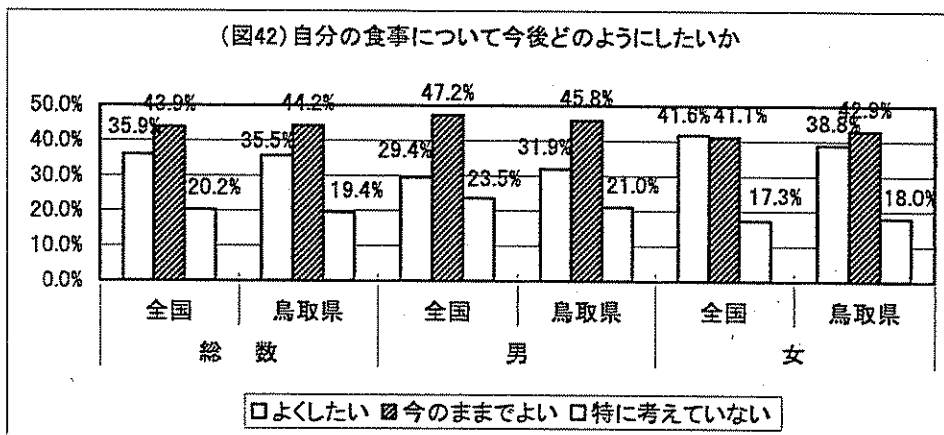
① 現在の食事について

女性よりも、男性の方がバランスのよい食事をしていると考えていた（図41）。



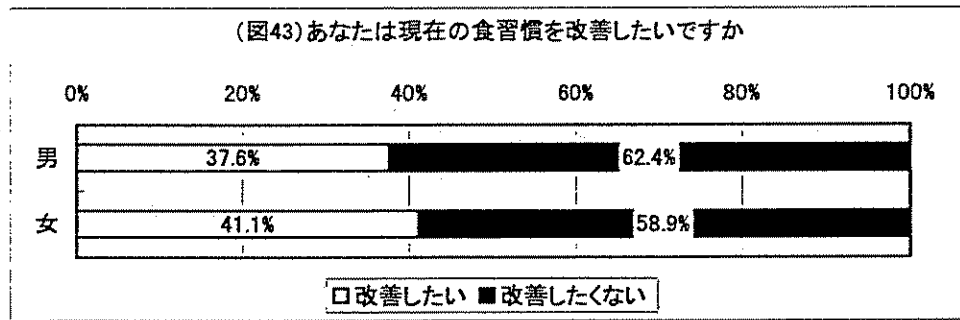
② 自分の食事を今後どのようにしたいか

女性では、1/3以上の方が、食事をよくしたいと考えていた。全国と同様に、女性の方が、よくしたいと考えている割合が高くなっていた（図42）。



③ 食習慣の改善について

食習慣を改善したいと回答した人は、男性よりも、女性で多くなっていた(図43)。



④ 食生活で改善したい項目と改善に必要な条件

多くの人が食生活で改善したい項目として表16の項目を回答した。また、改善に必要な条件として、男女とも「時間的なゆとり」が必要と回答した人が最も多くなっていた(表17)。

表16 食生活で改善したい項目(上位5項目)

	全体	男	女
1	食品選択や食事バランスの知識を身につける	やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	食品選択や食事バランスの知識を身につける
2	やせすぎや太りすぎでない体重を維持する	食品選択や食事バランスの知識を身につける	やせすぎや太りすぎでない体重を維持する
3	菓子や甘い飲み物をほどほどにする	食塩の多い料理を控える	菓子や甘い飲み物をほどほどにする
4	食塩の多い料理を控える	油の多い料理を控える	副菜(野菜)を十分に食べる
5	副菜(野菜)を十分に食べる	副菜(野菜)を十分に食べる	食塩の多い料理を控える

