

# 平成22年県民健康栄養調査結果の概要

## <調査目的>

県民の健康状態や生活習慣について把握し、生活習慣病予防対策を推進するための基礎資料を得る。

## <調査内容>

- 1 栄養摂取状況調査（秤量記録法）
  - (1) 食品の摂取量、栄養素等の摂取量、食事の状況（外食・欠食等）〔1歳以上〕
- 2 身体状況調査（身体計測、問診）
  - (1) 身長及び体重〔1歳以上〕
  - (2) 腹囲、血圧及び歩行数〔15歳以上〕
  - (3) 服薬状況及び運動状況〔20歳以上〕
- 3 健康づくり意識調査（自記式アンケート）
  - (1) 食生活、生活活動・運動及び休養・睡眠に関する状況〔15歳以上〕
  - (2) 飲酒、喫煙及び糖尿病に関する状況〔20歳以上〕

## <調査時期>

平成22年11月

## <調査対象者>

無作為で抽出した県内10地区内の世帯及び世帯員。

対象となった489世帯のうち協力が得られた世帯数は308世帯であり、協力者数は次のとおり。

		総数	年齢			
			20歳未満	20-39歳	40-64歳	65歳以上
総数	身体状況調査	604	93	88	231	192
	歩行数	735	40	134	332	229
	健康づくり意識調査	800	43	147	338	272
男性	身体状況調査	287	55	40	112	80
	歩行数	340	19	67	163	91
	健康づくり意識調査	372	22	75	166	109
女性	身体状況調査	317	38	48	119	112
	歩行数	395	21	67	169	138
	健康づくり意識調査	428	21	72	172	163

## &lt;&lt; 調査結果から分かった主な事項 &gt;&gt;

## ✿ 成人（20歳以上）の結果

肥満及び やせの状況 〔3ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 肥満者の割合は、全国に比べて少ないが、やせの者の割合が、全国に比べて多い。</li> <li>○ 男性では40～64歳の肥満者が多く、女性では20～39歳のやせの者が多い。</li> </ul>
糖尿病 〔4-5ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 糖尿病の検査を受けたことがある者は全国に比べて少ない。</li> <li>○ 糖尿病検査で「糖尿病が疑われる」と指摘された者は、全国に比べて多い。</li> <li>○ 4人に1人は、検査の結果、糖尿病が疑われる指摘を受けても、医療機関を受診しておらず、その割合は女性では全国の2倍以上高くなっている。</li> </ul>
運動習慣 〔6-7ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1日の歩行数は前回調査に比べて増加したが、全国に比べて少ない。</li> <li>○ 運動習慣がある者の割合は、前回調査に比べて増加したが、男性では全国を大きく下回る。</li> </ul>
食生活・食育 〔8-9ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎日、家族や友人と楽しく食卓を囲む者の割合は、全国に比べて多いが、ほとんどない者の割合もやや多い。</li> <li>○ 食事のあいさつをしている者の割合は、全国に比べて少ない。</li> <li>○ 90%以上の人々が、1日1食以上は主食、主菜、副菜のそろった食事をしている。</li> <li>○ 男女とも、全国に比べて食事をつくる機会が少ない。</li> </ul>
飲酒習慣 〔10-11ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎日飲酒する者は、前回調査に比べて減少し、男性では全国に比べてやや多い。</li> <li>○ お酒を飲む日1日あたり清酒2合以上飲酒する者は、全国に比べて少ない。</li> <li>○ 適正飲酒について正しく理解している者が、全国に比べて少ない。</li> </ul>
喫煙 〔12-13ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 現在、たばこを吸っている男性は、前回調査に比べて減少。</li> <li>○ 現在、たばこを吸っている女性は、前回調査に比べて増加。</li> <li>○ 80%以上の人々が、学校、タクシー、病院における禁煙を望んでいる。</li> <li>○ ホテル、旅館等の宿泊施設、遊技場（ゲームセンター、パチンコ店等）は、分煙がよいと考えている人が多い。</li> <li>○ 遊技場や路上は、「規制は必要ない」と考えている人が約1割いる。</li> </ul>
休養・睡眠 〔14ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠による休養がとれていない者の割合は、前回調査に比べて増加し、全国に比べても多い。</li> <li>○ 心の健康や病気について相談できる所（相談窓口）を知っている者は、前回調査に比べて増加。</li> </ul>

## ✿ 未成年（15～19歳）の結果

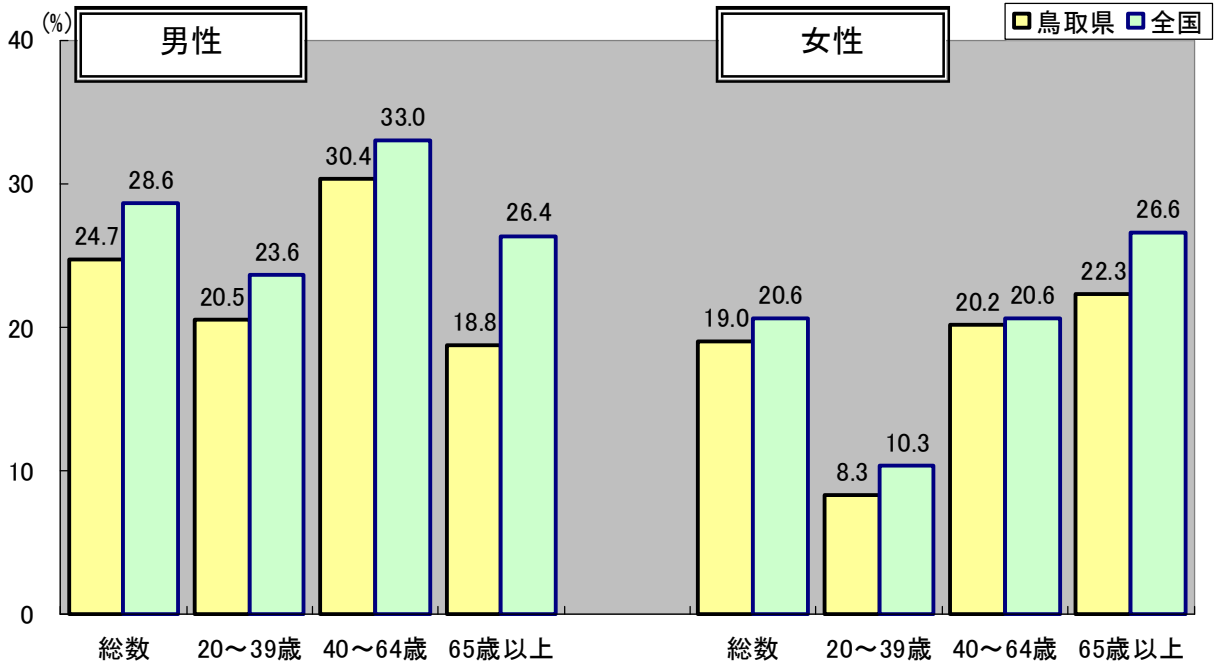
歩行数 〔15ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1日の歩行数は、前回調査に比べて減少。</li> </ul>
食生活・食育 〔15-16ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 毎日、家族や友人と楽しく食卓を囲む者は、62.8%で成人よりやや少ない。</li> <li>○ 食事のあいさつを必ず実践している者は、37.2%で成人よりやや多い。</li> <li>○ 毎食、バランスのとれた食事をしている者は、前回調査に比べて増加し、成人よりやや多い。</li> <li>○ 自分で調理する機会がほとんどない者は、81.4%。</li> </ul>
睡眠 〔16ページ〕	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 睡眠による休養がとれている者は、前回調査に比べて増加。</li> <li>○ 心の健康や病気についての相談窓口を知っている者は前回調査に比べて増加し、成人より多い。</li> </ul>

1 肥満及びやせの状況

- 肥満者の割合は、全国に比べて少ないが、やせの者の割合が、全国に比べて多い。
- 男性では40～64歳の肥満者が多く、女性では20～39歳のやせの者が多い。

肥満者の割合は、成人男性は24.7%、成人女性は19.0%であった。  
 男性では、40～64歳の肥満が30.4%と他の年代に比べて多かった。  
 女性では、20～39歳の肥満が8.3%と他の年代に比べて特に少なかった。

