

# 平成28年度県民健康・食生活実態調査 結果の概要

○平成28年度県民健康・食生活実態調査の概要	17頁
○市町村別1日野菜摂取量	18頁
○市町村別1日食塩摂取量	21頁
○食品群別1日食塩摂取量	24頁
○食事バランスガイドを基準にした食事摂取状況	25頁
○野菜摂取に関するアンケート	31頁
○食塩摂取に関するアンケート	33頁
○子どもの1日野菜摂取量と食塩摂取量	34頁
○調査結果の概要	35頁

# 平成28年度県民健康・食生活実態調査の概要

(野菜摂取量・食塩摂取量について)

## 【調査期間】

平成28年10月26日～11月30日

## 【調査対象】

- (1)成人 平成28年9月1日現在で県内在住の20歳以上の方から無作為抽出した10,250人
- (2)小学生 県内公立小学校201校から無作為に抽出した20校に通学する1年生959人と5年生990人
- (3)三歳児の保護者 調査期間中に市町村が実施する三歳児健康診査の対象となった三歳児の保護者940人

## 【調査方法】

BDHQ(簡易式自記式食事歴法)質問票を配付し、県民の野菜、塩分摂取や食習慣の傾向を把握。

- (1)成人 郵送配付・郵送回収。調査期間中に礼状兼督促状を1回送付
- (2)小学生 学校を經由し配布・学校にて回収
- (3)三歳児の保護者 次の①～③のいずれか
  - ①市町村を經由し保護者に配付・郵送回収
  - ②市町村を經由し保護者に郵送・市町村にて回収
  - ③市町村を經由し保護者に郵送・郵送回収

- ・BDHQ:最近1ヶ月間の食習慣を質問票により把握し、科学的根拠に基づいて栄養素と食品の摂取量を解析する。
- ・メリット:国民健康・栄養調査で用いられる食事記録法(摂取した食品の種類と量を記録)に比べ、調査対象者の負担と解析が容易で、大規模調査によく利用される。

## 【回収率等】

調査対象	配付数	回収数	回収率(%)
成人	10,250	5,179	50.5
小学1年生	959	826	86.1
小学5年生	990	860	86.9
三歳児の保護者	940	493	52.4

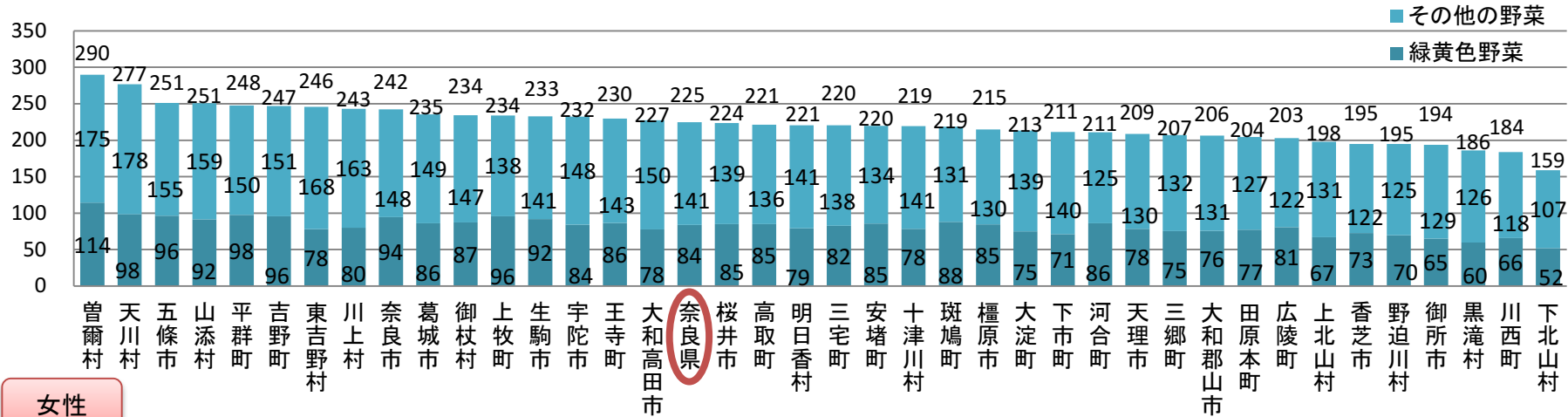
## 【回答者の属性】

- (1)成人 性別 男性:43.6% 女性:52.4%  
年齢 20～39歳:14.8% 40～64歳:37.1%  
65～75歳:25.7% 75歳以上:22.3%
- (2)小学校1年生 性別 男子:54.4% 女子:45.6%
- (3)小学校5年生 性別 男子:49.3% 女子:50.7%
- (4)三歳児の保護者 性別 男子:54.1% 女子:45.9%

# 市町村別1日野菜摂取量

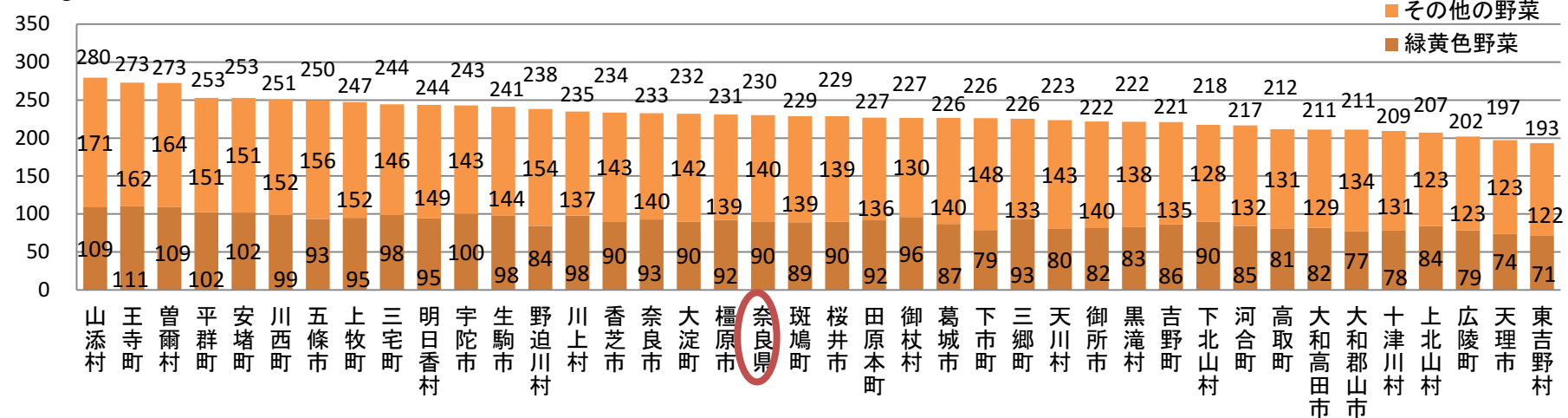
男性

(g)