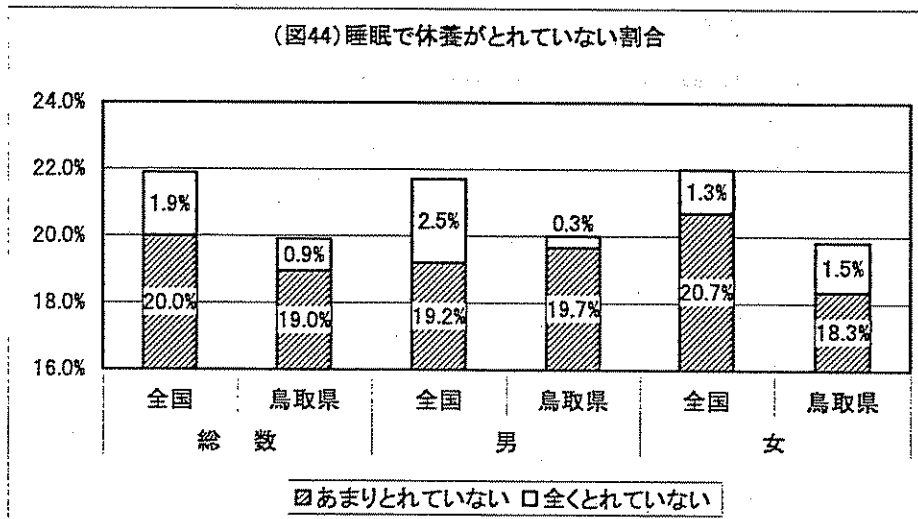
表17 食生活を改善するために必要な条件(上位5項目)

	全体	男	女
1	時間的なゆとり	時間的なゆとり	時間的なゆとり
2	学校での教育	学校での教育	学校での教育
3	市販食品や外食メニューの情報提供	保健所、保健センター等、行政からの情報提供	市販食品や外食メニューの情報提供
4	保健所、保健センター等、行政からの情報提供	食品メーカーからの情報提供	食品メーカーからの情報提供
5	食品メーカーからの情報提供	市販食品や外食メニューの情報提供	保健所、保健センター等、行政からの情報提供