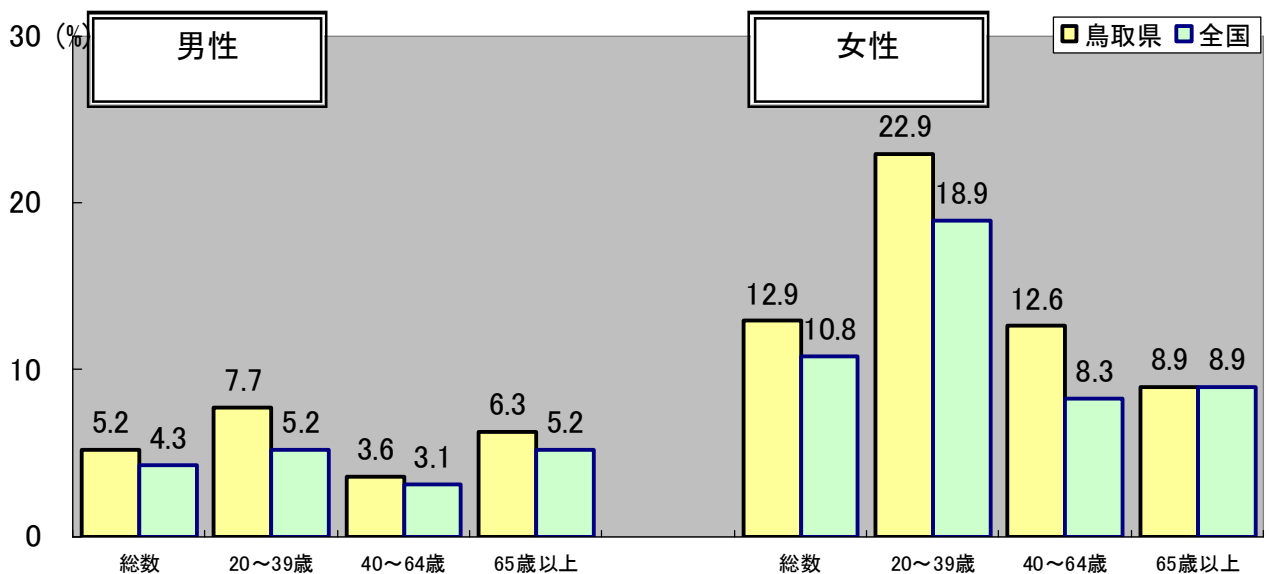
図1 肥満者〔BMI25以上〕の割合（20歳以上）



\*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

20～39歳の女性の低体重が22.9%と他の年代に比べて特に多かった。

図2 やせ〔BMI18.5未満〕の者の割合（20歳以上）



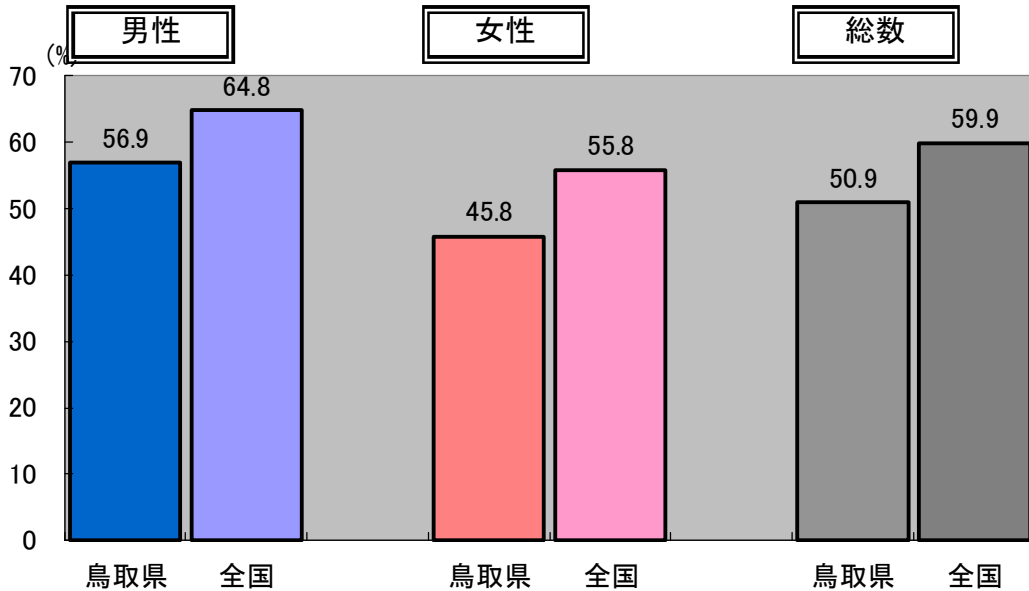
\*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

## 2 糖尿病

- 糖尿病の検査を受けたことがある者は全国に比べて少ない。
- 糖尿病検査で「糖尿病が疑われる」と指摘された者は、全国に比べて多い。

糖尿病の検査（尿糖や血糖）を受けたことがある者は50.9%であり、全国（59.9%）に比べて少なかった。  
 女性（45.8%）は、男性（56.9%）に比べて検査を受けたことがある者の割合が少なかった。