女性

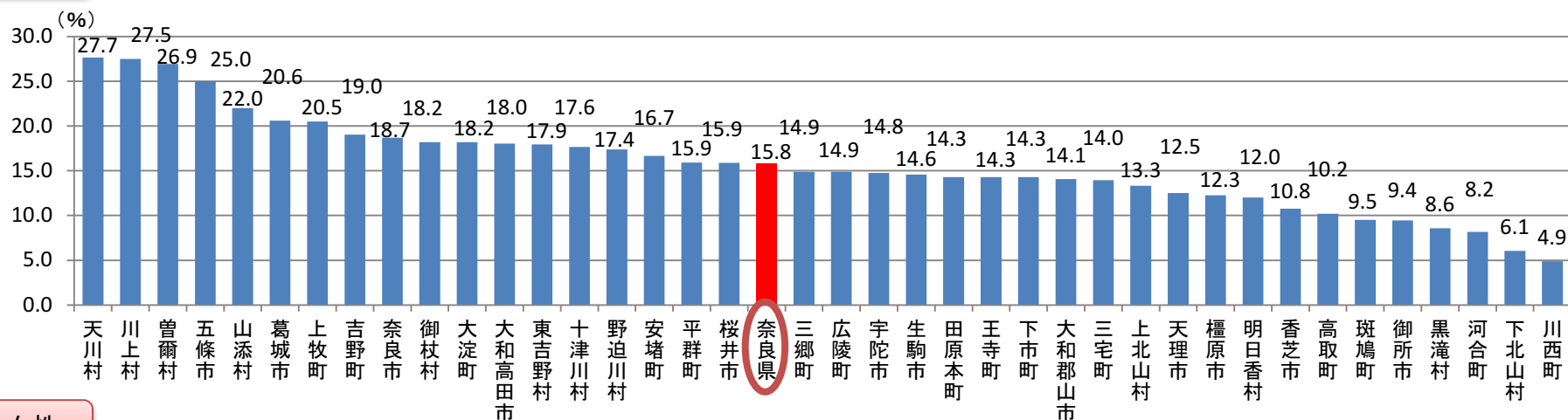
(g)



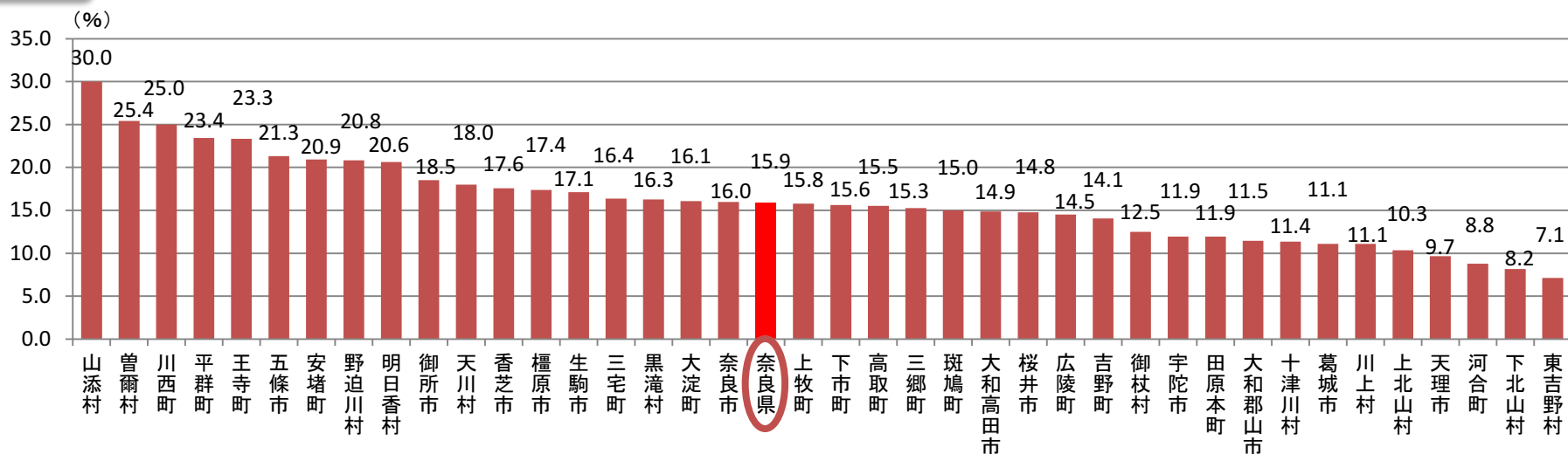
野菜摂取量は、いずれの市町村も男女とも、**目標摂取量の350gに達しておらず**、緑黄食色野菜、その他の野菜とも摂取量が少ない。 ※野菜摂取量の目安 緑黄色野菜:120g その他の野菜230g

