

平成28年度  
県民健康・栄養調査結果

【概要版】



平成29年10月

群馬県 健康福祉部 保健予防課

# 目次

<b>I 調査の概要</b> .....	1
<b>II 結果の概要</b>	
<b>1 身体状況に関する状況</b>	
(1) 肥満及びやせの状況 .....	2
(2) 糖尿病に関する状況 .....	3
(3) 血圧の状況 .....	4
<b>2 栄養・食生活に関する状況</b>	
(1) 食塩摂取量の状況 .....	5
(2) 野菜摂取量の状況 .....	6
(3) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況 .....	7
(4) 朝食の欠食に関する状況 .....	8
<b>3 身体活動・運動及び睡眠に関する状況</b>	
(1) 運動習慣者の状況 .....	9
(2) 歩数の状況 .....	10
(3) ロコモティブシンドローム（運動器症候群）の認知の状況 .....	11
(4) 睡眠による休養の状況 .....	12
<b>4 飲酒・喫煙に関する状況</b>	
(1) 飲酒の状況 .....	13
(2) 喫煙の状況 .....	14
(3) 受動喫煙に関する状況 .....	15
<b>5 歯・口腔の健康に関する状況</b>	
(1) ゆっくりよく噛んで食べる者の状況 .....	16
(2) 飲みこみやむせの状況 .....	17
<b>6 地域のつながりに関する状況</b>	
(1) 地域のつながりに関する状況 .....	18

# I 調査の概要

## ◆調査の目的

この調査は、県民の身体の状態、栄養素等摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、県民の健康の増進対策について検討するための基礎資料を得ることを目的とする。また、この調査は群馬県健康増進計画「元気県ぐんま21(第2次)＜平成25年度～34年度＞」の中間評価に活用する。

## ◆調査の概要

### 1 調査時期

平成28年10月～11月中(調査日は、各調査地区で任意の1日を設定)

### 2 調査の対象

県内14地区<sup>※1</sup>の669世帯、世帯員1,718人<sup>※2</sup>

※1 平成22年国勢調査の一般調査区から層化無作為抽出

※2 平成28年11月1日現在、満1歳以上の者

### 3 調査協力

456世帯(協力率 68%)、世帯員1,152人(協力率 67%)

### 4 調査項目及び調査実施人数

調査項目	調査内容	調査対象	実施人数
(1)身体状況	身長・体重	満1歳以上	934人
	腹囲、血圧、問診	満20歳以上	
	血液検査	満20歳以上	
(2)栄養摂取状況	1日間の食物摂取状況	満1歳以上	1,018人
(3)身体活動量	1日の身体活動量[歩数]	満20歳以上	808人
(4)生活習慣状況	成人の喫煙、飲酒、歯の健康、休養、社会参加等のアンケート	満20歳以上	916人
	未成年の食事、睡眠、喫煙等のアンケート	満10歳～19歳	130人

### 5 調査の機関と組織

調査地区を管轄する保健所は、当該市町村の協力を得て調査を実施した。保健所では、保健所長を班長とする県民健康・栄養調査班を編成し、各調査員が調査の実施にあたった。

### 6 その他

- ・解析対象者数は、図表中( )内に併記した。
- ・値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出した。20歳以上の「総数」の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付け及びと県の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをして算出した。(グラフ中の※1)
- ・図の縦軸誤差範囲については、割合又は平均値の95%信頼区間を示した。
- ・前回調査「平成22年度県民健康・栄養調査」では、上記の重み付けはしていない。

## II 結果の概要

### 1 身体状況に関する状況

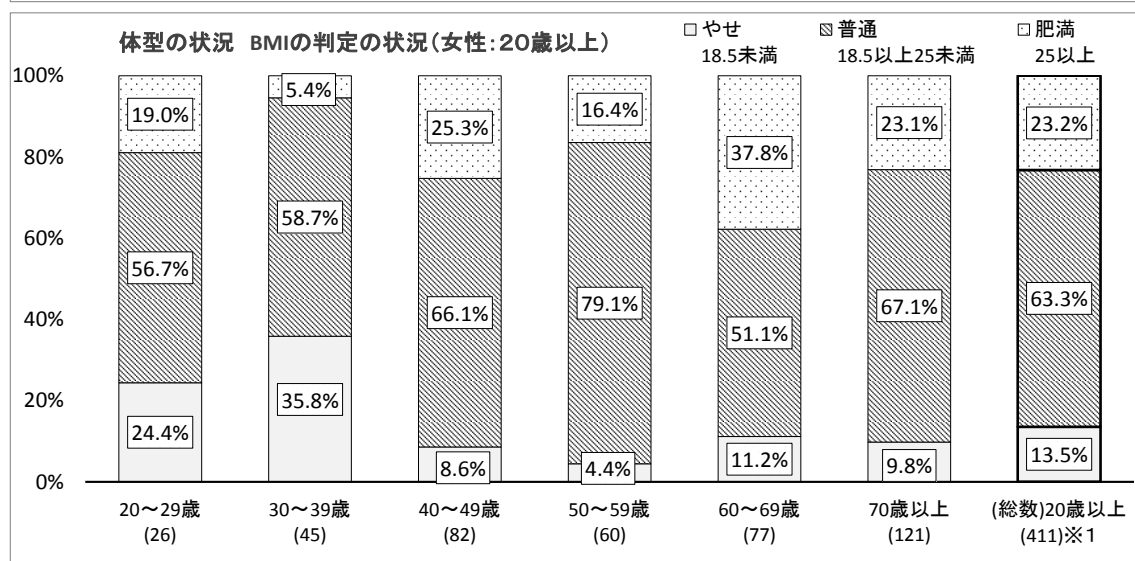
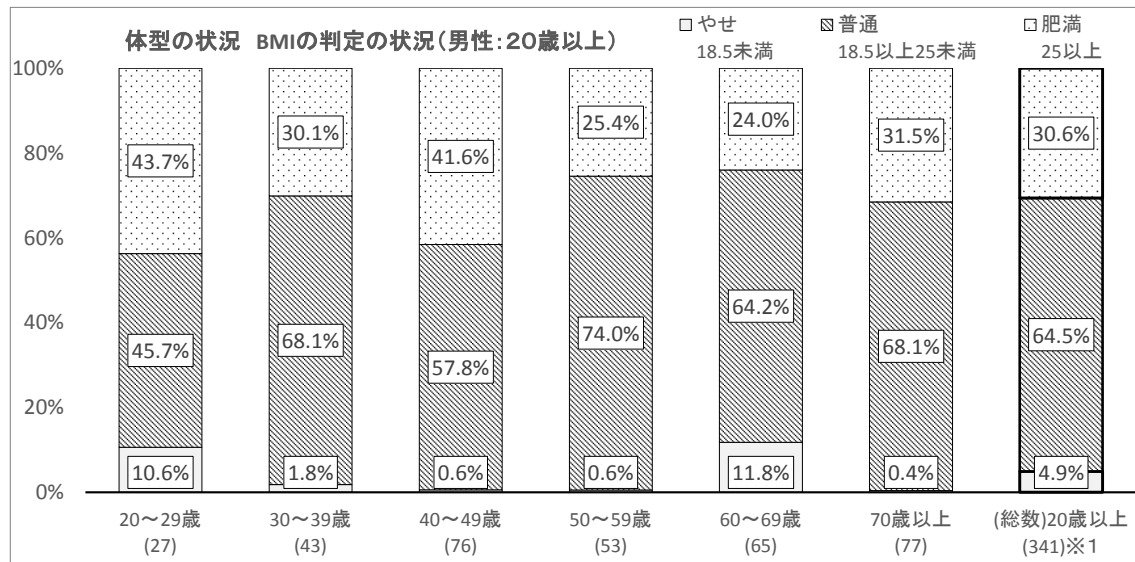
#### (1) 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ ）の割合は、全体では男性30.6%、女性23.2%である。年齢階級別にみると、男性20～29歳43.7%、男性40～49歳41.6%、女性60～69歳37.8%である。

やせの者（BMI  $< 18.5 \text{ kg/m}^2$ ）の割合は、全体では男性4.9%、女性13.5%である。

\*身長と体重の測定を行った者。なお女性は妊婦を除外している。

\*BMIは（体重（kg）/（身長（m））<sup>2</sup>で算出し、小数点第3位で四捨五入した値を使用した。BMIの判定は、低体重（やせ）：18.5未満、普通：18.5以上25.0未満、肥満：25.0以上とした。



## (2) 糖尿病に関する状況

糖尿病が強く疑われる者の割合は、全体では男性12.7%、女性10.7%である。年齢階級別にみると、男性70歳以上26.4%、女性70歳以上26.7%である。糖尿病の可能性を否定できない者の割合は、全体では男性6.8%、女性6.5%である。年齢階級別にみると、男性70歳以上22.0%、女性60～69歳12.3%である。