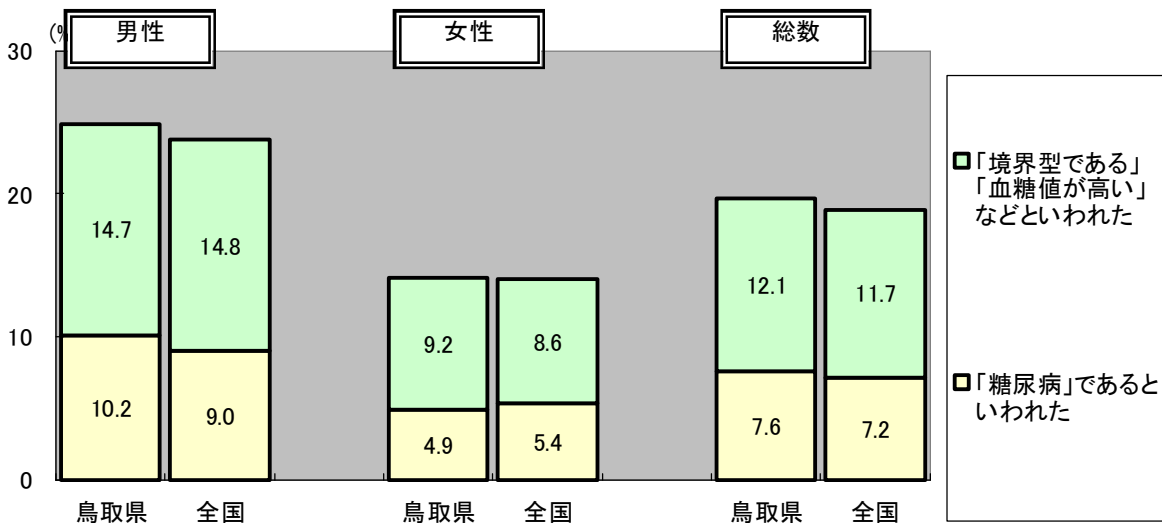
図3 糖尿病の検査（尿糖や血糖）を受けたことがある者の割合（20歳以上）



\*グラフ中の「全国」は、平成19年国民健康・栄養調査（糖尿病実態調査）、厚生労働省

検査の結果、「境界型である」「血糖値が高い」又は「糖尿病である」といわれた者が19.7%であった。

図4 糖尿病検査の結果とその後の医療機関への受診の状況（20歳以上）

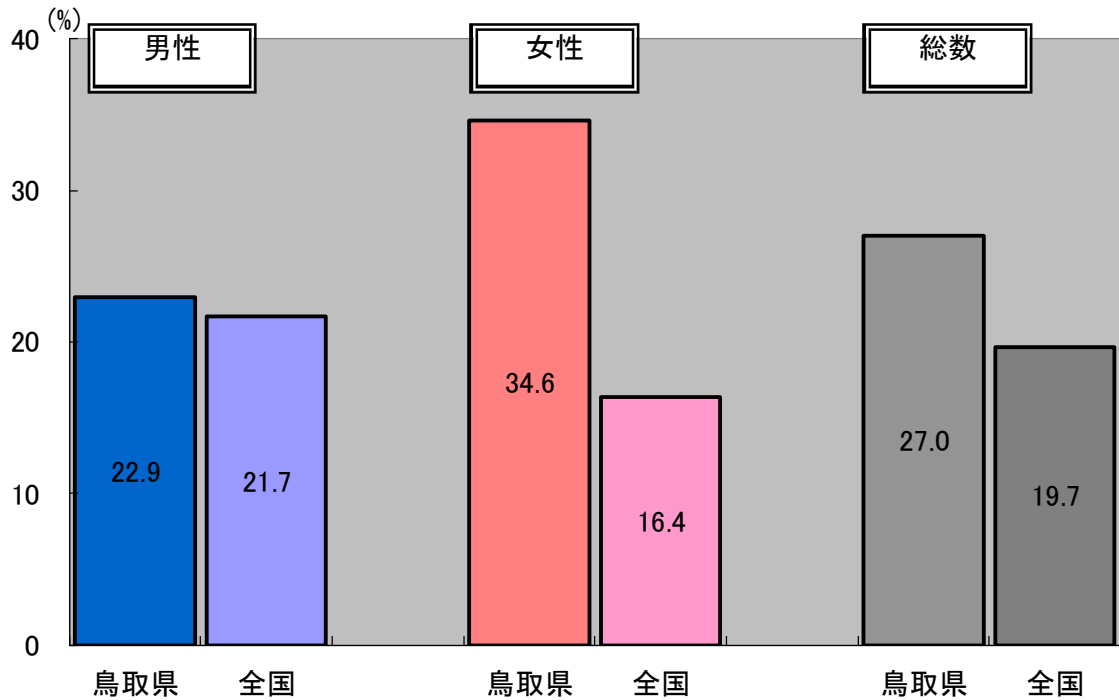


\*グラフ中の「全国」は、平成19年国民健康・栄養調査（糖尿病実態調査）、厚生労働省

- 4人に1人は、検査の結果、糖尿病が疑われる指摘を受けても、医療機関を受診しておらず、その割合は女性では全国の2倍以上高くなっている。

検査の結果、「境界型である」「血糖値が高い」又は「糖尿病である」と言われても、その後医療機関を受診していない者が27.0%あった。

図5 検査で指摘を受けた後で医療機関を受診していない者の割合（20歳以上）



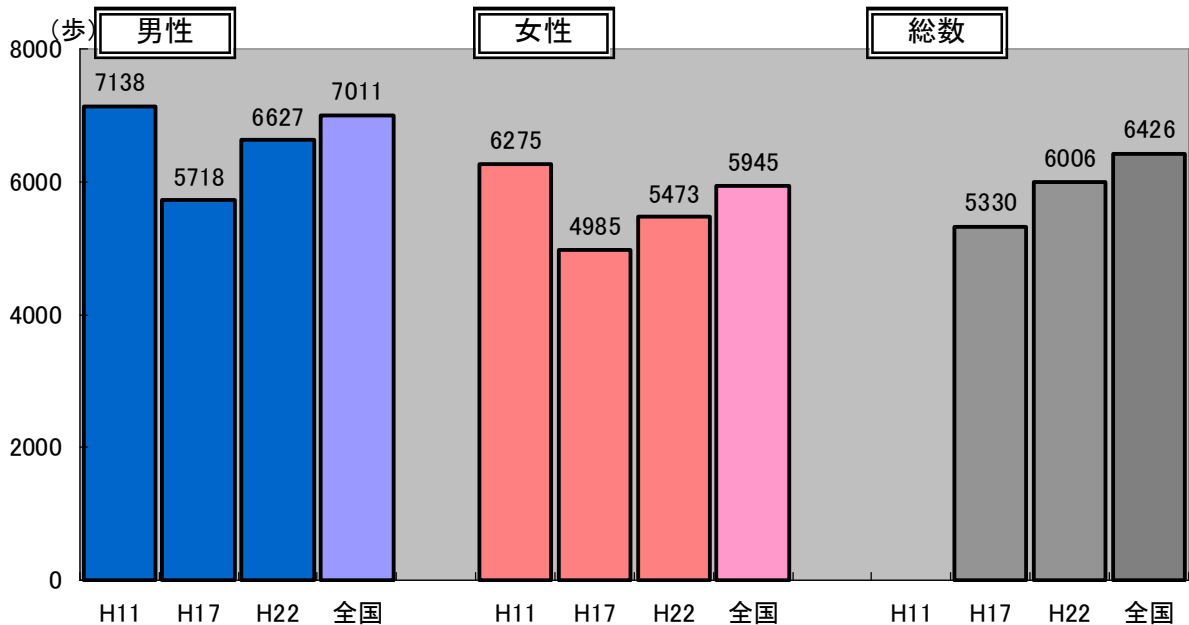
\*グラフ中の「全国」は、平成19年国民健康・栄養調査（糖尿病実態調査）、厚生労働省

### 3 運動習慣

- 1日の歩行数は前回調査に比べて増加したが、全国に比べて少ない。

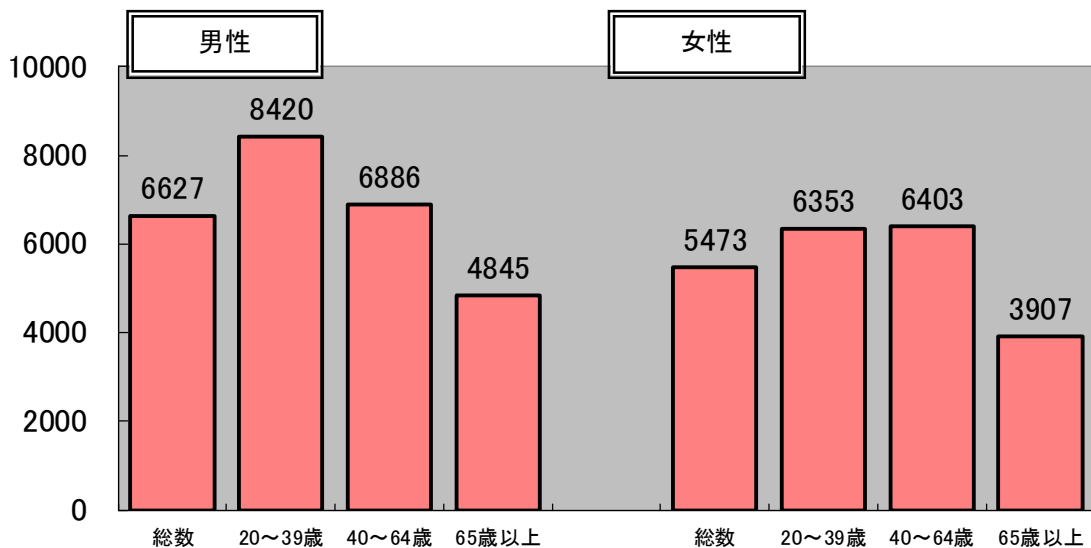
1日の歩行数は、平成17年に比べて男性は909歩、女性は488歩多かったが、男女とも、全国と比べると少なかった。

図6 1日の歩行数の平均（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  
\*平成17年の調査は、12月～1月に実施した。

図7 性・年齢別の歩行数（20歳以上）

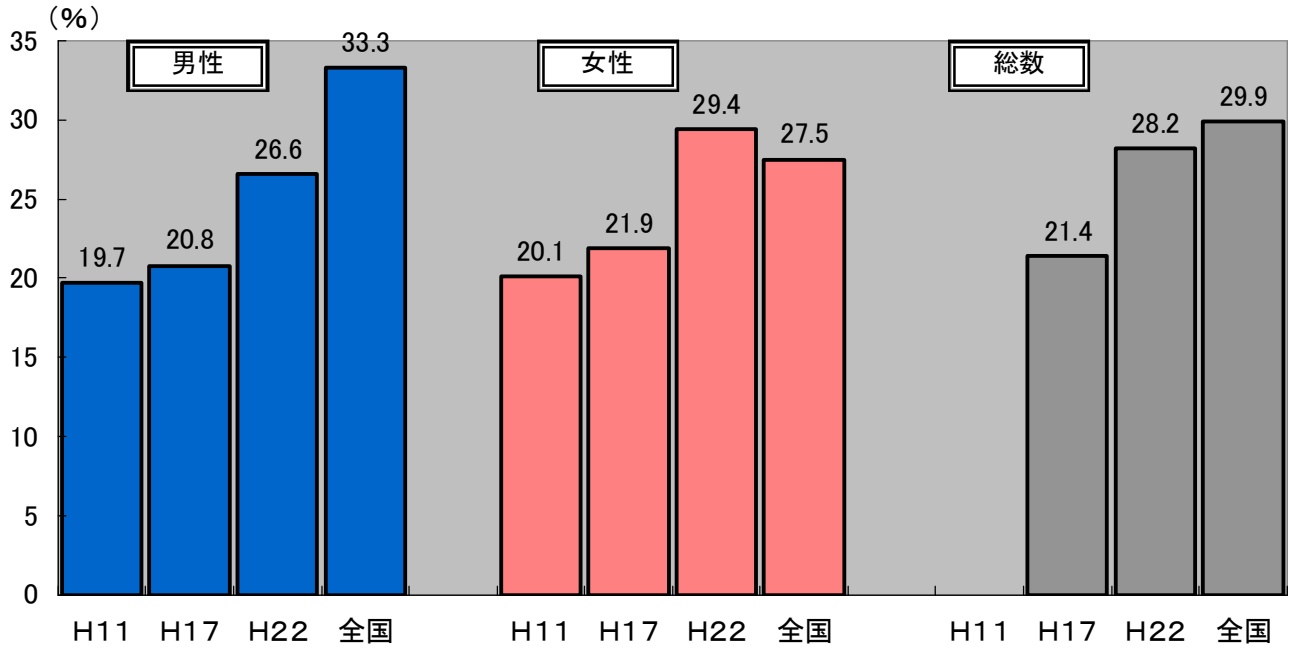


- 運動習慣がある者の割合は、前回調査に比べて増加したが、男性では全国を大きく下回る。

運動習慣がある者の割合は、男性26.6%、女性29.4%であり、前回調査に比べて男性5.8ポイント、女性7.5ポイント多かった。  
 しかし、男性は、全国に比べて6.7ポイント少なかった。