# 市町村別野菜を1日350g以上摂取している人の割合

男性

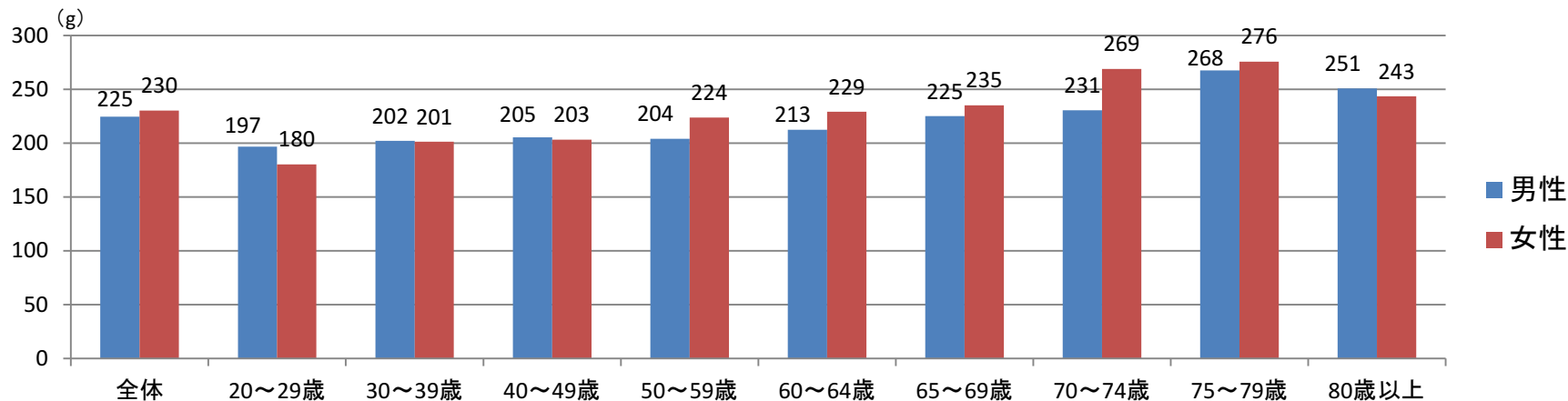


女性

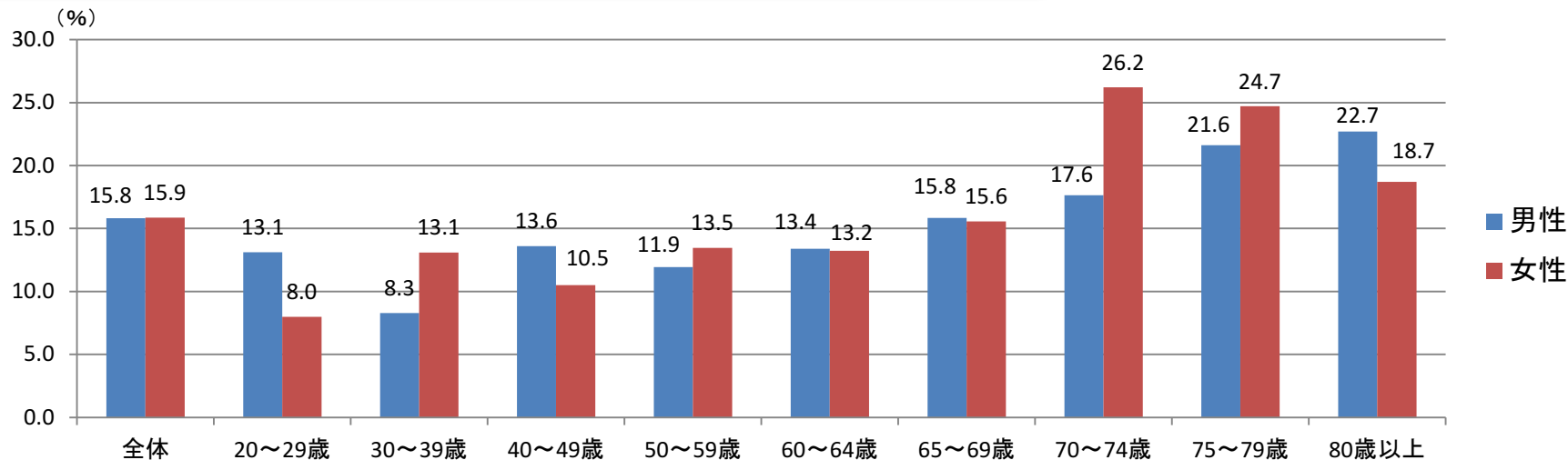


○野菜を1日350g以上摂取している人の割合が最も高いのは、男性は天川村(27.7%)、女性は山添村(30.0%)。最も低いのは男性は川西町(4.9%)、女性は東吉野村(7.1%)であり、市町村により違いがみられる。

## 年代別1日野菜摂取量



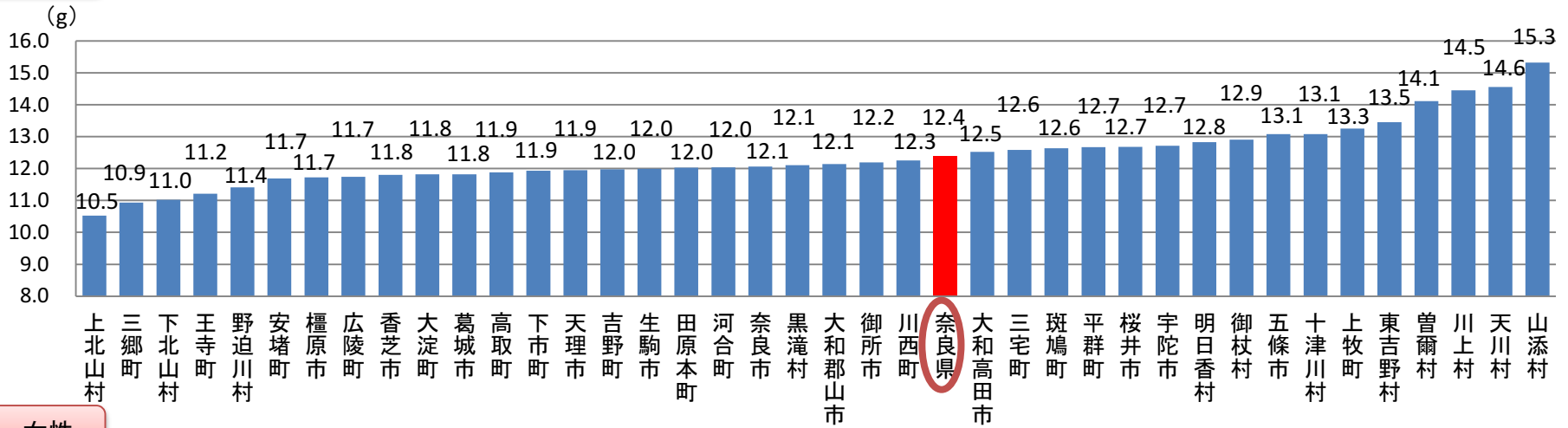
## 年代別野菜を1日350g以上摂取している人の割合



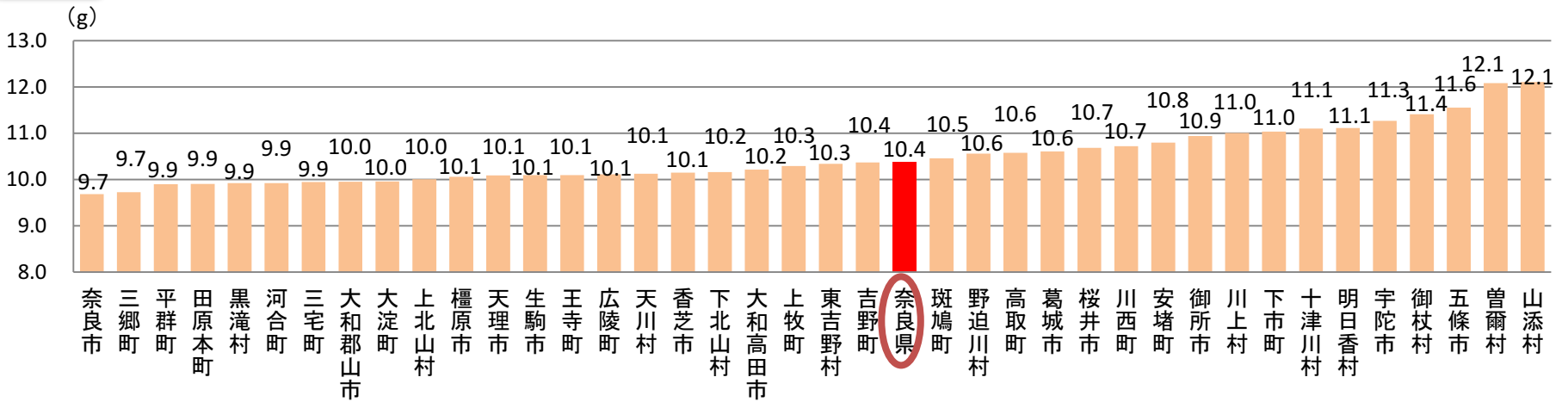
- 1日野菜摂取量の年代別平均は、**20歳代女性が最も少なく、75歳～79歳女性が最も多い。**  
20歳代から40歳代は、女性より男性が野菜摂取量が多いが、50歳代から70歳代では女性のほうが多い。
- 野菜を1日350g以上摂取している人の割合は、**20歳代女性が最も低く、70～74歳女性が最も高い。**