### \* 「糖尿病が強く疑われる者」の判定

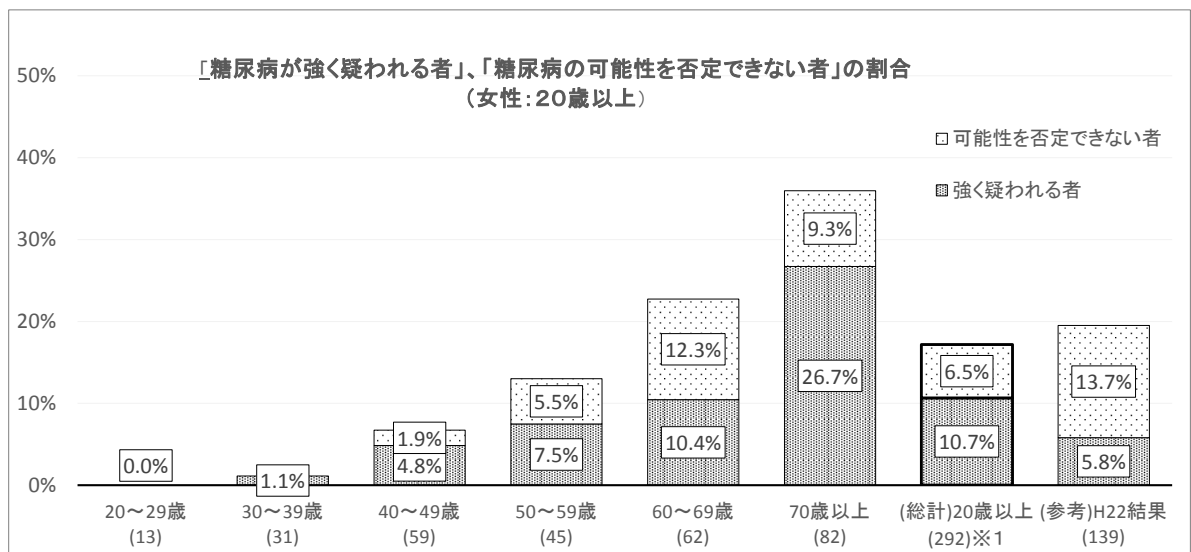
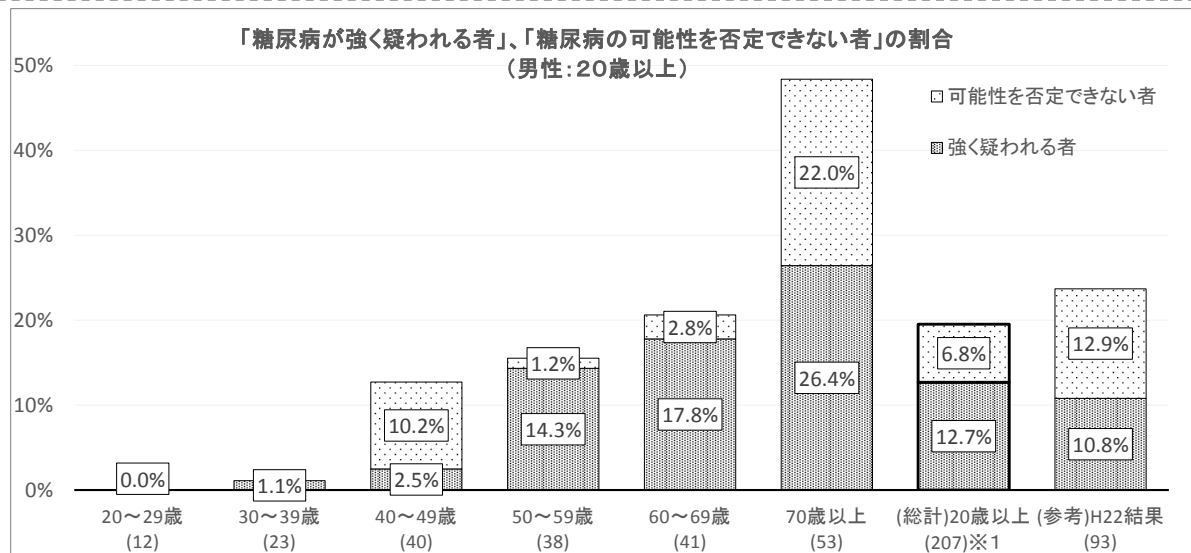
ヘモグロビンA1cの測定値があり、「インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無」及び「糖尿病治療の有無」に回答したものを集計対象とし、ヘモグロビンA1c (NGSP)の値が6.5%以上、又は「糖尿病の治療の有無」に「有」と回答した者。

(参考) 平成22年度はヘモグロビンA1c 6.1%以上、又は質問票で「現在糖尿病の治療を受けている」と回答した者。

### \* 「糖尿病の可能性を否定できない者」の判定

ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP)の値が6.0%以上、6.5%未満の者。

(参考) 平成22年度は、ヘモグロビンA1c 5.6%以上、6.1%未満で「糖尿病が強く疑われる人」以外の者。



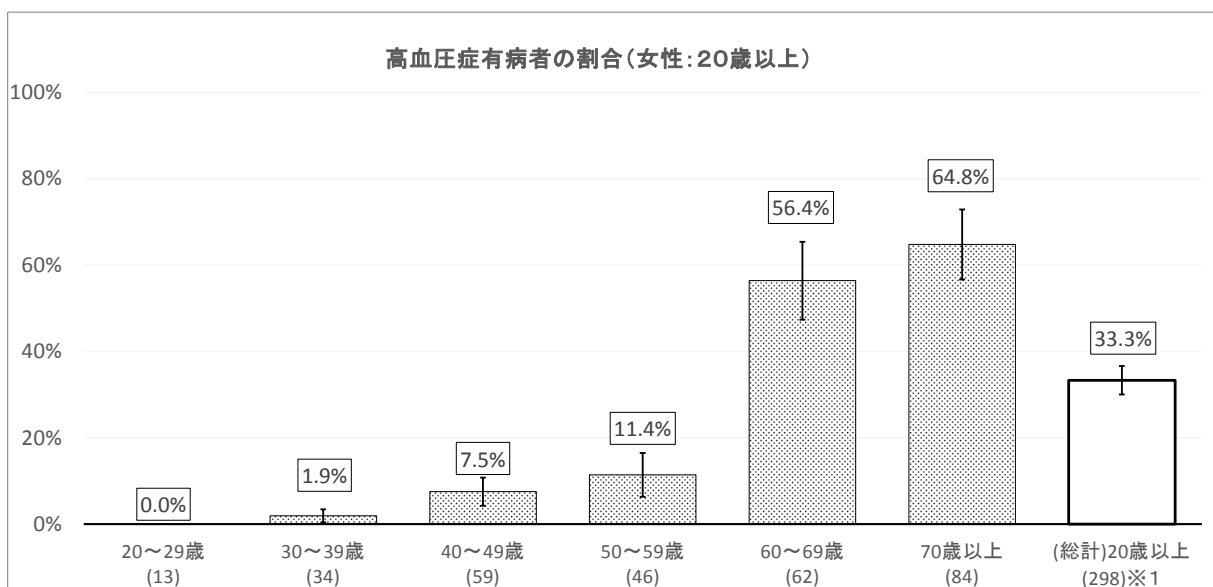
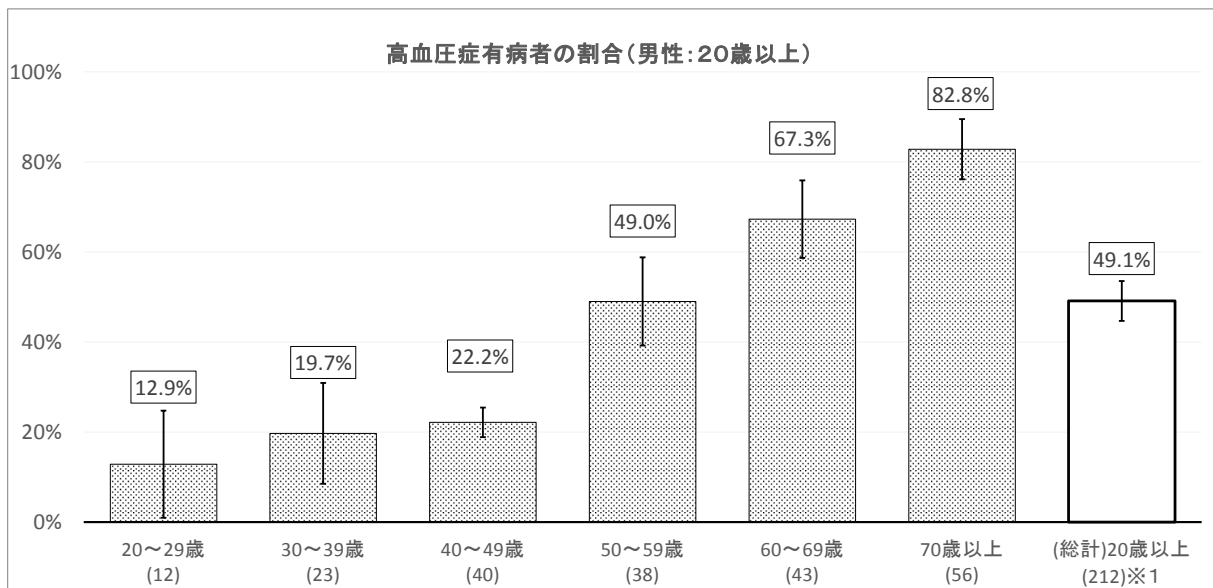
### (3) 血圧の状況

高血圧症有病者の割合は、全体では男性49.1%、女性33.3%である。  
年齢階級別にみると、男性70歳以上82.8%、女性70歳以上64.8%である

\*血圧を測定し、服薬状況の問診に回答した者を集計対象とし、以下に基づき「高血圧症有病者」を判定した。

「高血圧症有病者」の判定(国民健康・栄養調査に準ずる)