図8 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



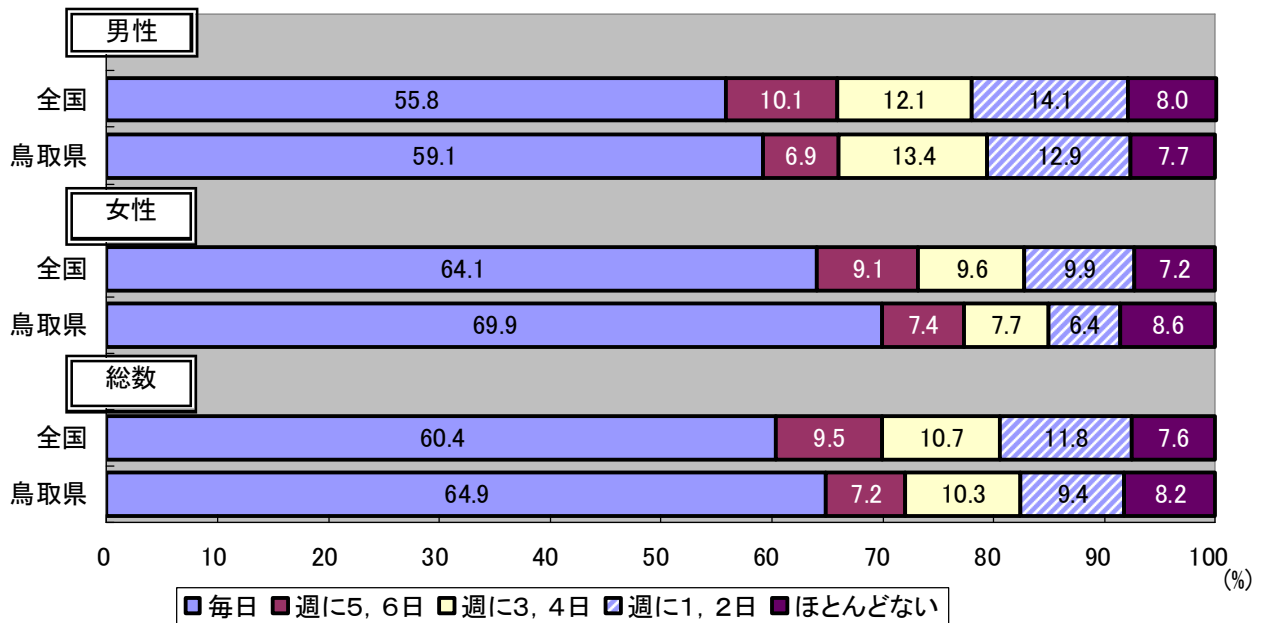
\* グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

#### 4 食生活・食育

- 毎日、家族や友人と楽しく食卓を囲む者の割合は、全国に比べて多いが、ほとんどの者の割合もやや多い。
- 食事のあいさつをしている者の割合は、全国に比べて少ない。

毎日、家族や友人と楽しく食卓を囲む者の割合は全国調査に比べて多く、男性は59.1%で3.3ポイント多く、女性は69.9%であり5.8ポイント多かった。

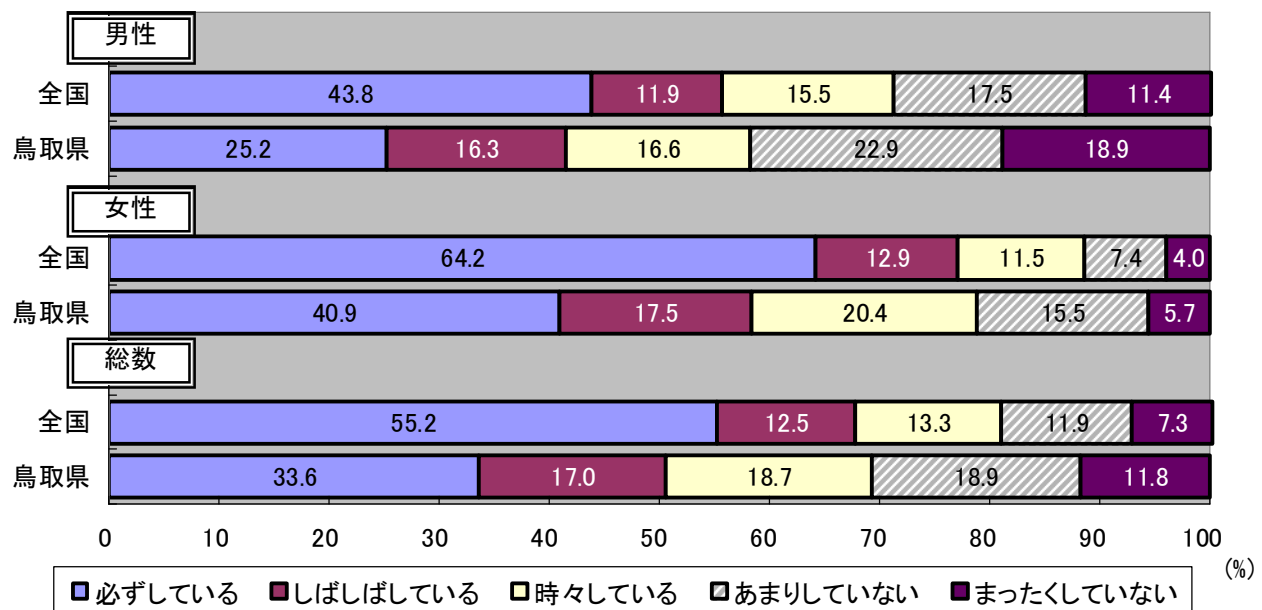
図9 家族や友人と楽しく食卓を囲むこと（20歳以上）



\*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

「いただきます」「ごちそうさま」など食事のあいさつを必ずしている者は、全国に比べて少なく、男性で18.6ポイント、女性で23.3ポイント少なかった。

図10 食事のあいさつの実践（20歳以上）



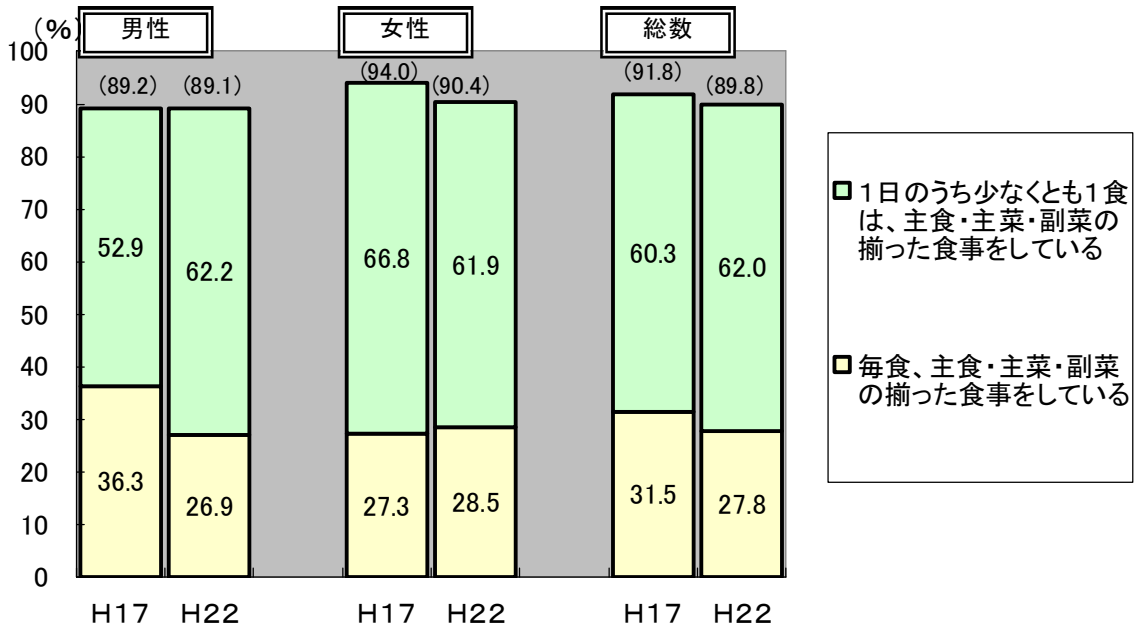
\*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室