# 市町村別1日食塩摂取量

男性



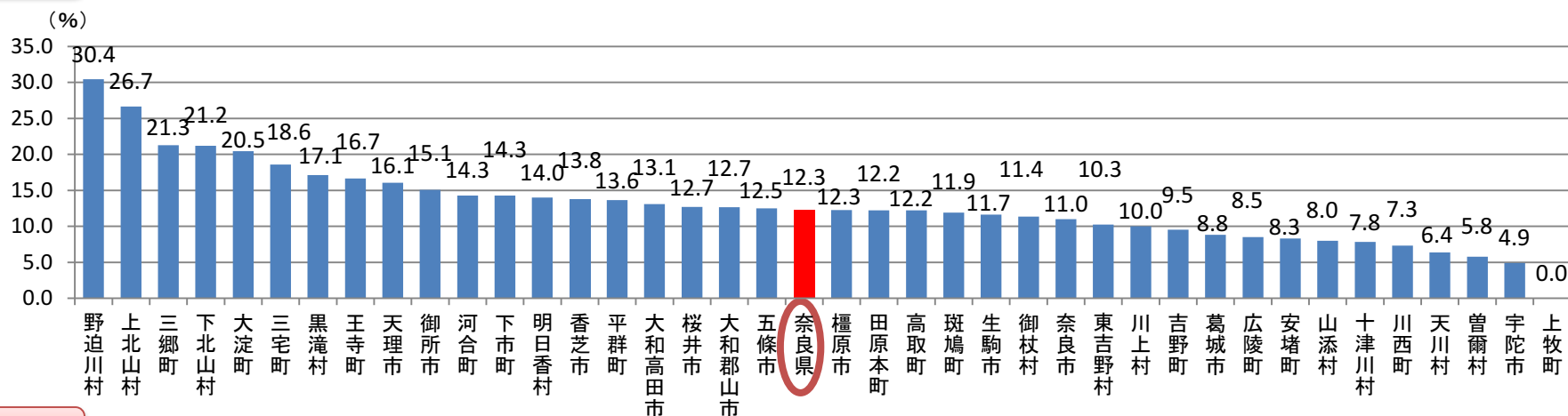
女性



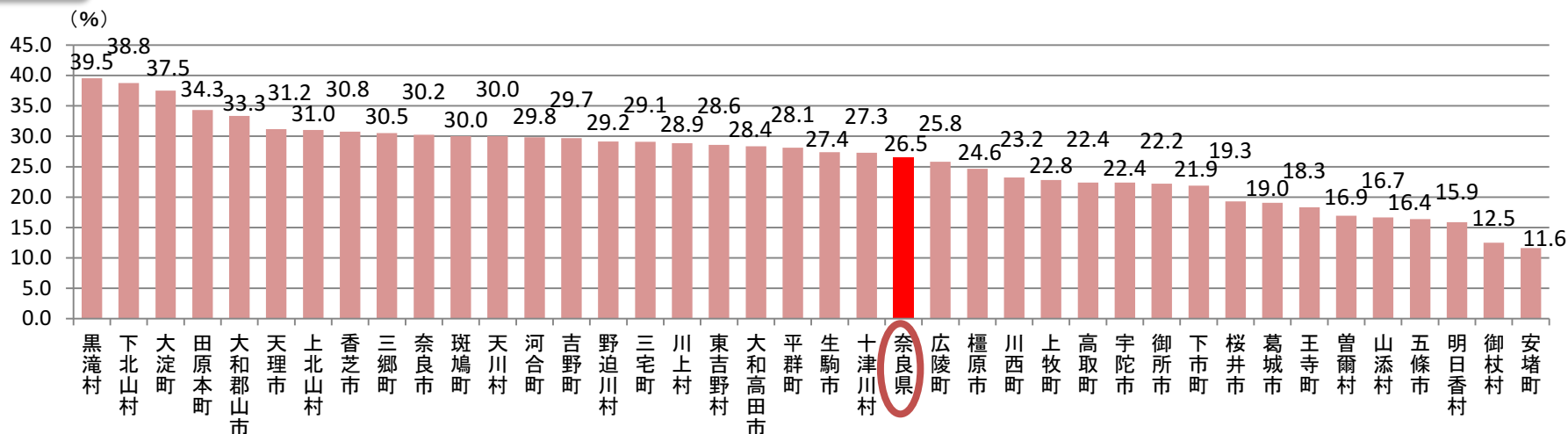
食塩摂取量は、全ての市町村で男女とも目標摂取量の8gを超えている。

# 市町村別食塩摂取量が1日8g以下の人の割合

## 男性

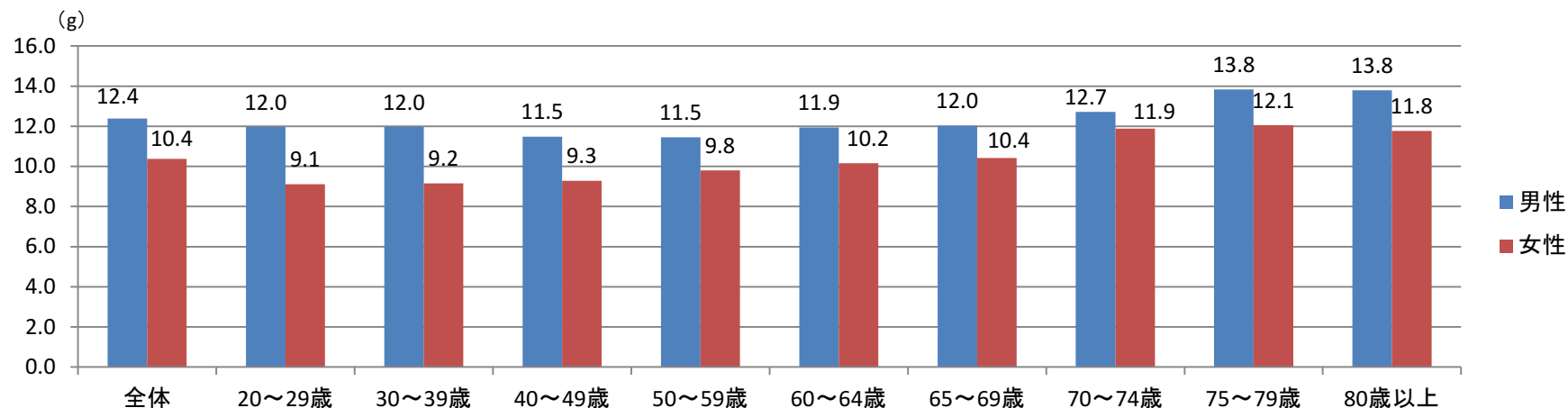


## 女性

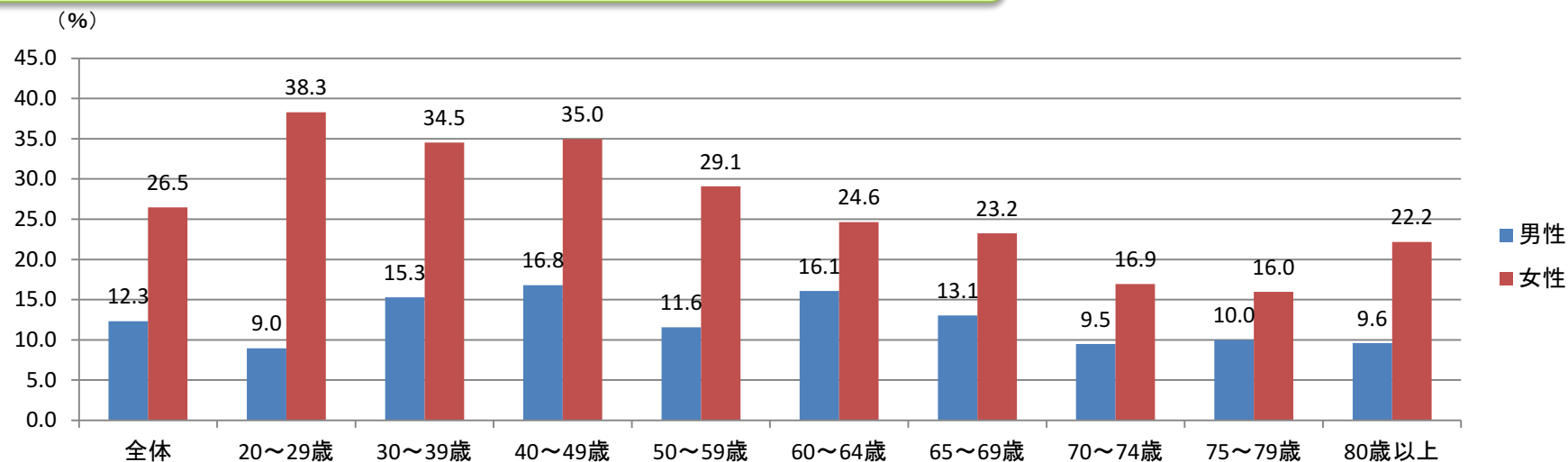