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。

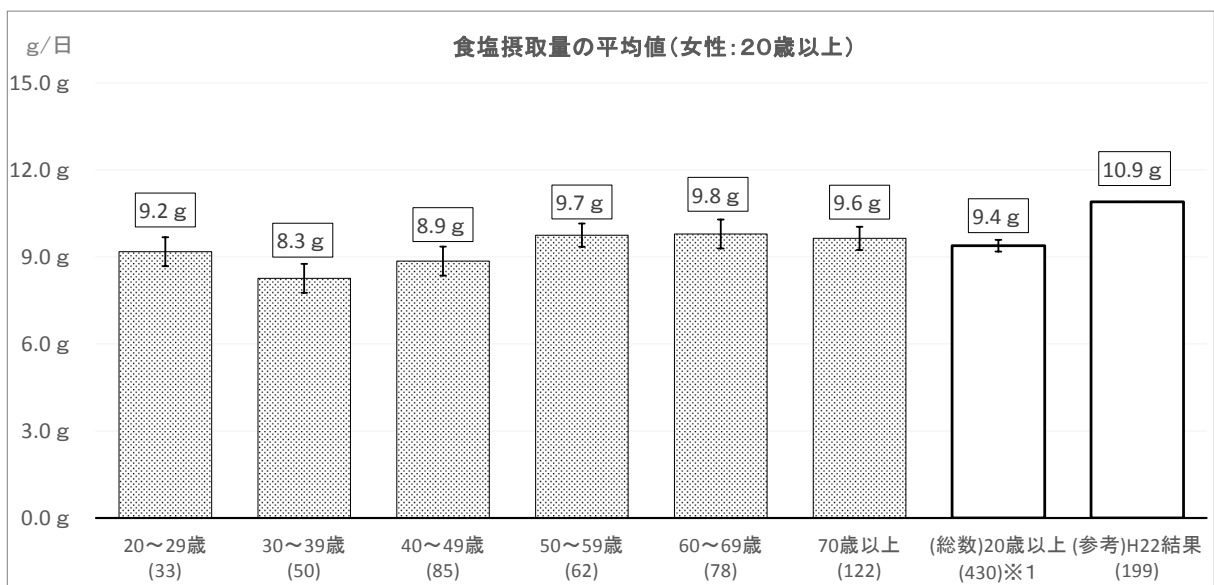
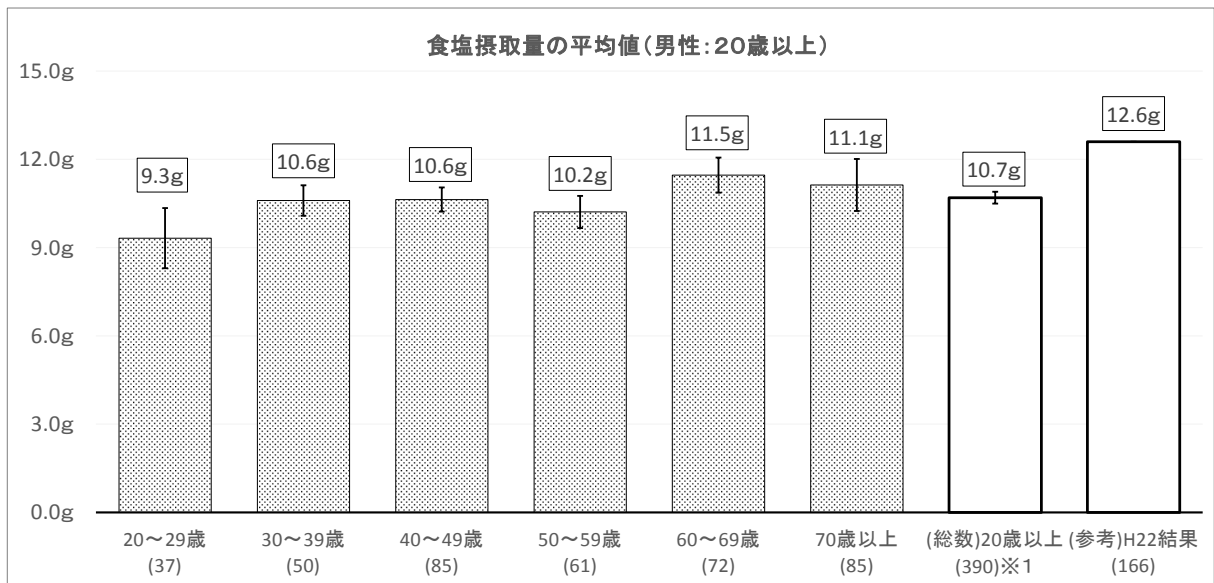


## 2 栄養・食生活に関する状況

### (1) 食塩摂取量の状況

1日の食塩摂取量の平均値は、全体では男性10.7g、女性9.4g、男女計10.0gであり、国が推奨する適正な食塩の目標量である男性8g未満、女性7g未満を上回っている。

年齢階級別にみると、男性60～69歳11.5g、女性60～69歳9.8gである。前回調査（平成22年度）と比較すると、全体では男女とも有意に減少している。

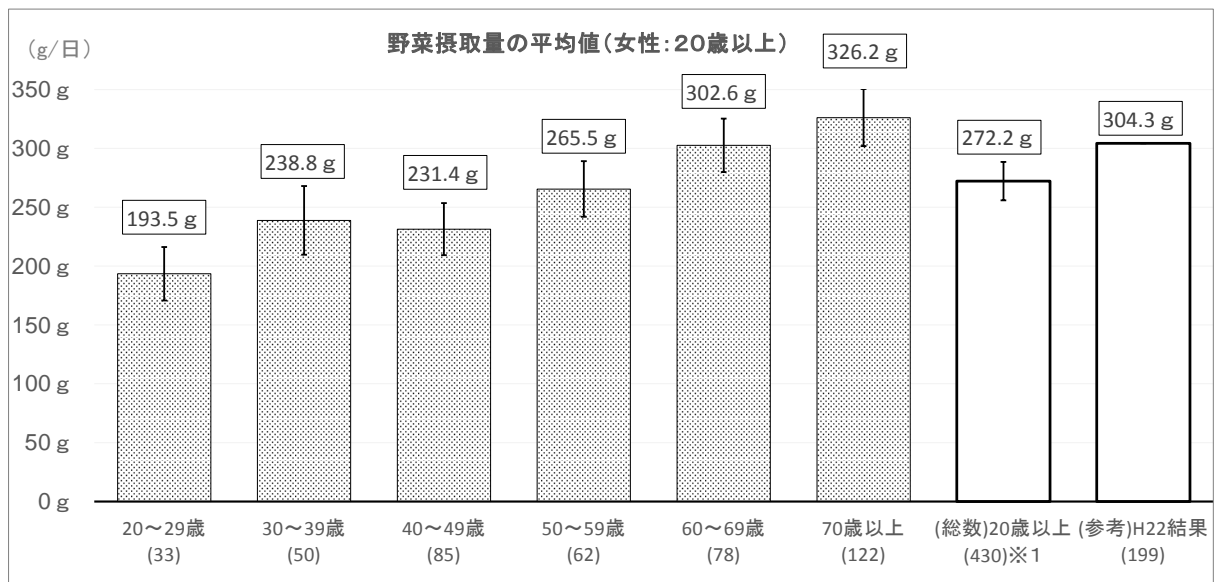
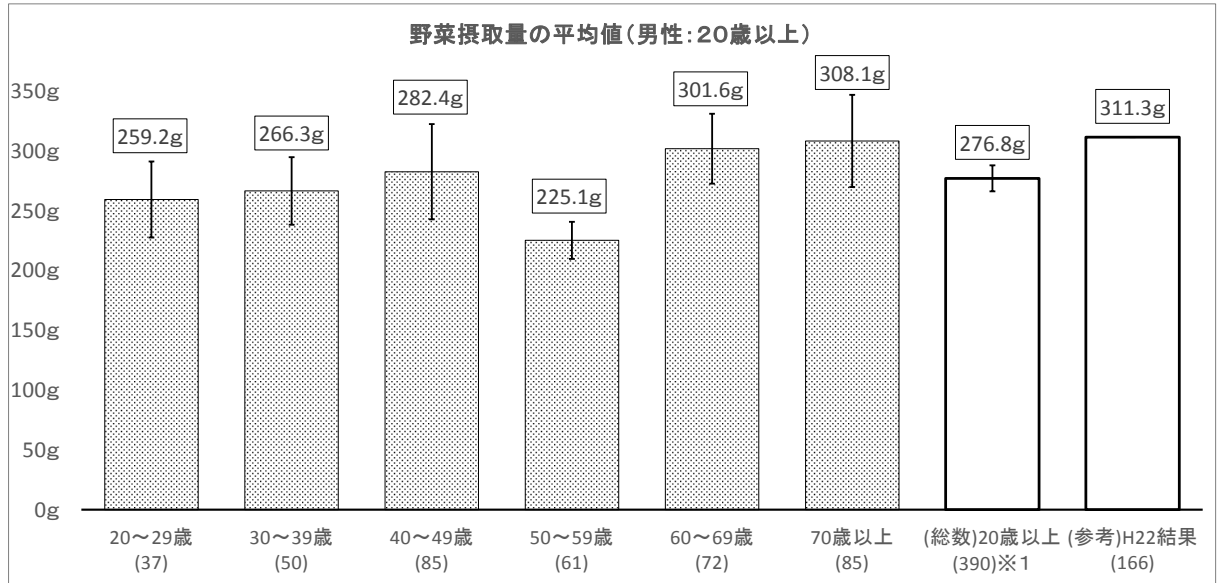


注) 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000で算出

## (2) 野菜摂取量の状況

1日の野菜の摂取量の平均値は、全体では男性276.8g、女性272.2g、男女計274.5gであり、国が推奨する野菜の摂取目安量である350gを下回っている。年齢階級別でみると、男性50～59歳225.1g、女性20～29歳193.5gである。

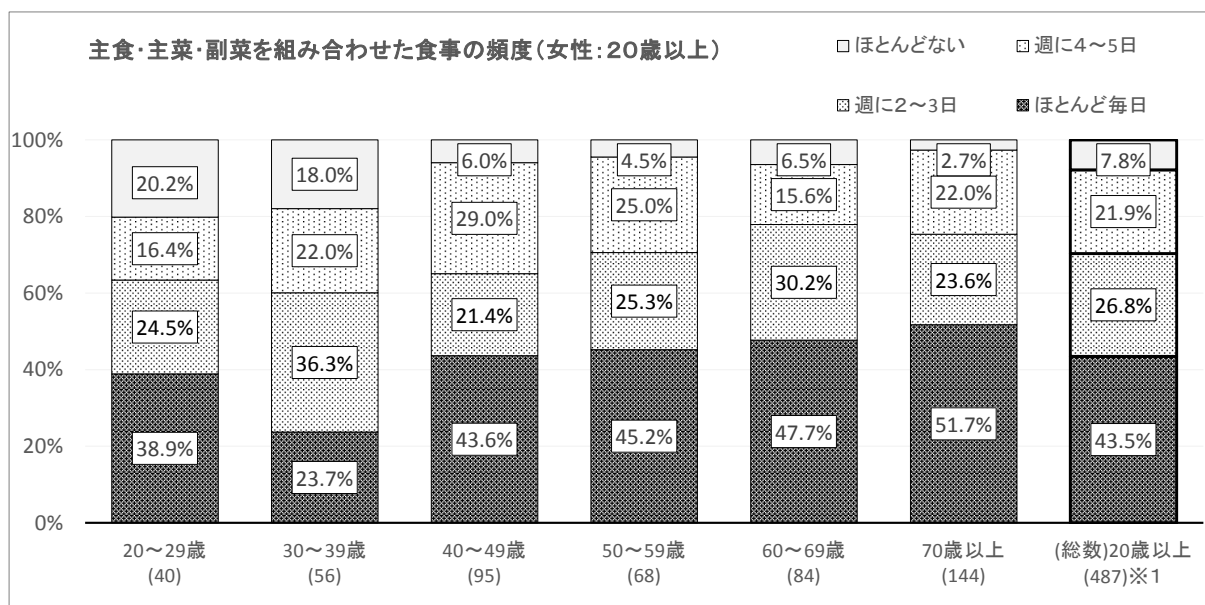
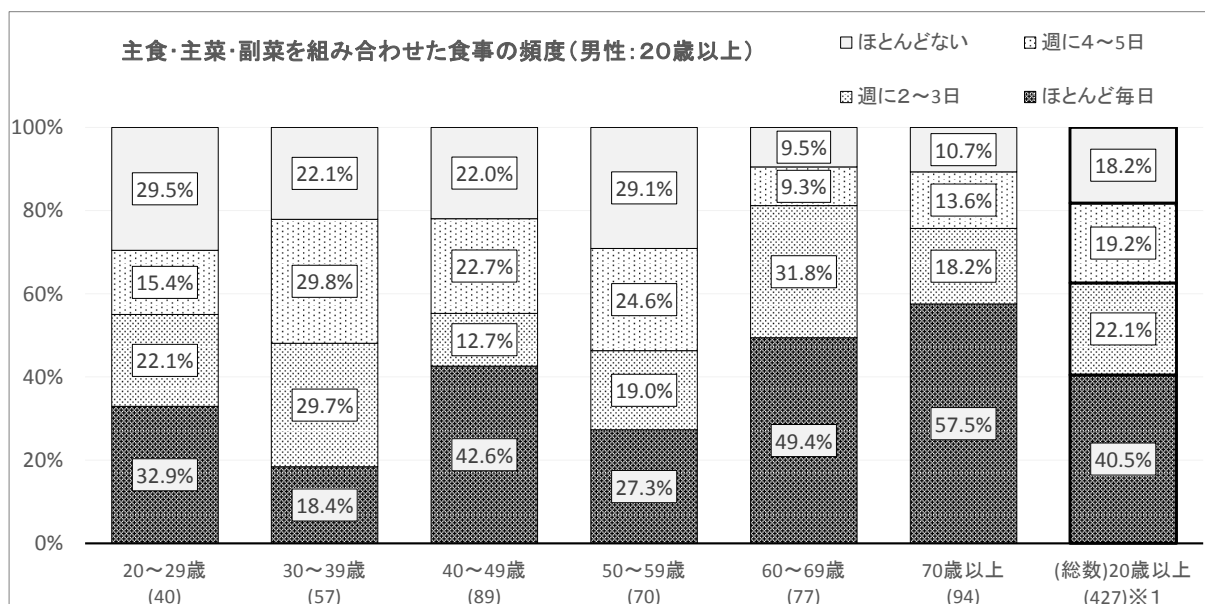
前回調査（平成22年度）と比較すると、全体では男性は有意に減少している。