- 90%以上の方が、1日1食以上は主食、主菜、副菜のそろった食事をしている。
- 男女とも、全国に比べて食事をつくる機会が少ない。

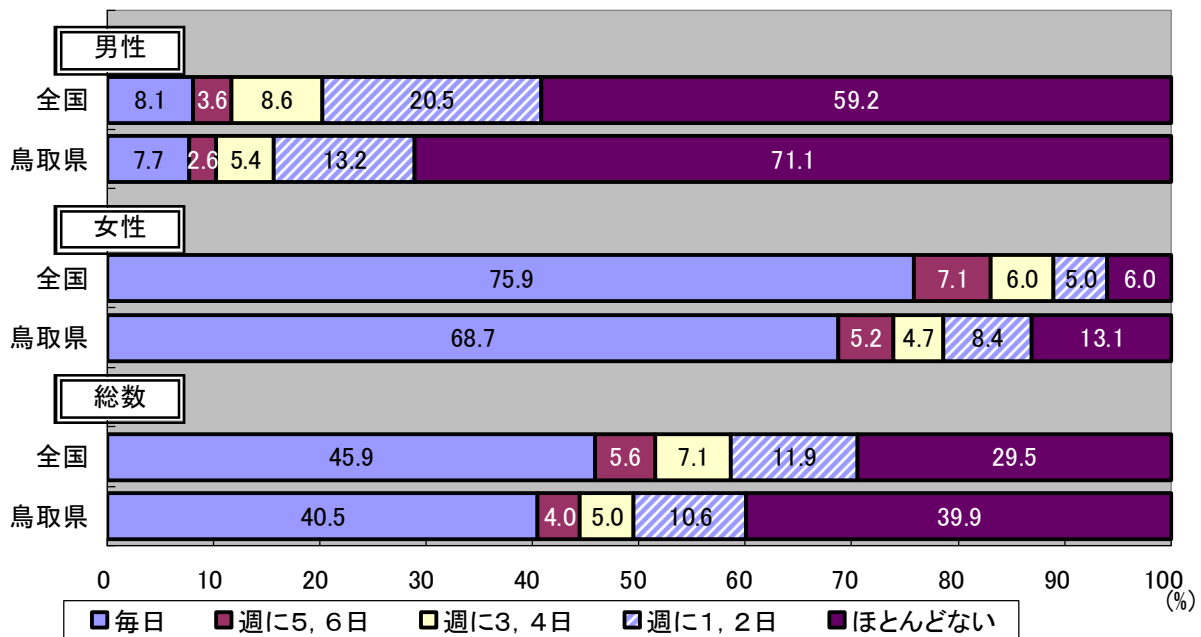
1日1食以上は、主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者は約90%。

図11 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）



毎日、食事づくりをする女性は68.7%であるが、男性の71.1%は食事づくりをすることがほとんどなかった。

図12 自ら調理し食事をつくる機会（20歳以上）



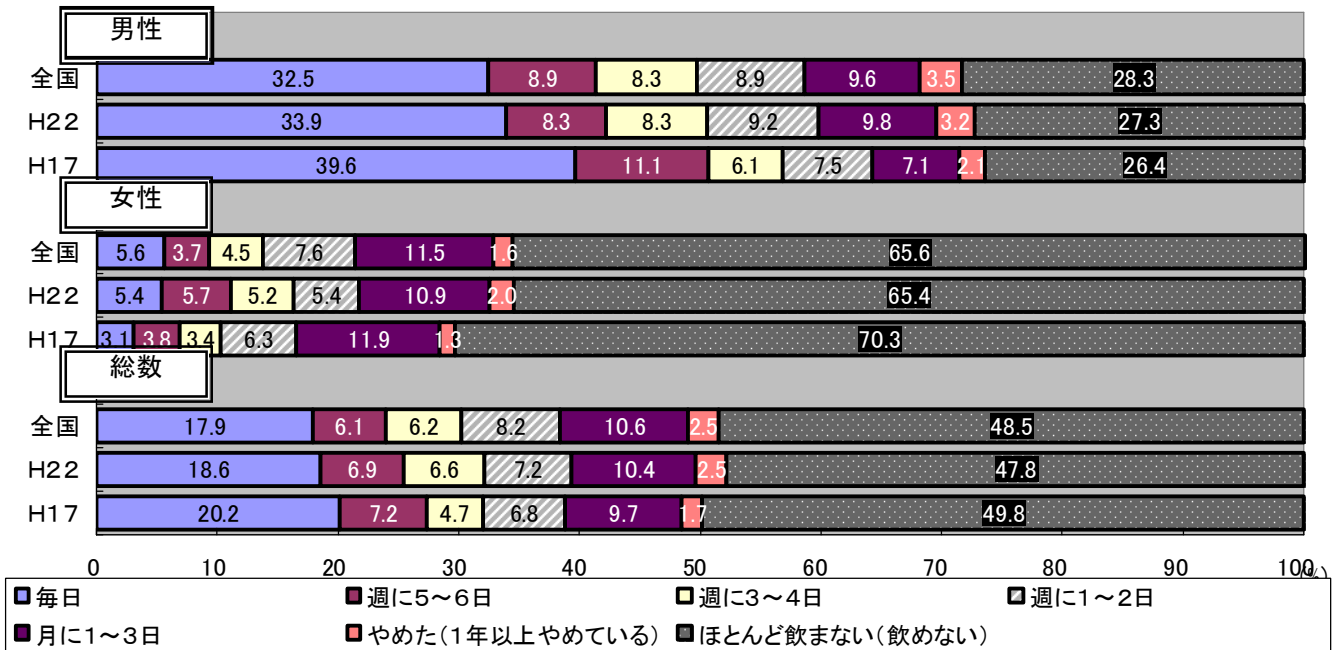
\*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