(5) 睡眠の状況

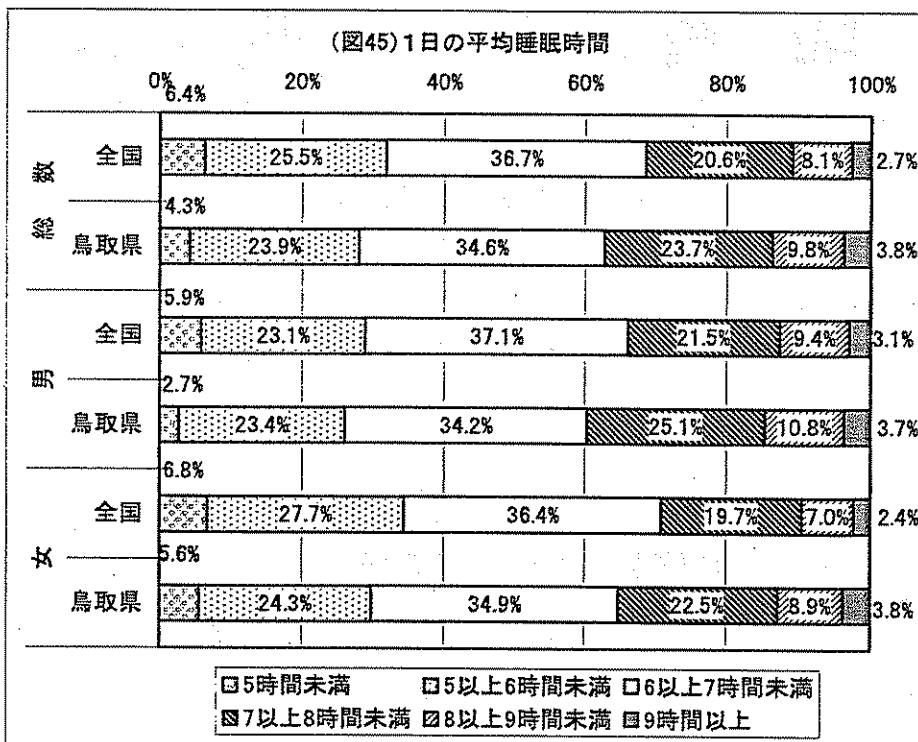
① 睡眠で休養がとれているか

約20%の人が睡眠で、休養がとれていないと感じていたが、全国に比べれば少し少なくなっていた(図44)。



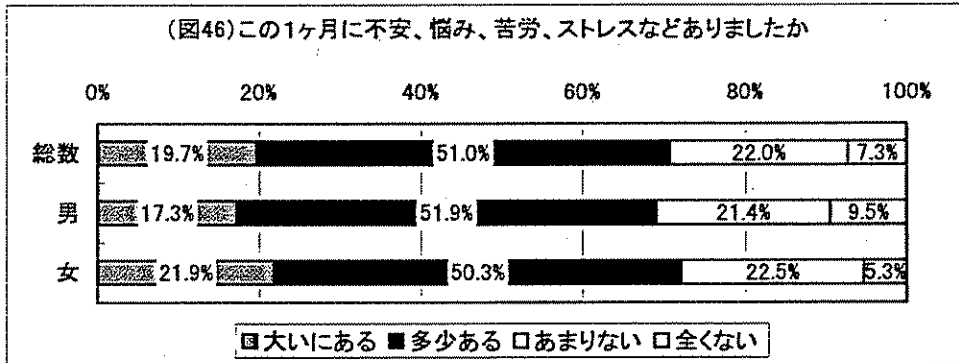
② 1日の平均睡眠時間

女性では、5時間未満と回答した人の割合が、男性の倍以上であった。全国に比べると睡眠時間の長い人の割合が少し高くなっていた(図45)。



(6) ストレスの状況

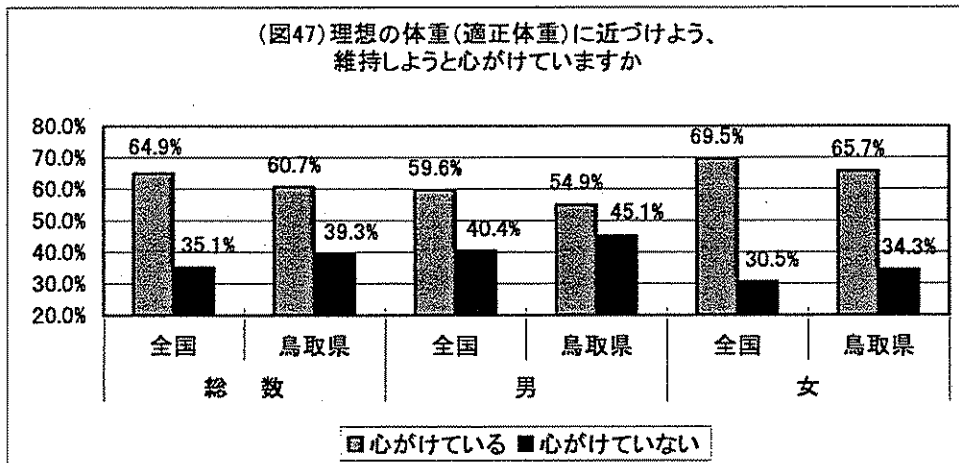
女性の方が、男性よりもストレス等を感じた割合が高くなっていた (図46)。