○食塩摂取量が1日8g以下の人の割合が最も高いのは、男性は野迫川村(30.4%)、女性は黒滝村(39.5%)。最も低いのは、男性は上牧町(0%)、女性は安堵町(11.6%)であり、市町村によって違いがみられる。

## 年代別1日食塩摂取量



## 年代別食塩摂取量1日8g以下の人の割合



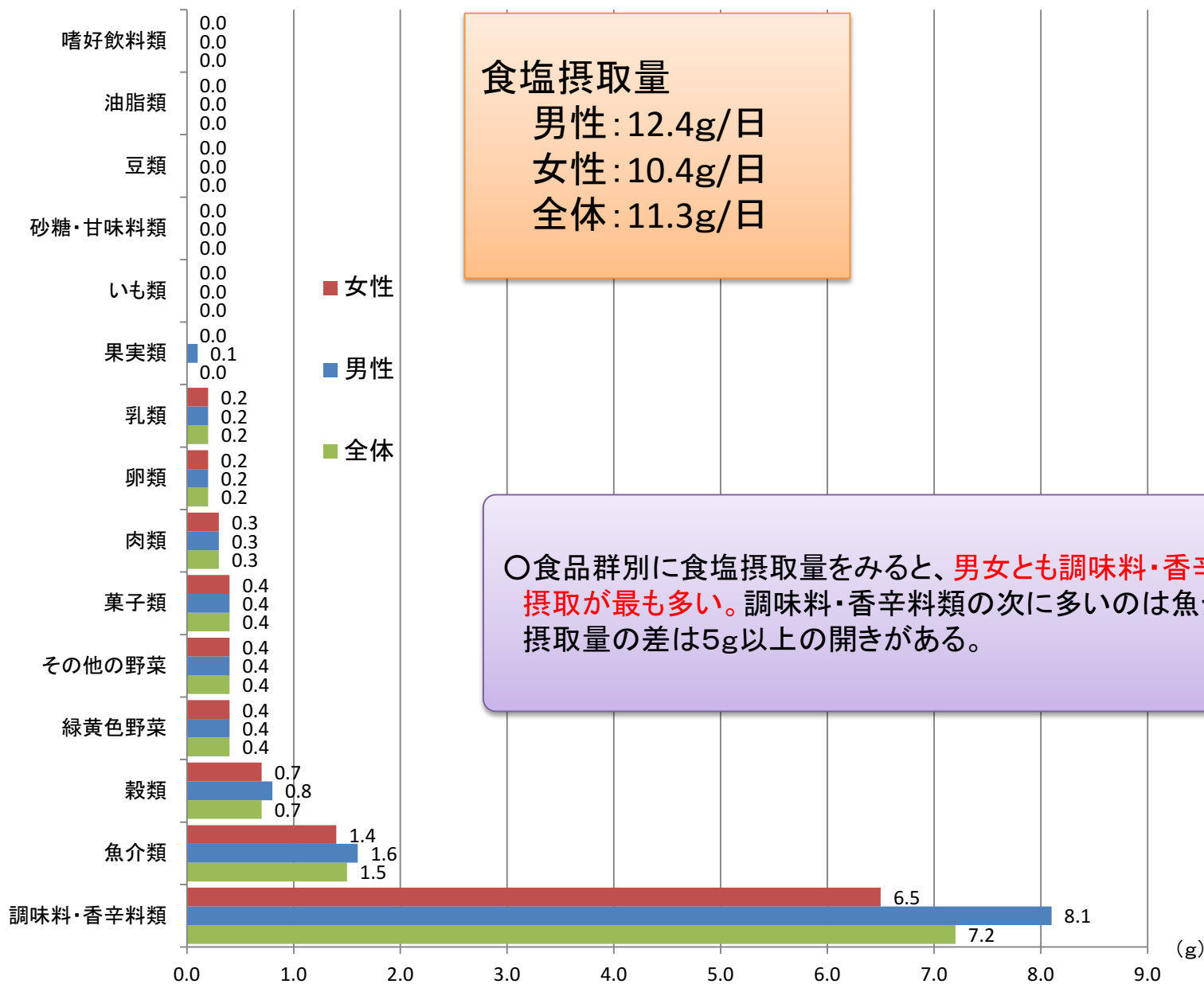
○食塩摂取量の年代別平均は、20歳代女性が最も少なく、75歳以上の男性が最も多い。