### (3) 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事の状況

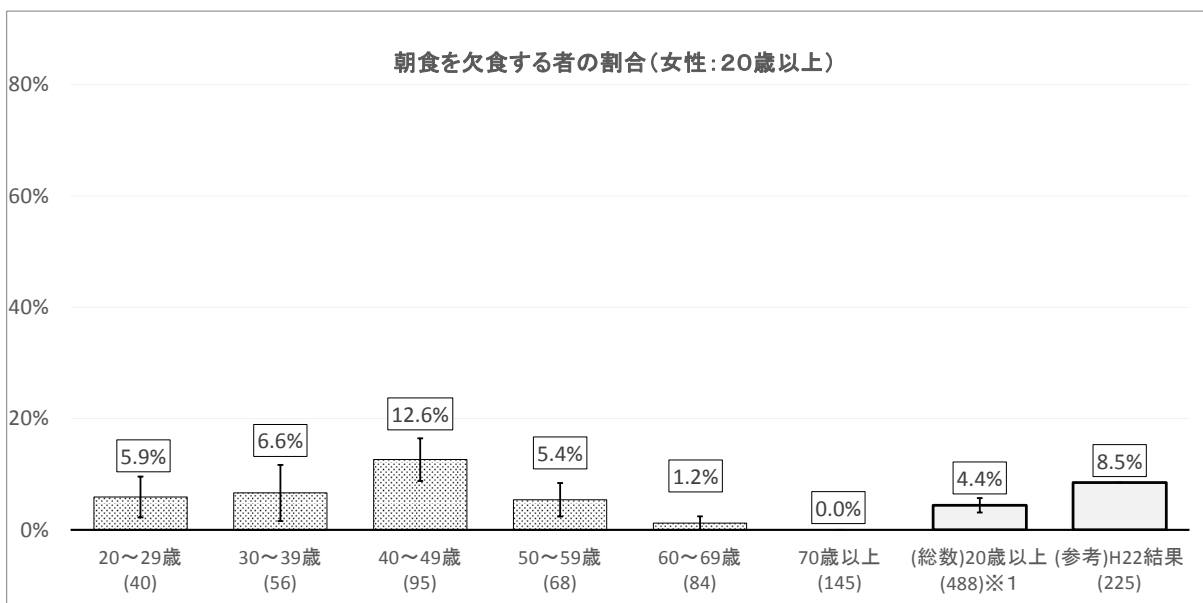
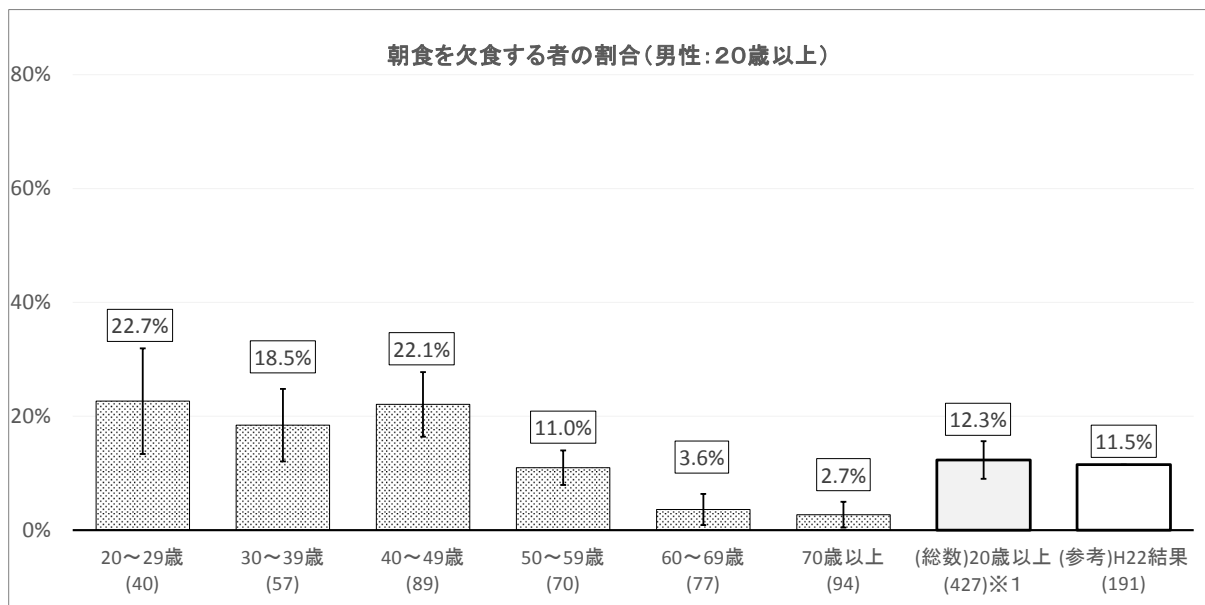
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが「ほとんど毎日」の割合は全体では、男性40.5%、女性43.5%である。  
 年齢階級別にみると、男性30～39歳18.4%、女性30～39歳23.7%である。



#### (4) 朝食の欠食の状況

朝食を欠食する者の割合は、全体では男性12.3%、女性4.4%である。  
 年齢階級別にみると、男性20～29歳22.7%、女性40～49歳12.6%である。  
 前回調査(平成22年度)と比較すると、全体では女性が有意に減少している。

\*朝食を欠食する者とは、朝食を「ほとんど食べない」又は「週4～5日食べないことがある」と回答した者。

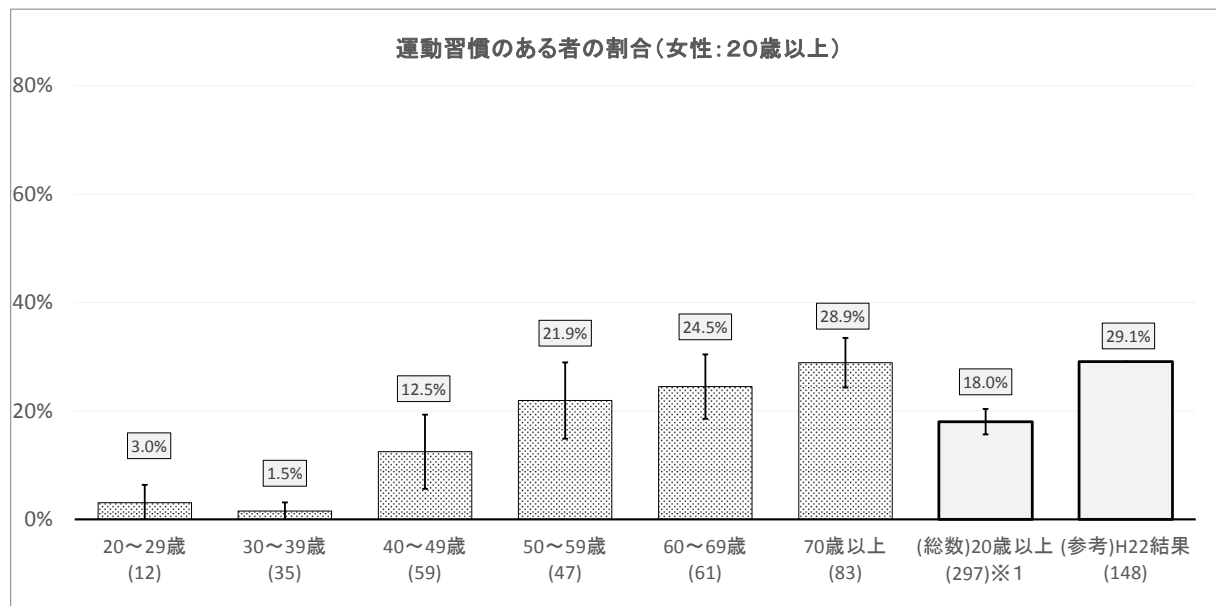
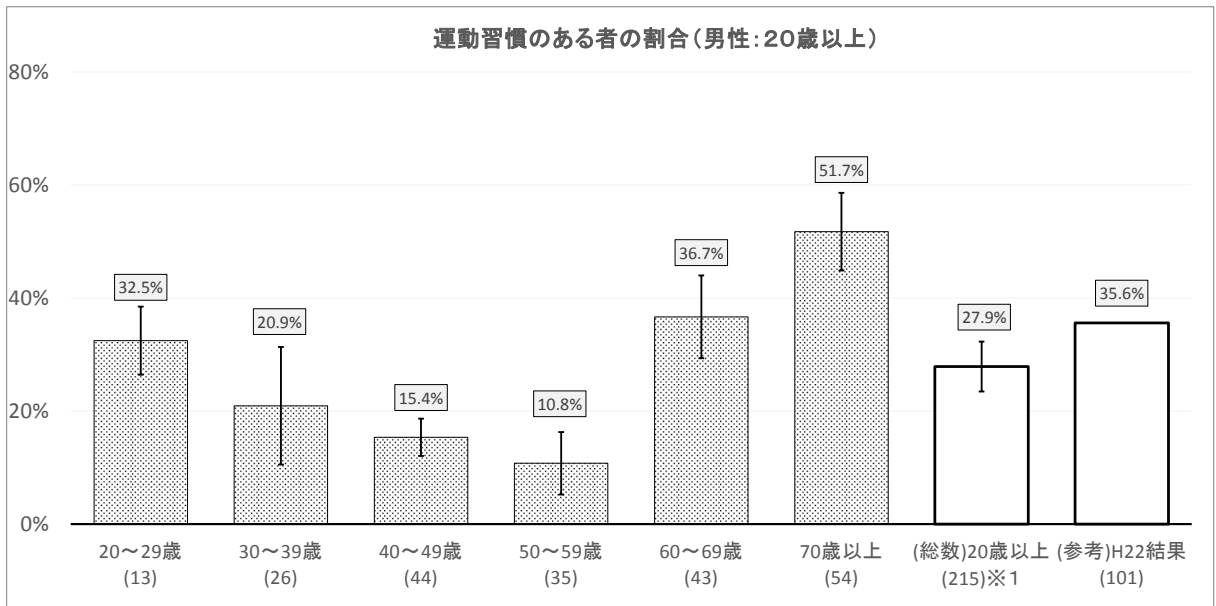