(7) 健康状態等について

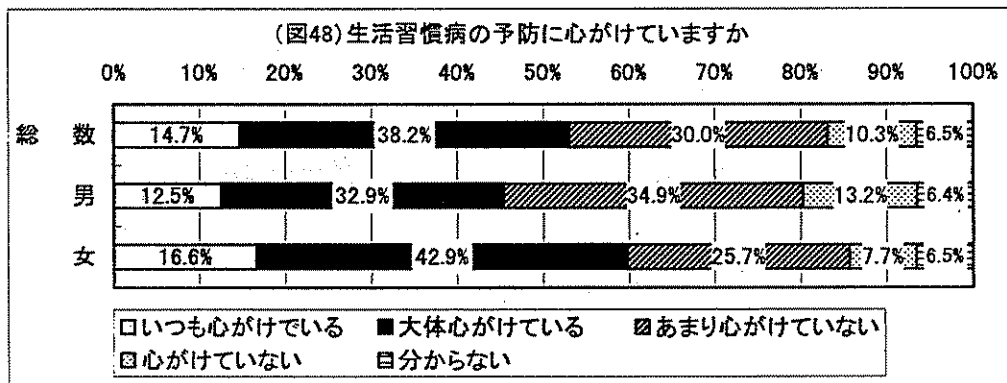
① 適正体重の維持

女性の方が、適正体重の維持等を心がけている人の割合が、男性より高くなっていた (図47)。



② 生活習慣病の予防

高血圧等生活習慣病の予防を心がけていると回答したのは、52.9%であった (図48)。



③ 糖尿病について

これまでに医師から糖尿病といわれたことがある人は13.4%で、そのうち42.4%が治療を受けたことがなかった。

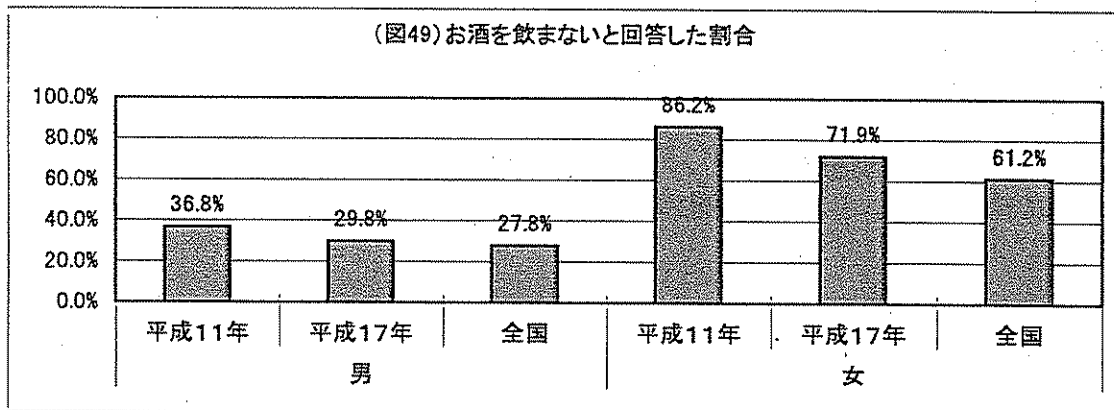
④ 心の健康や病気