男女別では、いずれの年代も女性より男性が多い。

○食塩摂取量が1日8g以下の人の割合は、20歳代女性が最も高く、20歳代男性が最も低い。いずれの年代も男性より女性が割合が高い。



# 食品群別1日食塩摂取量

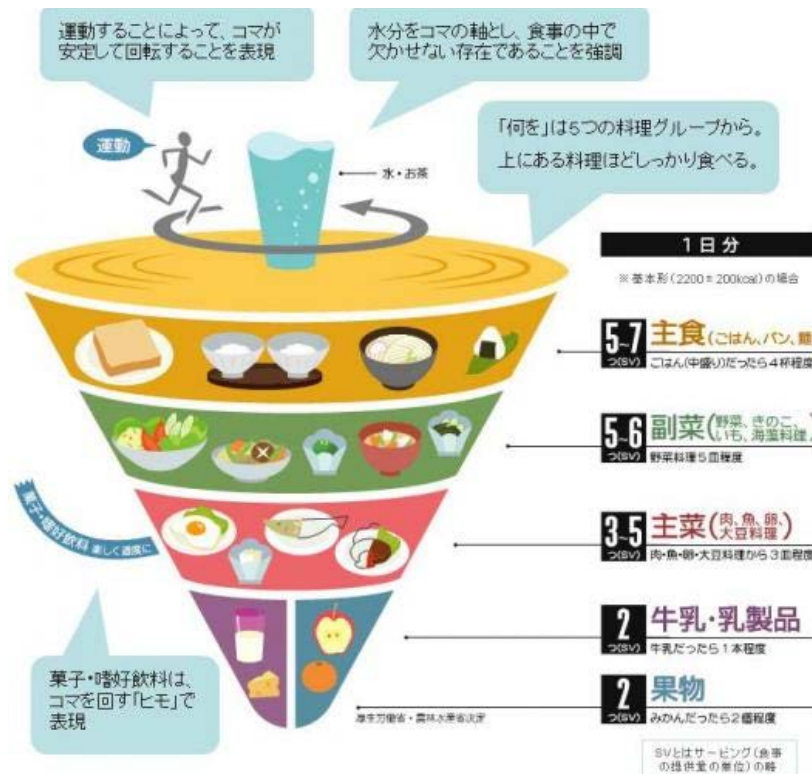


# 食事バランスガイドを基準にした食事摂取状況 (主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物別の摂取状況)

## 【食事バランスガイドとは】

○平成17年6月に厚生労働省と農林水産省が決定。

○1日に、「何を」、「どれだけ」食べたらいいかを考える際の参考となるよう、食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示したもの。



「食事バランスガイド」は健康な方々の健康づくりを目的に作られたものです。糖尿病、高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

「食事バランスガイド」は、1日に5つの料理グループを、それぞれ「どれだけ」食べたらいいかを示している。「どれだけ」は、「つ(SV)」という単位を用いる。1つ2つと数える。

例: 主食 おにぎり1個…1つ  
主菜 魚1切れ……2つ  
果物 みかん1個……1つ

## 【料理グループ】

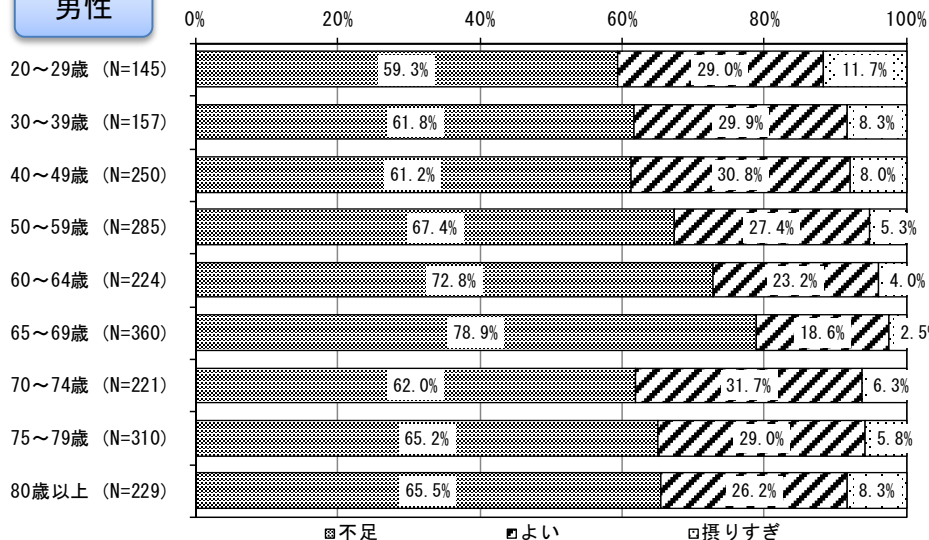
- ① 主食(ごはん・パン・麺等)
- ② 副菜(野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻など)
- ③ 主菜(肉・魚・卵・大豆・大豆製品など)
- ④ 牛乳・乳製品
- ⑤ 果物