## 5 飲酒習慣

- 毎日飲酒する者は、前回調査に比べて減少したが、男性では全国に比べてやや多い。
- お酒を飲む日1日あたり清酒2合以上飲酒する者は、全国に比べて少ない。

毎日飲酒する男性は33.9%で、前回調査に比べて少なかった。  
毎日飲酒する女性は5.4%で、前回調査に比べて多かった。

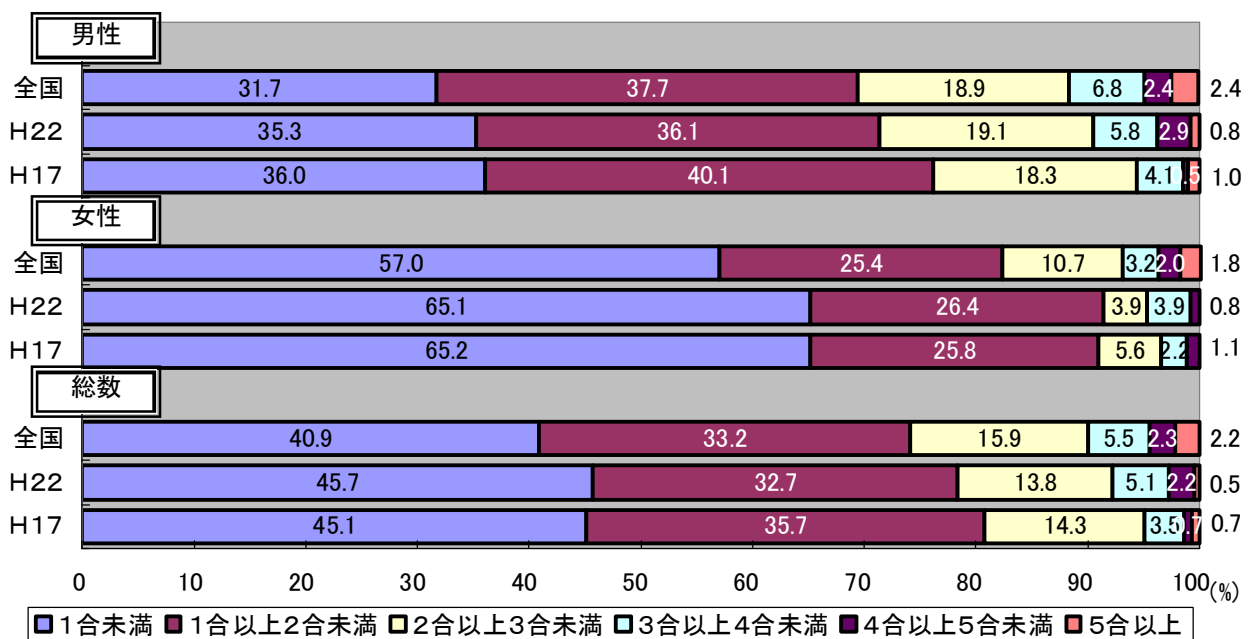
図13 飲酒の頻度（20歳以上）



\*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

お酒を飲む日1日あたり2合以上飲む者の割合は、全国に比べて少ない。  
男性では、お酒を飲む日1日あたり2合以上飲む者が前回調査に比べて増加。

図14 お酒を飲む日1日あたりの飲酒量（20歳以上）

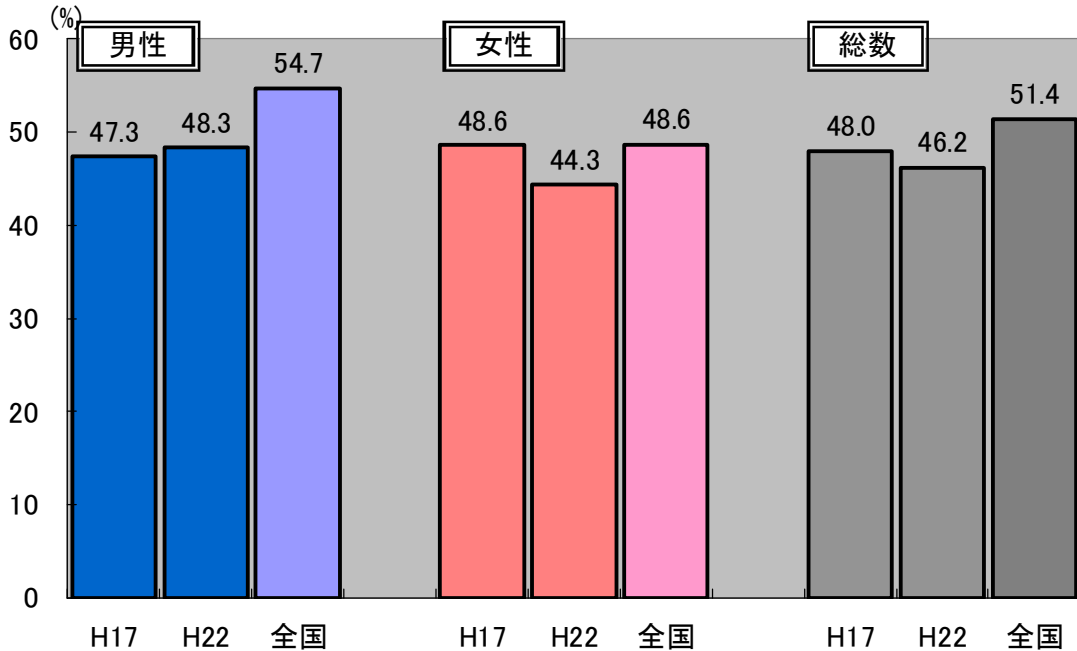


\*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

○ 適正飲酒について正しく理解している者が、全国に比べて少ない。

「節度ある適度な飲酒」について正しく理解していたのは46.2%であり、全国に比べて5.2ポイント少なかった。

図15 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、ウィスキーダブル1杯などに相当します。

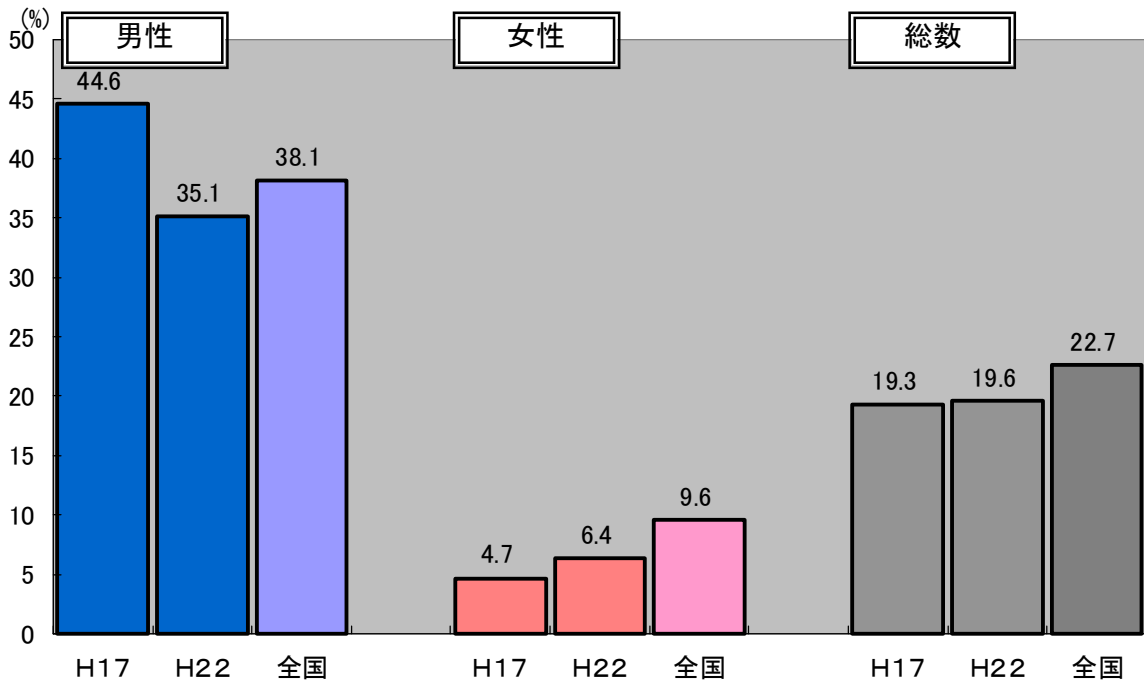
## 6 喫煙

- 現在、たばこを吸っている男性は、前回調査に比べて減少。
- 現在、たばこを吸っている女性は、前回調査に比べて増加。

現在、たばこを吸っている者は、成人男性で35.1%、成人女性で6.4%で、前回調査に比べると、男性は9.5ポイント少なく、女性は1.7ポイント多かった。

図16 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20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