### 3 身体活動・運動及び睡眠に関する状況

#### (1) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、全体では男性27.9%、女性18.0%である。年齢階級別にみると、男性70歳以上51.7%、女性70歳以上28.9%である。前回調査(平成22年度)と比較すると、全体では女性が有意に減少している。

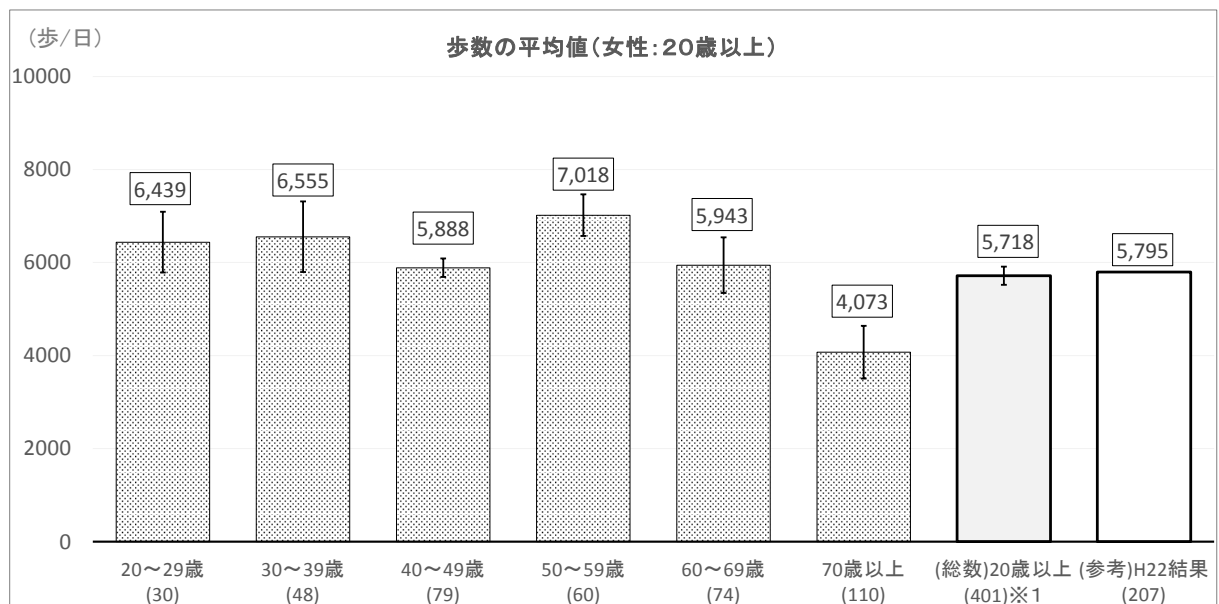
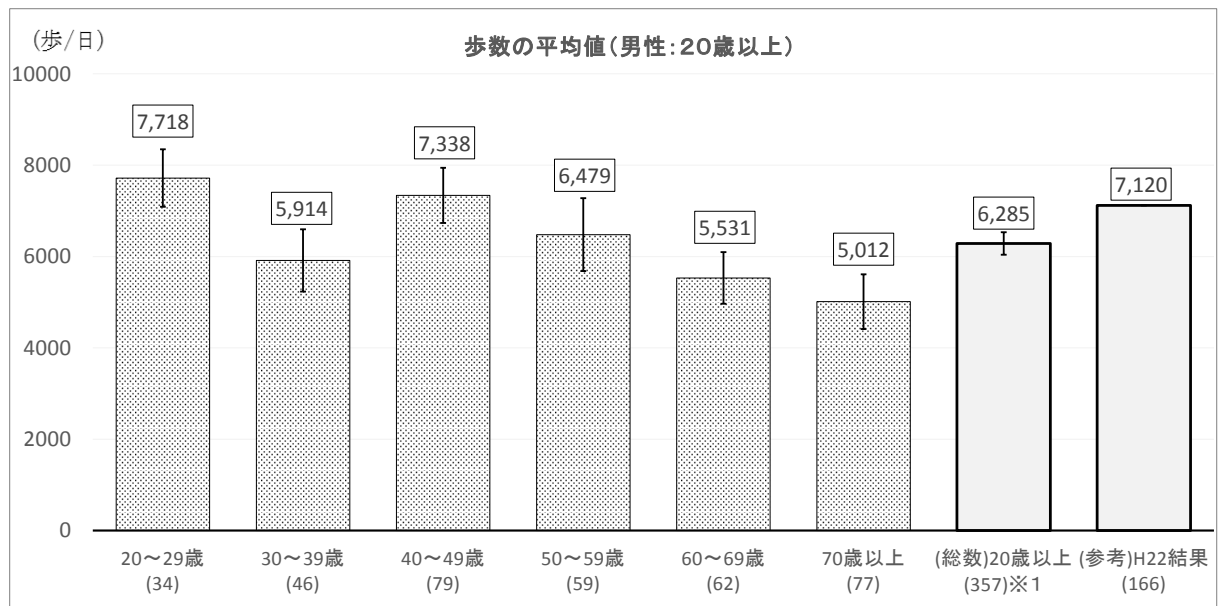
\*「運動の習慣がある者」とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続していると回答した者。



## (2) 歩数の状況

1日の歩数の平均値は、全体では男性6,285歩、女性5,718歩である。  
年齢階級別にみると、男性70歳以上5,012歩、女性70歳以上4,073歩である。  
前回調査（平成22年度）と比較すると、全体では男性が有意に減少している。

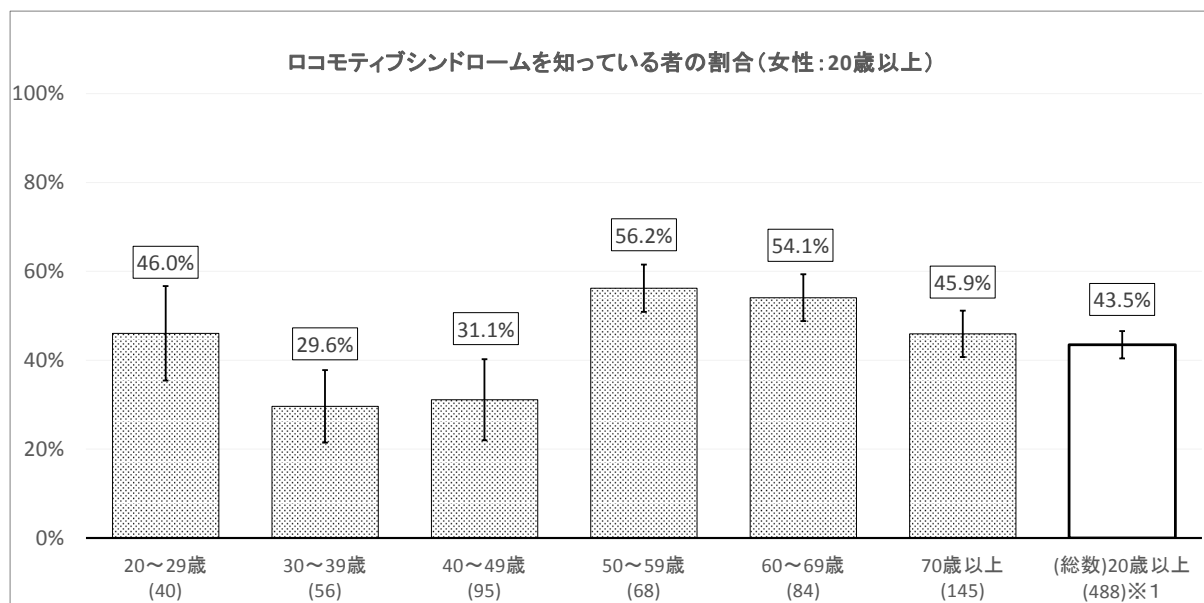
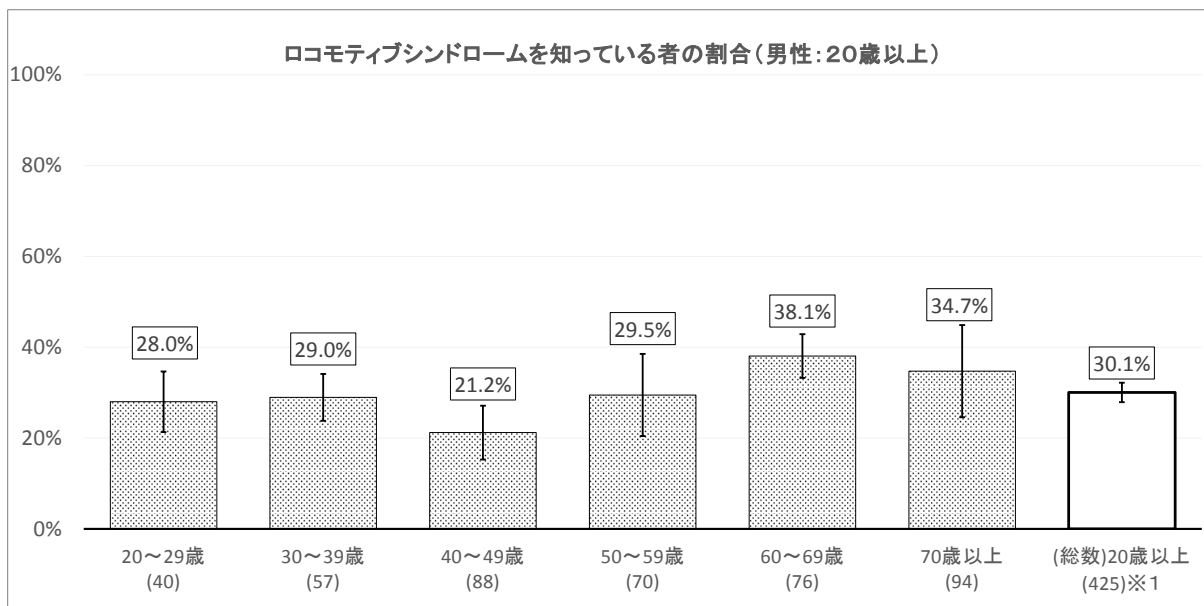
\* 1日の歩数が100歩未満、50,000歩以上の者は除く。