心の健康や心の病気について相談できる所を「知らない」と回答した人は70.8%であった。

(8) 飲酒の状況

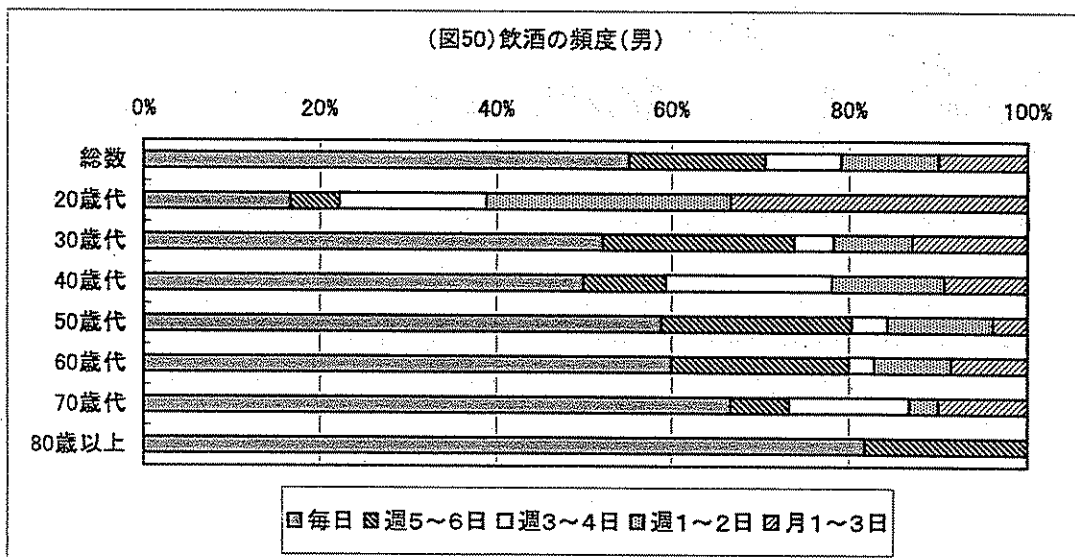
① 飲酒の有無

「週に何日位お酒を飲みますか」の質問に「飲まない」と回答した人は、前回調査に比べ減っていた。男性では、全国とほぼ変わらなかった(図49)。

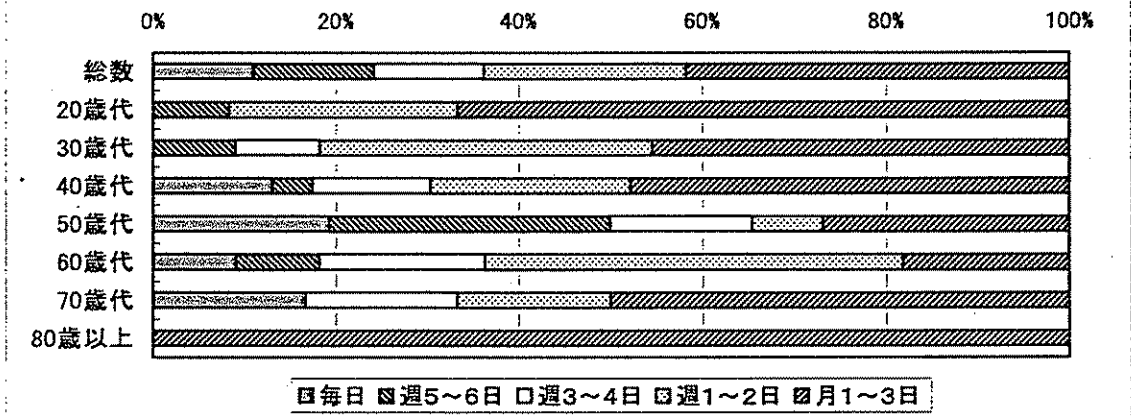


② 飲酒の頻度

男性では、年代が上がるとともに毎日飲酒する人が多くなっていた(図50)。また、男性が毎日飲むと回答した人が多いのに対して、女性では月1~3日が最も多くなっていた(図51)。



(図51)飲酒の頻度(女)