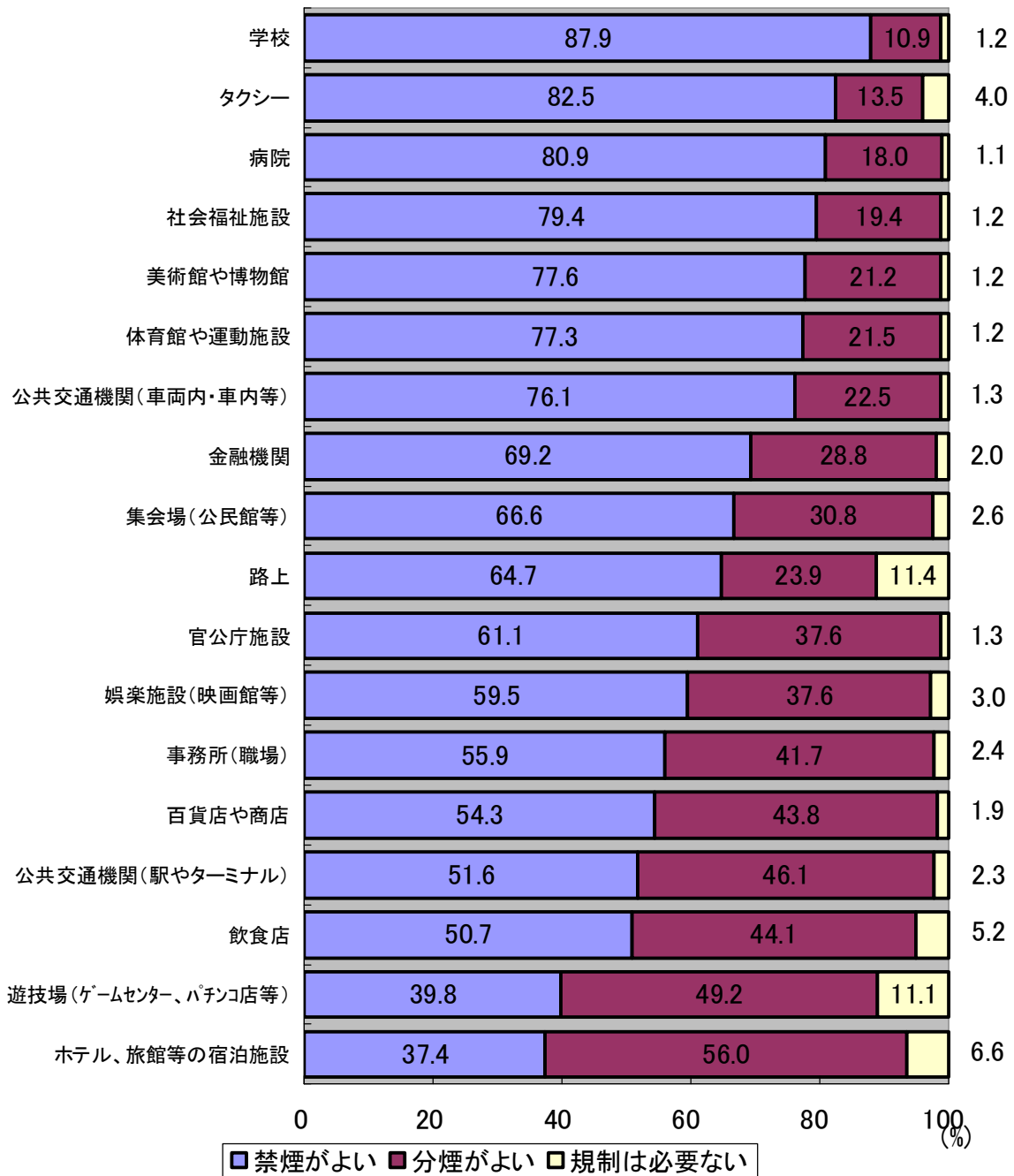
\*「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」の合計

%		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

- 80%以上の方が、学校、タクシー、病院における禁煙を望んでいる。
- ホテル、旅館等の宿泊施設、遊技場（ゲームセンター、パチンコ店等）は、分煙がよいと考えている人が多い。
- 遊技場や路上は、「規制は必要ない」と考えている人が約1割いる。

学校、タクシー、病院については、80%以上が「禁煙がよい」との回答であった。  
 「分煙がよい」という回答が多かったのは、ホテル、旅館等の宿泊施設、遊技場（ゲームセンター、パチンコ店等）であった。  
 また、遊技場（ゲームセンター、パチンコ店等）や路上については、約10%が「規制は必要ない」との回答であった。

図17 各施設における禁煙、分煙対策の希望（20歳以上）

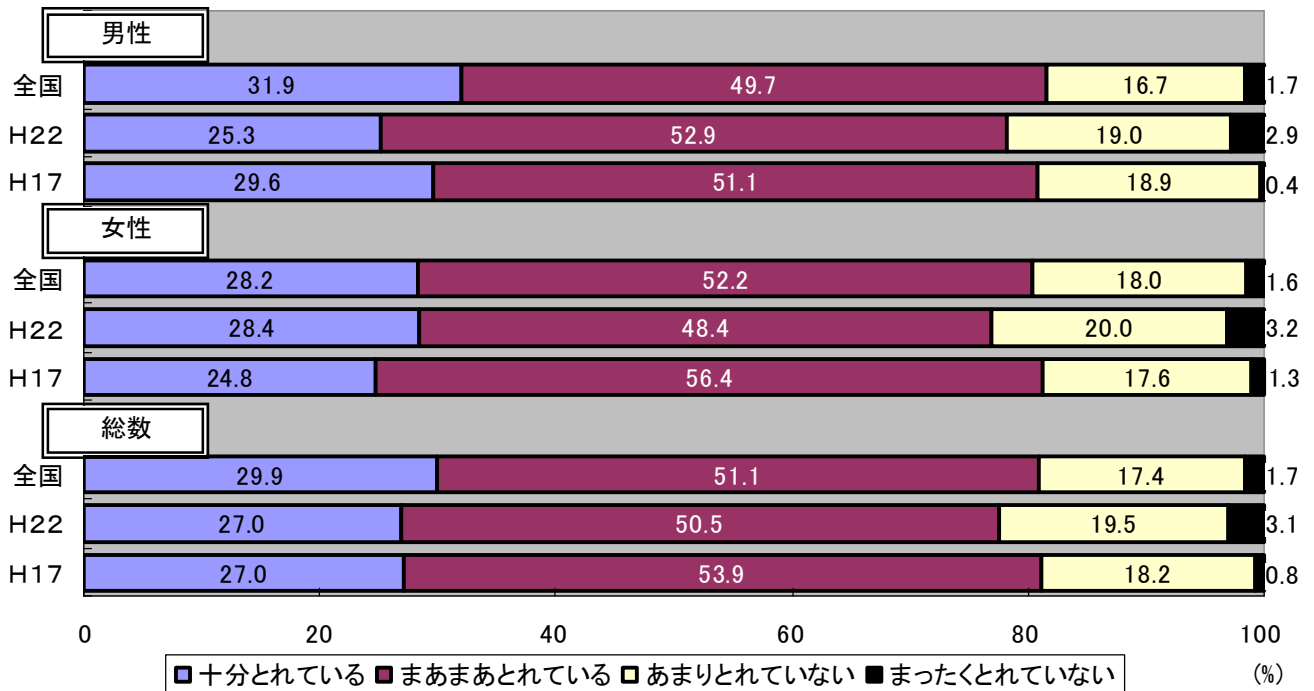


## 7 休養・睡眠

- 睡眠による休養がとれていない者の割合は、前回調査に比べて増加し、全国に比べても多い。
- 心の健康や病気について相談できる所（相談窓口）を知っている者は、前回調査に比べて増加。

睡眠による休養がとれていない者は22.6%であり、前回調査に比べて3.6ポイント多かった。

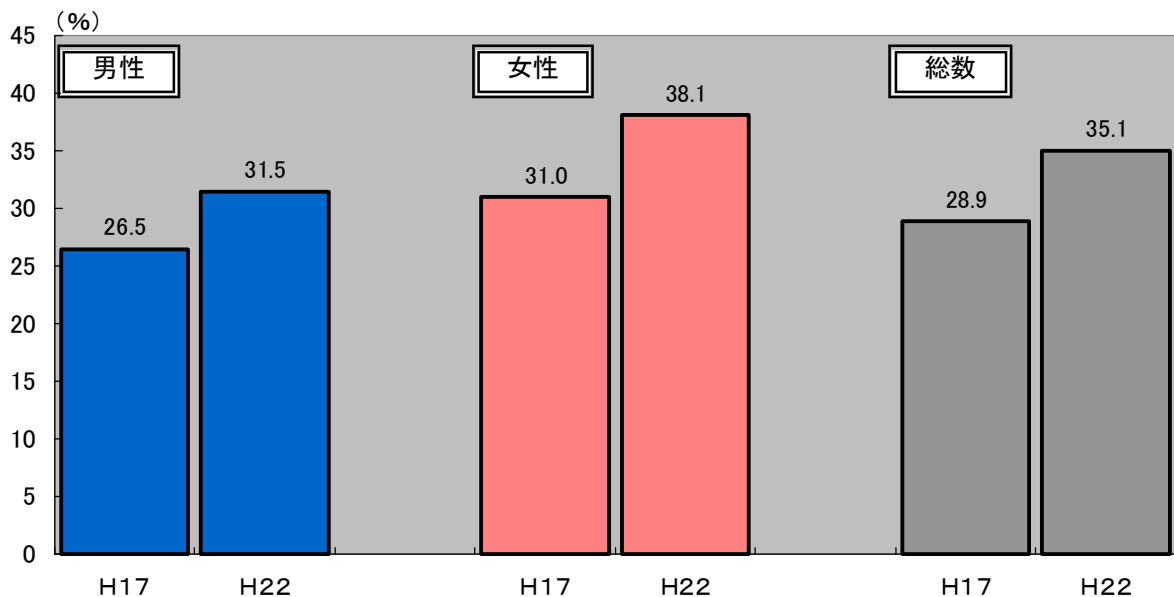
図18 睡眠による休養がとれているか（20歳以上）



\*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

心の健康や病気についての相談窓口を知っている者は35.1%であり、前回調査に比べて6.2ポイント多かった。  
男女別に見ると、男性は女性に比べて知っている者の割合が少なかった。