### (3) ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の認知の状況

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉を知っている者の割合は、全体では男性30.1%、女性43.5%である。  
 年齢階級別にみると、男性40~49歳21.2%、女性30~39歳29.6%である。

\*ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の言葉を知っている者の割合とは、「言葉も意味もよく知っていた」「言葉も知っていたし、意味も大体知っていた」「言葉は知っていたが、意味はあまり知らなかった」「言葉は聞いたことがあるが意味は知らなかった」と回答した者。

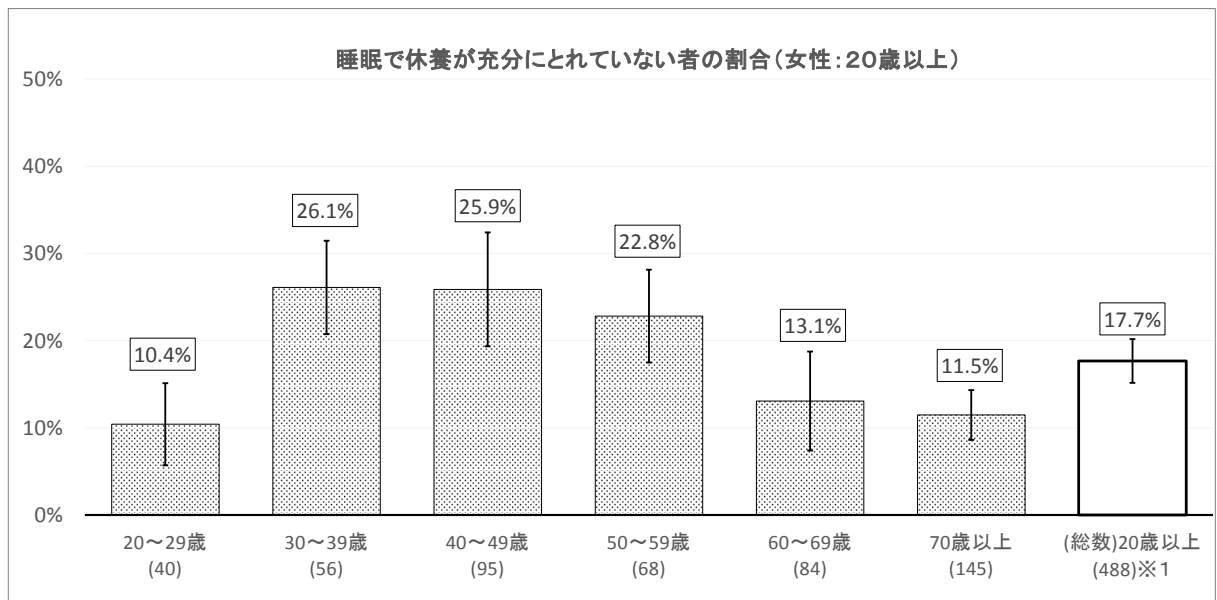
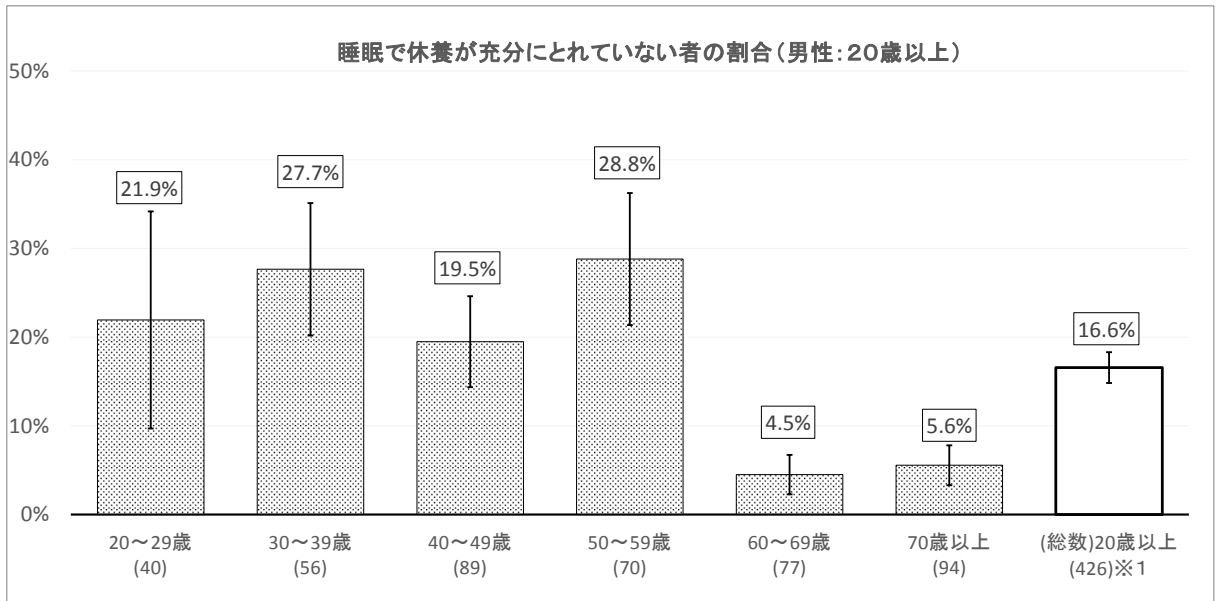


#### (4) 睡眠による休養の状況

睡眠で休養が充分にとれていない者の割合は、全体では男性16.6%、女性17.7%である。

年齢階級別にみると、男性50～59歳28.8%、女性30～39歳26.1%である。

\*睡眠で休養が充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」又は「まったくとれていない」と回答した者。



## 4 飲酒・喫煙に関する状況

### (1) 飲酒の状況

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は、全体では男性14.1%、女性7.3%である。

年齢階級別にみると、男性40～49歳23.5%、女性40～49歳16.5%である。

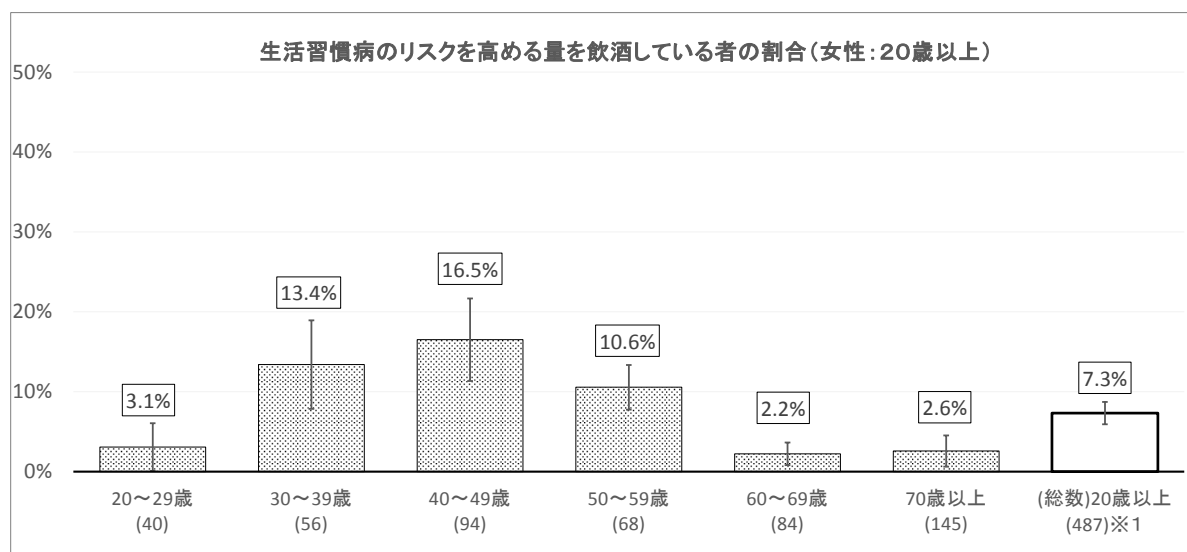
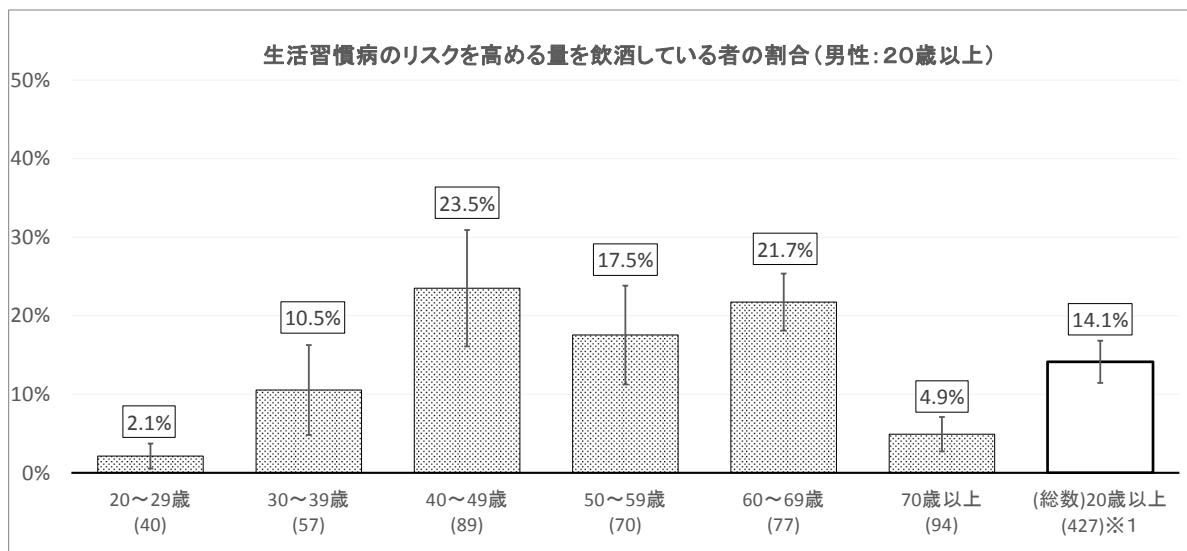
\* 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