※SV…サービング

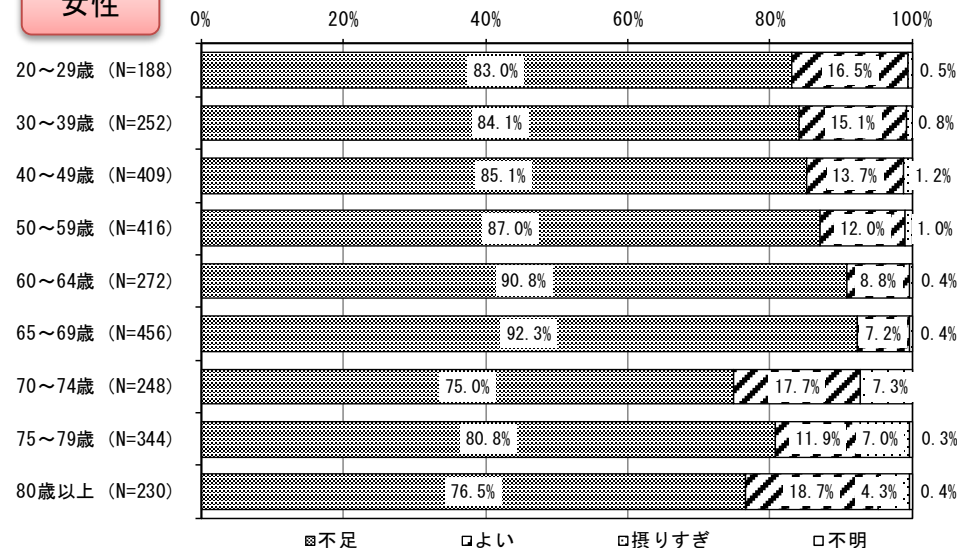
# 主食 (ごはん・パン・麺・パスタなどを主材料とする料理) の摂取状況

※主に炭水化物の供給源

男性



女性



「不足」: 下表の下限値より下回っている人の割合

「よい」: 下表の下限値と上限値の間の人割合

「摂りすぎ」: 下表の上限値を超えている人の割合

## ○摂取 (単位: つ (SV)) の目安量と平均値

男性	目安量 (つ (SV))		平均値 (調査結果)	女性	目安量 (つ (SV))		平均値 (調査結果)
	下限値	上限値			下限値	上限値	
20~29歳	6	8	6	20~29歳	5	7	4
30~39歳	6	8	6	30~39歳	5	7	4
40~49歳	6	8	6	40~49歳	5	7	4
50~59歳	6	8	5	50~59歳	5	7	4
60~64歳	6	8	5	60~64歳	5	7	4
65~69歳	6	8	5	65~69歳	5	7	3
70~74歳	5	7	5	70~74歳	4	5	3
75~79歳	5	7	5	75~79歳	4	5	3
80歳以上	5	7	4	80歳以上	4	5	3

## 主食

○男性は、いずれの年代も約6割が不足している。65~70歳代が最も不足している割合が高い。

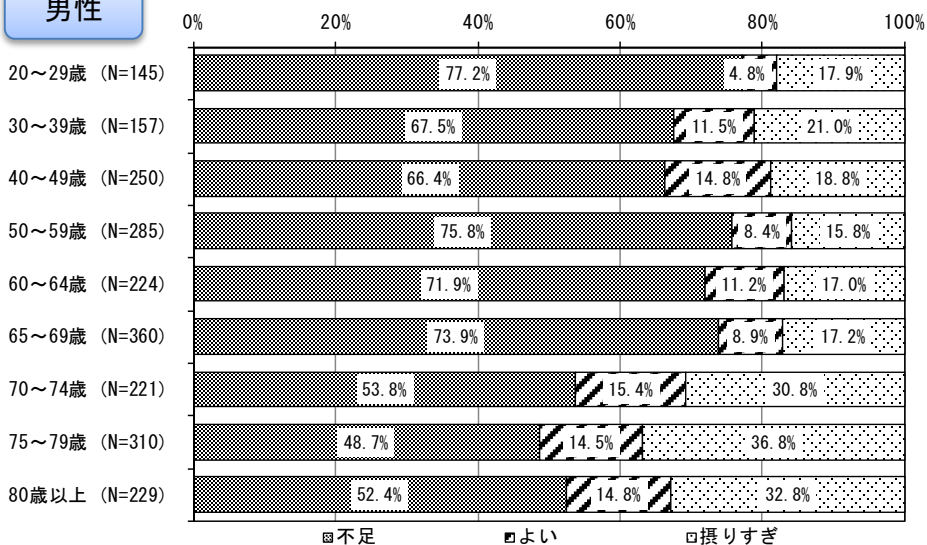
○女性は、いずれの年代も約8割が不足している。65~70歳代が最も不足している割合が高い。

○いずれの年代も男性に比べ女性の方が「不足」の割合が高い。「よい」の割合は女性の方が低い。

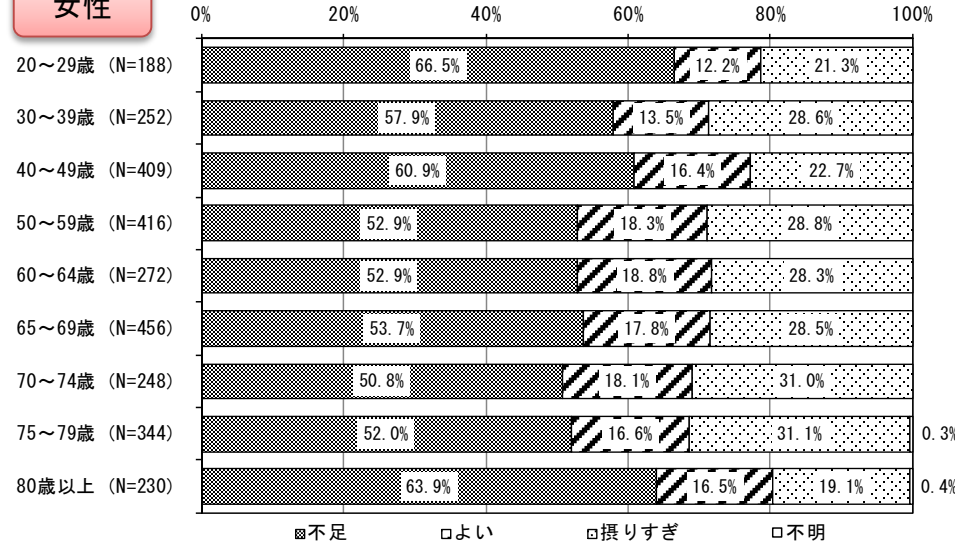
# 副菜 (野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻などを主材料とする料理) の摂取状況

※主にビタミン、ミネラル、食物繊維の供給源

男性



女性



「不足」: 下表の下限値より下回っている人の割合

「よい」: 下表の下限値と上限値の間の人割合

「摂りすぎ」: 下表の上限値を超えている人の割合

## ○摂取(単位: つ(sv))の目安量と平均値

男性	目安量(つ(sv))		平均値 (調査結果)	女性	目安量(つ(sv))		平均値 (調査結果)
	下限値	上限値			下限値	上限値	
20~29歳	6	7	5	20~29歳	5	6	5
30~39歳	6	7	5	30~39歳	5	6	5
40~49歳	6	7	5	40~49歳	5	6	5
50~59歳	6	7	5	50~59歳	5	6	5
60~64歳	6	7	5	60~64歳	5	6	5
65~69歳	6	7	5	65~69歳	5	6	5
70~74歳	5	6	5	70~74歳	5	6	5
75~79歳	5	6	5	75~79歳	5	6	5
80歳以上	5	6	5	80歳以上	5	6	5