図19 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）



○ ● ○ 15～19歳の結果 ○ ● ○

- 1 歩行数について  
 ○ 1日の歩数は、前回調査に比べて減少。(図1)
- 2 食生活について  
 ○ 毎日、家族や友人と楽しく食卓を囲む者は、62.8%で成人よりやや少ない。(図2)  
 ○ 食事のあいさつを必ず実践している者は、37.2%で成人よりやや多い。(図3)  
 ○ 毎食、バランスのとれた食事をしている者は、前回調査に比べて増加し、成人よりやや多い。(図4)  
 ○ 自分で調理する機会がほとんどない者は、81.4%。(図5)
- 3 睡眠について  
 ○ 睡眠による休養が取れている者は、前回調査に比べて増加。(図6)  
 ○ 心の健康や病気についての相談窓口を知っている者は前回調査に比べて増加し、成人より多い。(図7)

図1 1日の歩数の平均(15歳～19歳)

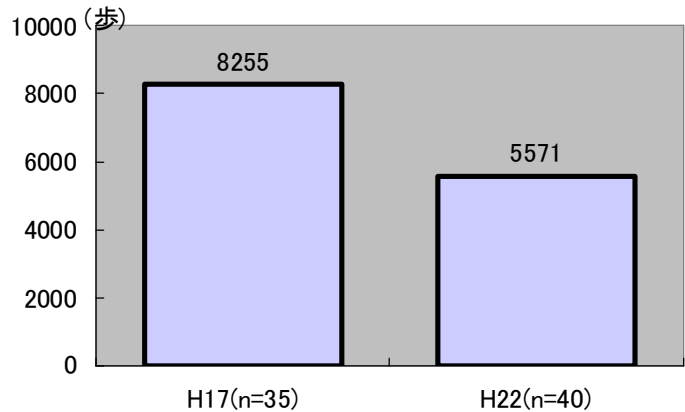


図2 家族や友人と楽しく食卓を囲むこと(15～19歳)

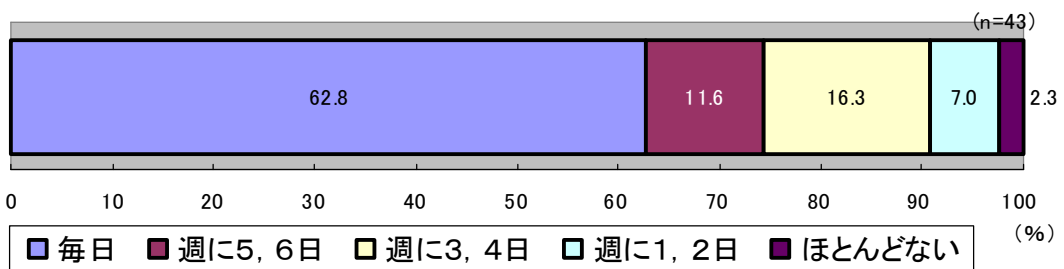


図3 食事のあいさつの実践(15～19歳)

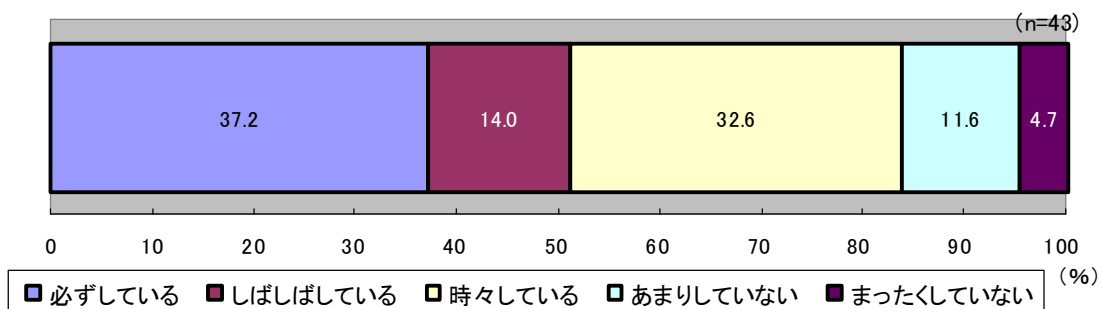


図4 主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者の割合（15～19歳）

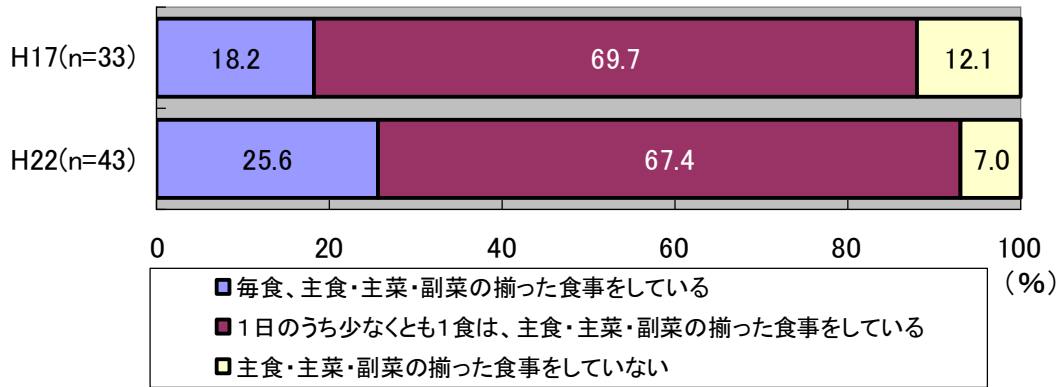


図5 自ら調理し食事をつくる機会（15～19歳）

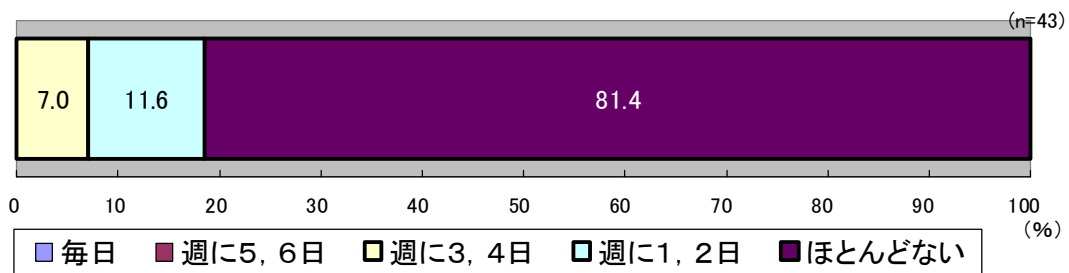


図6 睡眠による休養がとれているか（15～19歳）

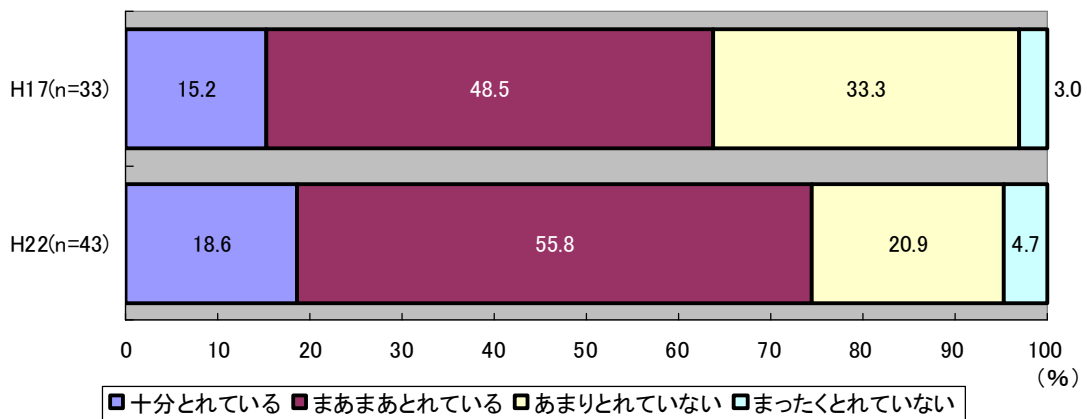


図7 心の健康や病気についての相談窓口を知っている者の割合（15～19歳）