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」

(参考) 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)

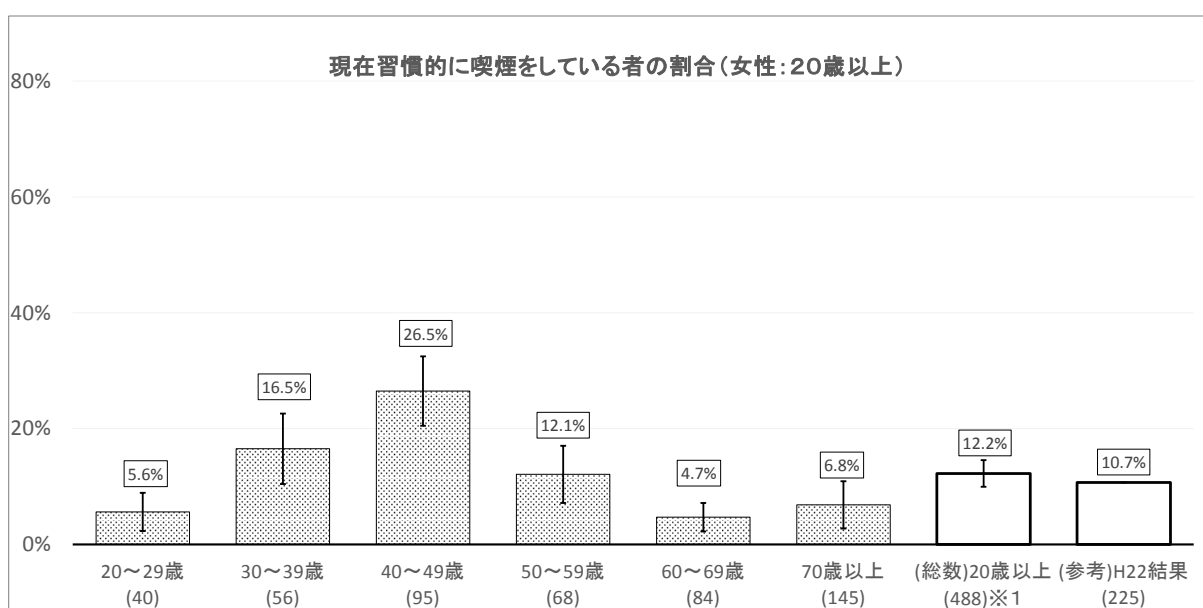
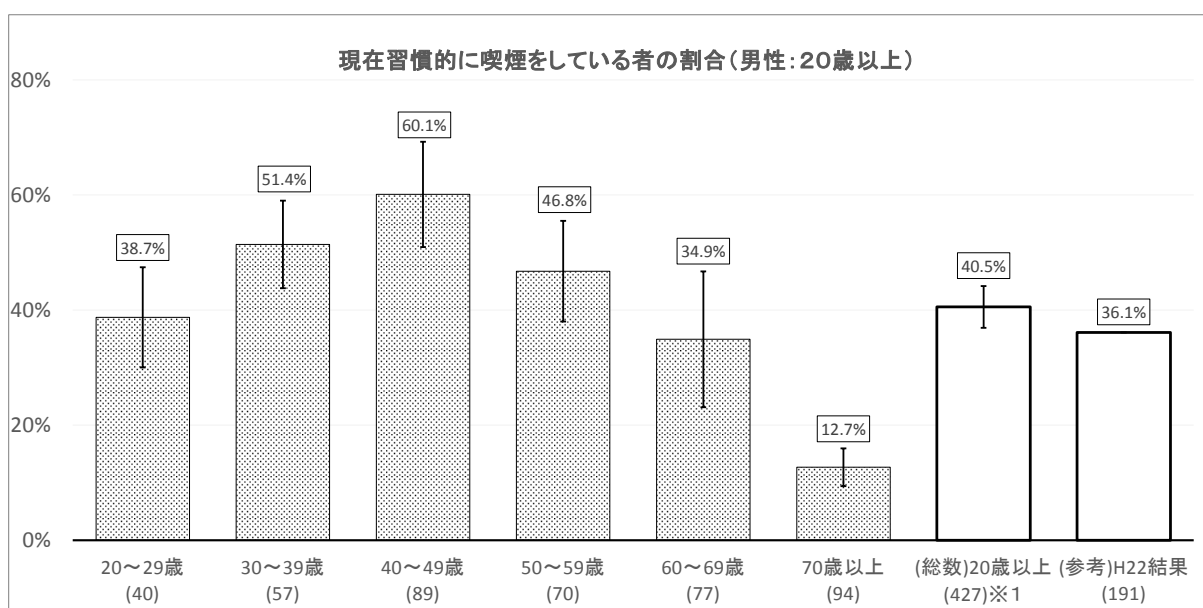


## (2) 喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者の割合は、全体では男性40.5%、女性12.2%である。年齢階級別にみると、男性40～49歳60.1%、女性40～49歳26.5%である。前回調査(平成22年度)と比較すると、全体では男女とも有意な差はみられなかった。

\*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」又は「時々吸うことがある」と回答した者。

\*平成22年度は、これまでに合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。





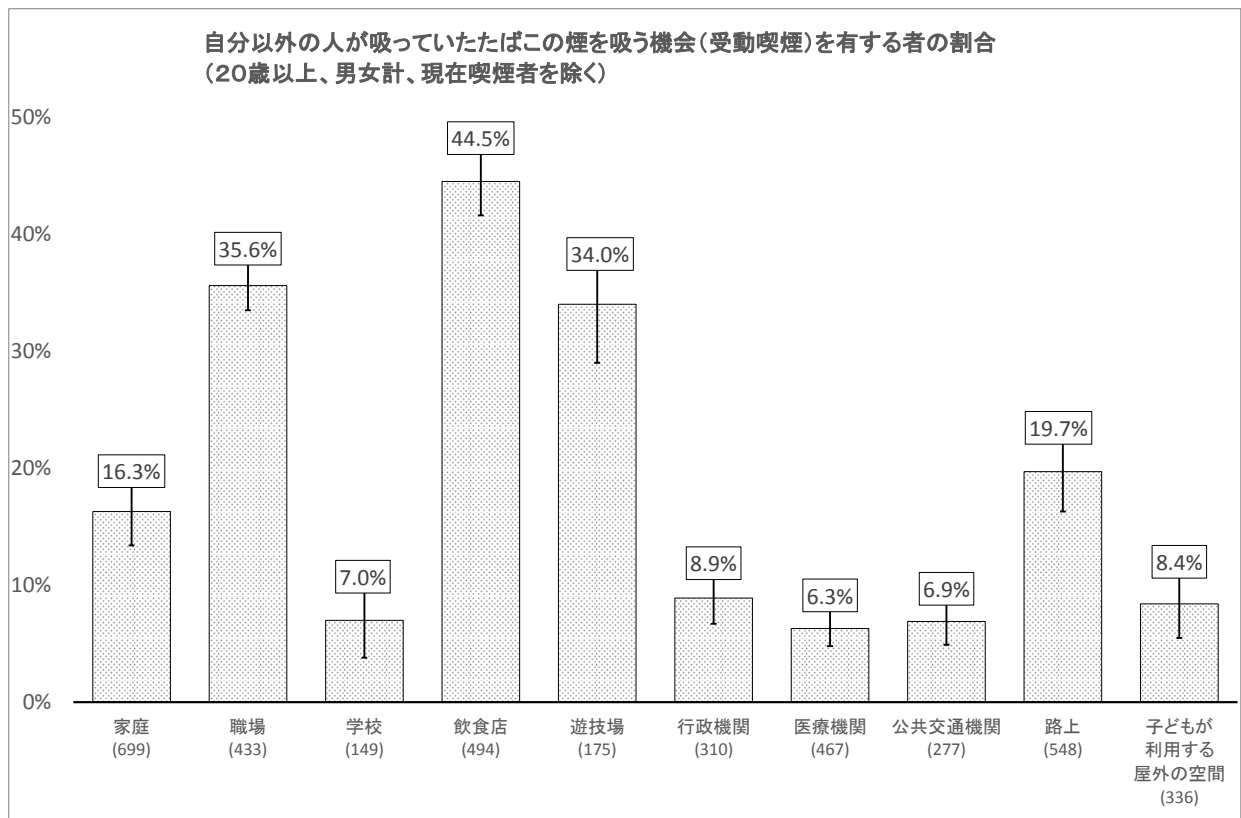
### (3) 受動喫煙に関する状況

過去1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合を場所別にみると、「飲食店」では44.5%、「職場」が35.6%、「遊技場」が34.0%である。