③ 多量飲酒者の割合

週3日以上1日3合(日本酒に換算)以上の多量飲酒者は、男性では4.6%でしたが、女性にはなかった。

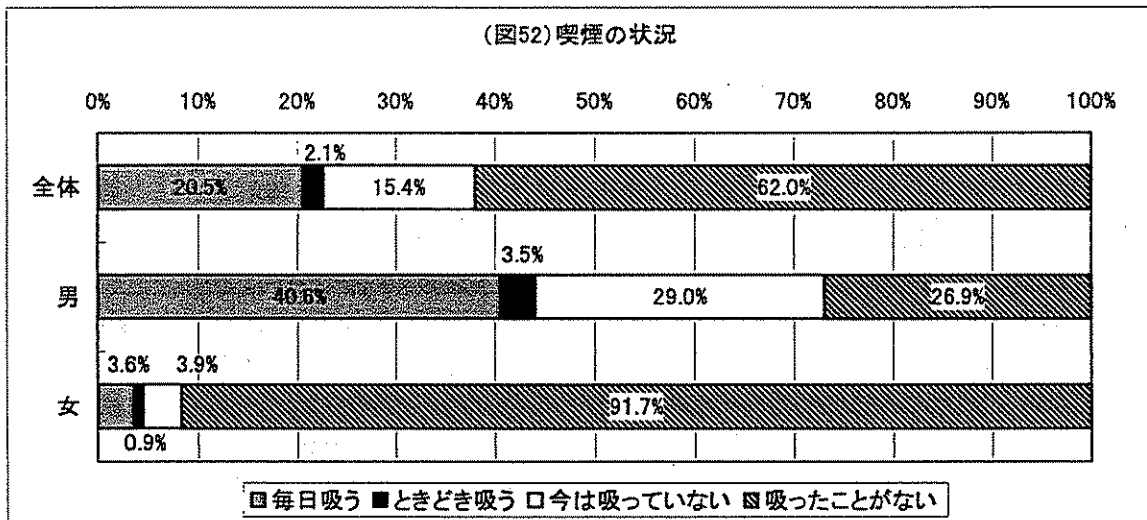
④ 人や場面における飲酒

未成年者の飲酒について、男性の約4人に1人が「少しなら飲酒して構わない」と回答していた。

(9) たばこについて

① 喫煙の状況

現在たばこを吸っている人の割合は、男性では44.1%、女性では4.5%であった(図52)。



② 禁煙指導について

禁煙指導を受けたことがある人は、男女とも、15%未満であった。

# 1 子どもの食生活状況調査

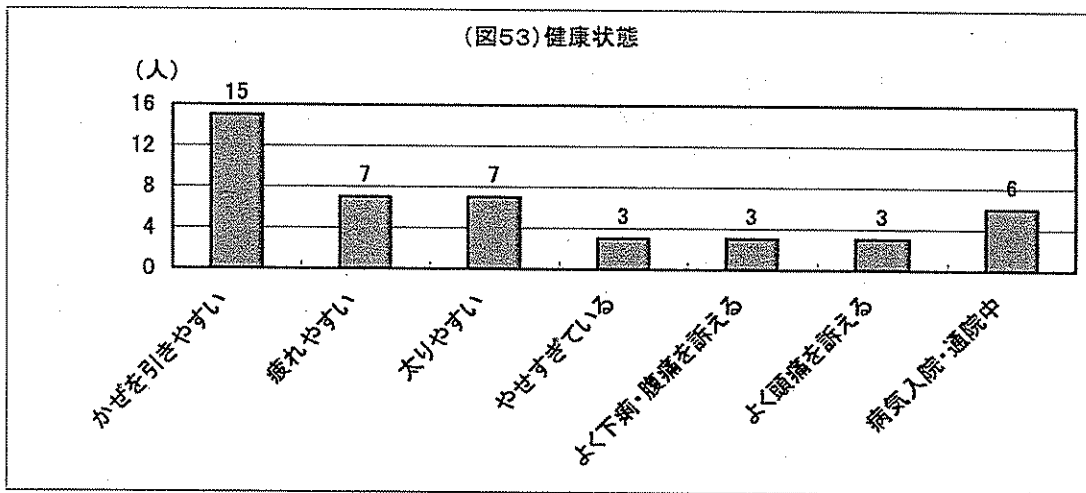
子どもの食生活状況調査対象者の性別等の状況は、表18のとおりである。

表18 子どもの食生活状況調査対象者の性別と通園・通学の状況 (人)

	保育園等				小1～ 3年	小4～ 6年	中学生	合計
	通園せず	保育園	幼稚園	小計				
総数	5	19	2	26	22	22	20	90
男	1	9	1	11	10	11	8	40
女	4	10	1	15	12	11	12	50

## (1) 健康状態について

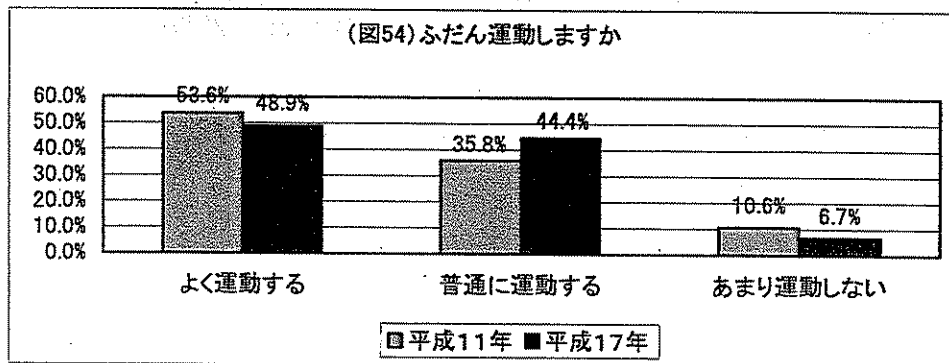
「健康である」と回答した人が、75.6%あった。健康状態の問題として、「かぜをひきやすい」という回答が最も多くなっていた(図53)。



## (2) 運動の状況

ふだんよく運動をしますかという質問に「よく運動をする」「あまり運動をしない」と回答した人の割合は、いずれも前回より減少していた(図54)。

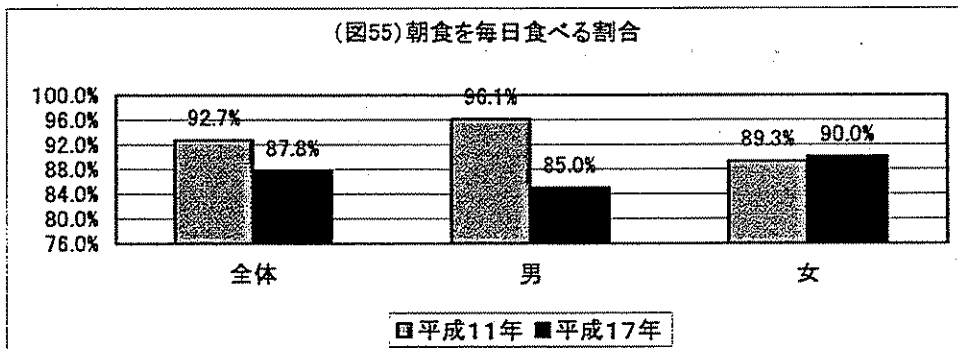
スポーツ活動の状況では、「スポーツはしない」と48.9%が回答する一方、「週3回以上」の回答が男女とも30%を超えていた。