「家庭」において受動喫煙を有する者は16.3%である。

\*「受動喫煙を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。

\*受動喫煙者は、現在習慣的に喫煙している者を除く。

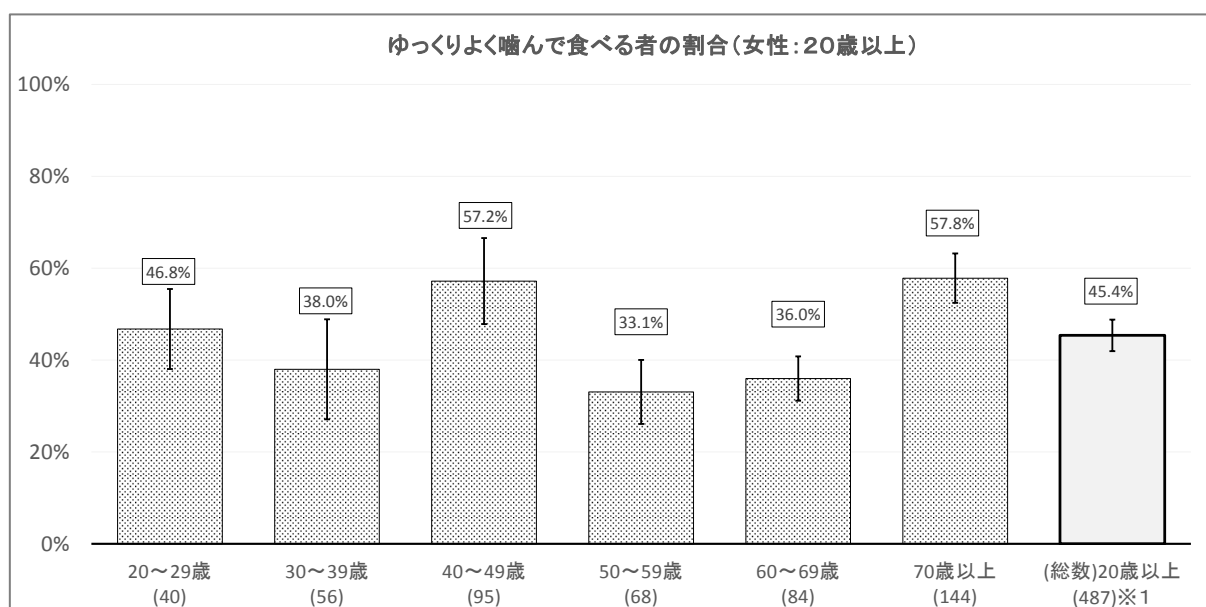
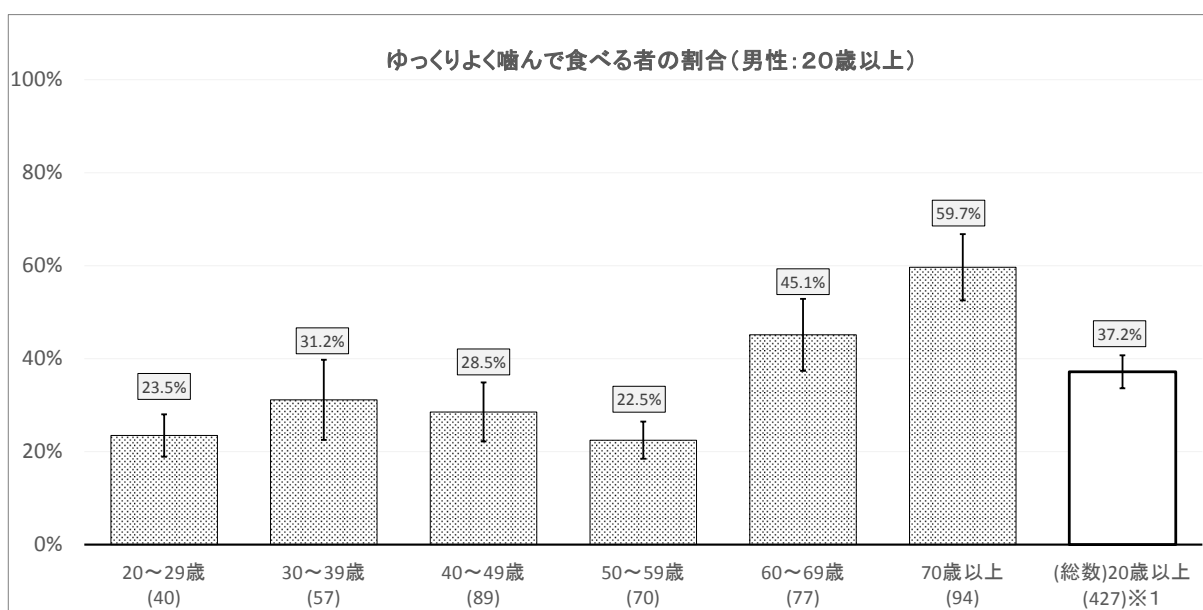


## 5 歯・口腔の健康に関する状況

### (1) ゆっくりよく噛んで食べる者の状況

ゆっくりよく噛んで食べる者の割合は、全体では男性37.2%、女性45.4%である。年齢階級別にみると、男性70歳以上59.7%、女性70歳以上57.8%である。

\*「ゆっくりよく噛んで食べる者」は、「ゆっくりよく噛んで食べている」又は「どちらかといえばゆっくりよく噛んで食べている」と回答した者。

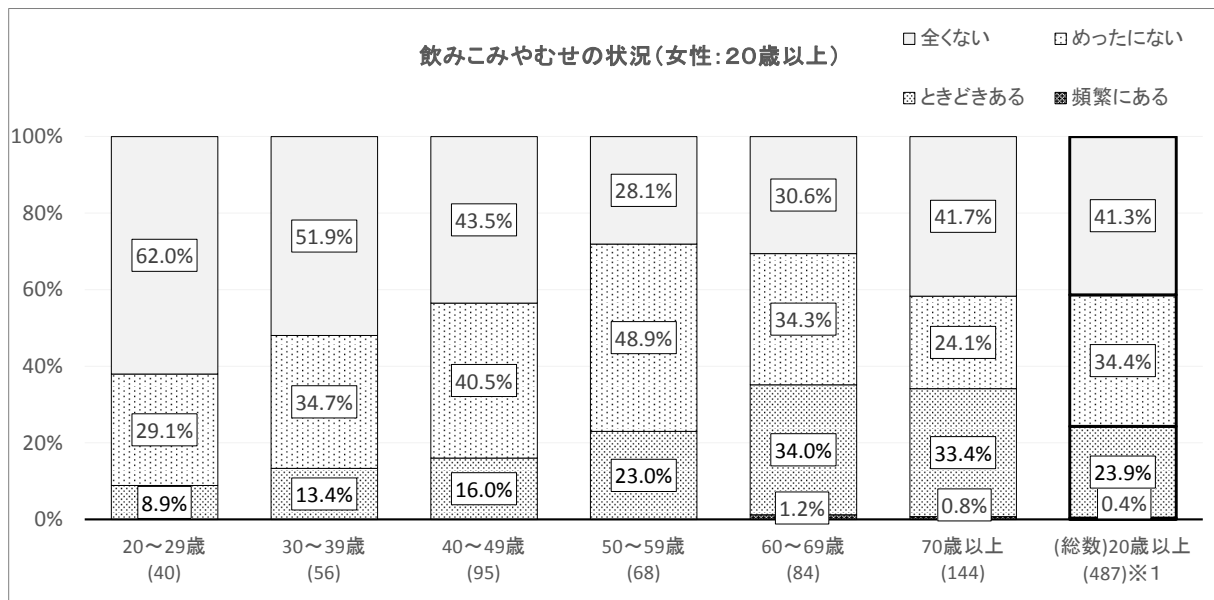
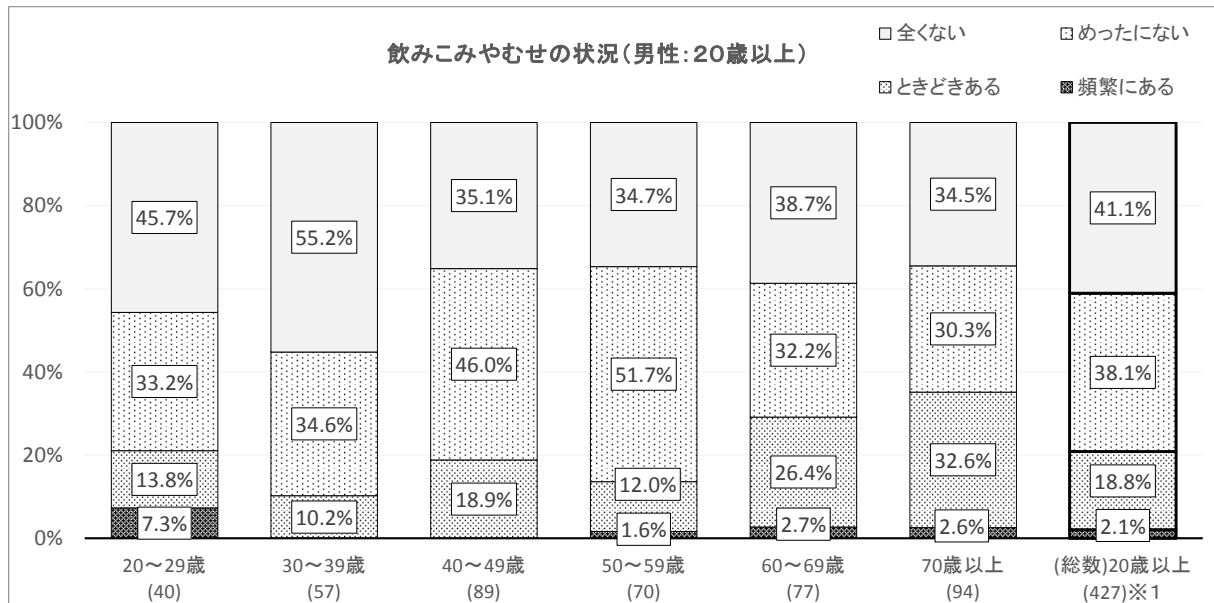


## (2) 飲みこみやむせの状況

食べ物や飲み物の飲みこみやむせがない者の割合は、全体では男性79.2%、女性75.7%である。

年齢階級別にみると、男性70歳以上64.8%、女性60～69歳65.8%である。

\*「食べ物や飲み物の飲みこみやむせがない者」とは、「全くない」又は「めったにない」と回答した者。



## 6 地域のつながりに関する状況

### (1) 地域のつながりに関する状況

居住する地域の人々が「お互いに助け合っている」と思う者の割合は、全体では、男性58.5%、女性56.7%である。

年齢階級別にみると、男性50～59歳48.9%、女性30～39歳以上45.2%である。

\*「お互いに助け合っていると思う者」は、「強くそう思う」又は「どちらかといえばそう思う」と回答した者。