### (3) 食事について

#### ① 朝食の摂取

朝食を「毎日食べる」と回答したのは全体で87.8%と、前回の92.7%より少なくなっていた。特に男性は、96.1%から、85.0%と減っていた(図55)。

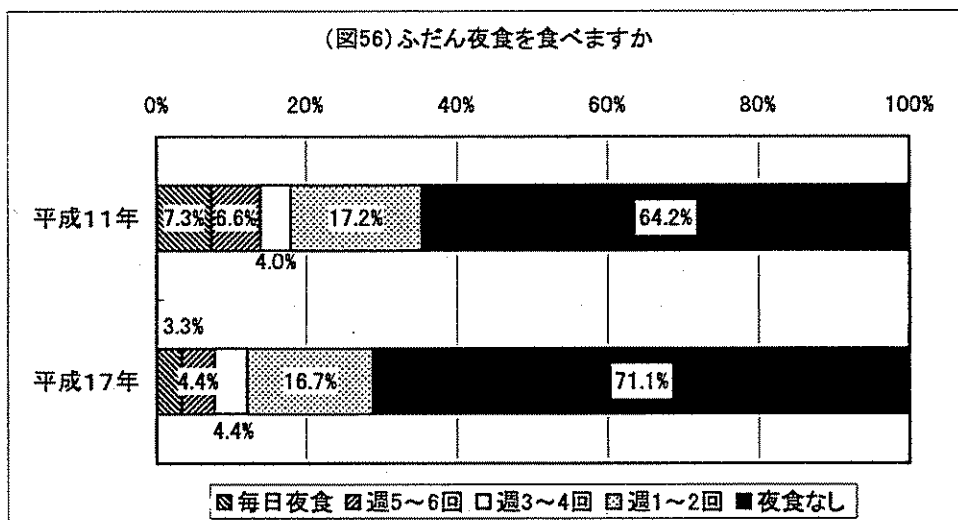


#### ② 夕食を誰と食べるのか

夕食を兄弟(姉妹)だけあるいは子ども1人で食べると、3人(3.3%)が回答した。前回は、質問の選択肢が多少異なるが、子どもだけで食べていた人はいなかった。

#### ③ 夜食について

夜食を食べると回答した人は、前回より減っていた(図56)。また、夜食を食べる人は21時~22時が半数を占め、92.3%が22時までには食べていた。





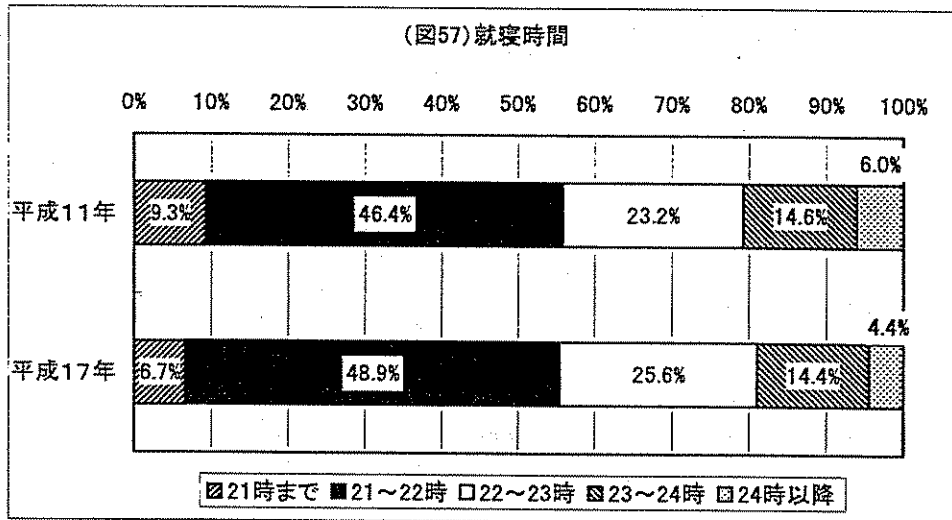
(4) 生活時間の状況

① 起床時間

6時から7時が、64.4%と最も多くなっていた。

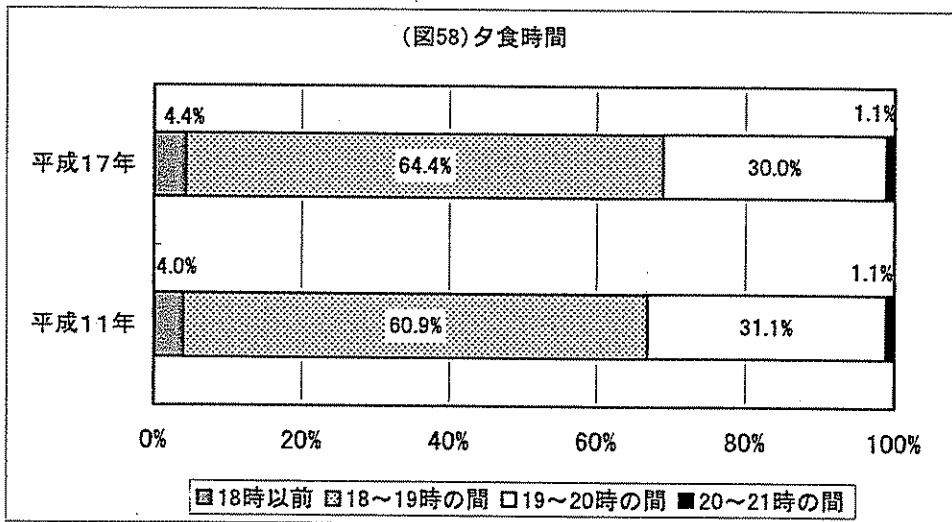
② 就寝時間

21時から22時が最も多くなっていた。前回に比べ、21時までと24時以降は、減っていた(図57)。



③ 夕食時間

夕食時間は、前回とほとんど変わらなかった(図58)。



(5) 食習慣の改善について

子どもの現在の食習慣を改善したいと回答したのは、46.7%であった。それぞれの項目について、改善したいかどうかを尋ねた質問で、改善したいと回答した割合が高かった上位の項目は、表19のとおりである。

表19 改善したい項目（上位3項目）

順位	項目	割合
1	栄養の知識や技術を身につける	60.0%
2	菓子や甘いものをほどほどにする	48.9%
3	主食・副菜・主菜を組み合わせて食べる	35.6%

(6) たばこ・お酒について

① たばこ

禁煙指導を受けたことがあるのは、16.7%であった。

② お酒

中学生のうち、2人がひと月に1, 2回お酒を飲むと回答した。