## 副菜

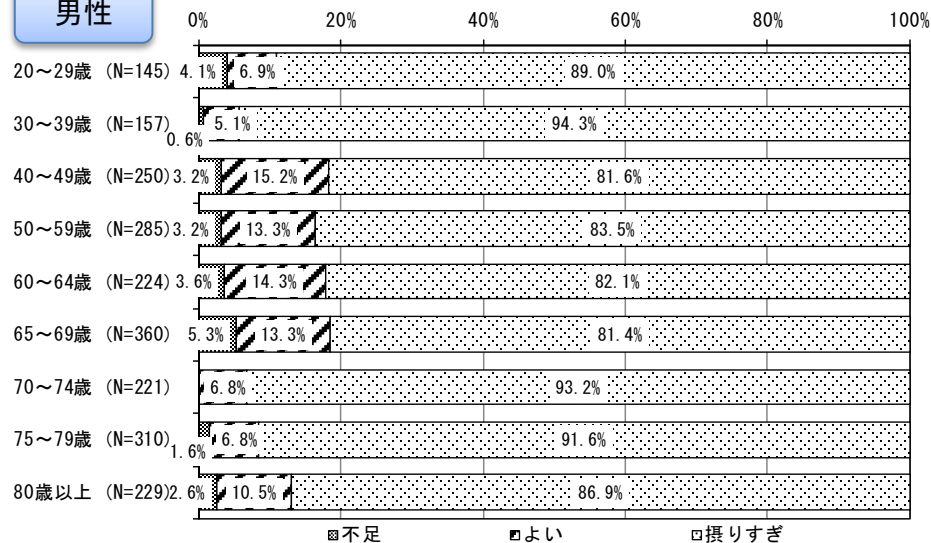
○男性は20歳代から60歳代までの約7割が不足している。一方、70歳以上は、「不足」の割合が低くなり、「摂りすぎ」の割合が高くなっている。

○女性はいずれの年代も「不足」の割合は5割以上を占めている。男性と比較し、「よい」の割合がいずれの年代も高い。特に50歳代においては10ポイントの差がある。

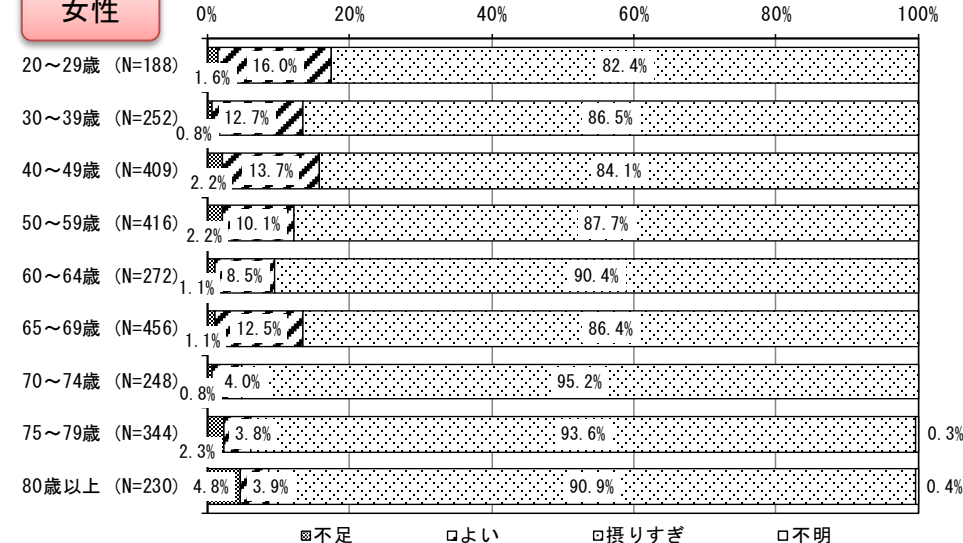
# 主菜(肉・魚・卵・大豆及び大豆製品などを主材料とする料理)の摂取状況

※主にたんぱく質の供給源

男性



女性



「不足」: 下表の下限値より下回っている人の割合 「よい」: 下表の下限値と上限値の間の人割合 「摂りすぎ」: 下表の上限値を超えている人の割合

## ○摂取(単位: つ(sv))の目安量と平均値

男性	目安量(つ(sv))		平均値 (調査結果)	女性	目安量(つ(sv))		平均値 (調査結果)
	下限値	上限値			下限値	上限値	
20～29歳	4	6	10	20～29歳	3	5	8
30～39歳	4	6	10	30～39歳	3	5	8
40～49歳	4	6	9	40～49歳	3	5	7
50～59歳	4	6	9	50～59歳	3	5	8
60～64歳	4	6	9	60～64歳	3	5	8
65～69歳	4	6	9	65～69歳	3	5	8
70～74歳	3	5	9	70～74歳	3	4	9
75～79歳	3	5	9	75～79歳	3	4	8
80歳以上	3	5	9	80歳以上	3	4	7

## 主菜

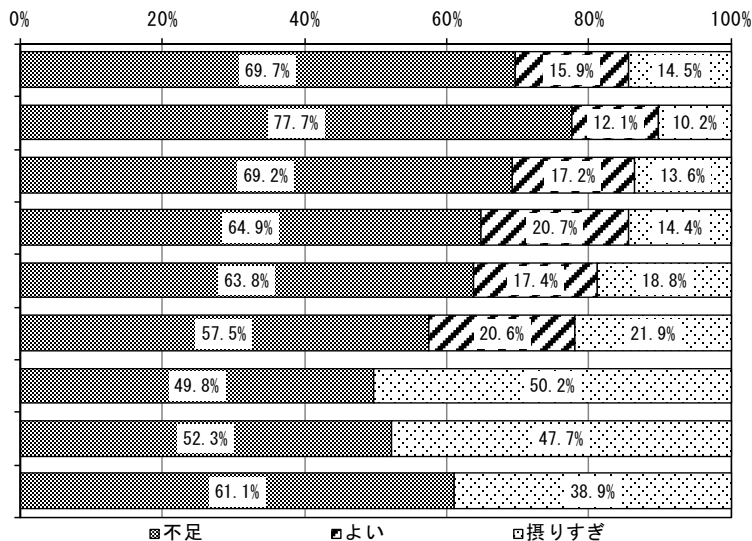
○男女ともいずれの年代も8割以上が「摂りすぎ」である。

○「よい」の割合が最も高いのは、男性40歳代、女性20歳代である。

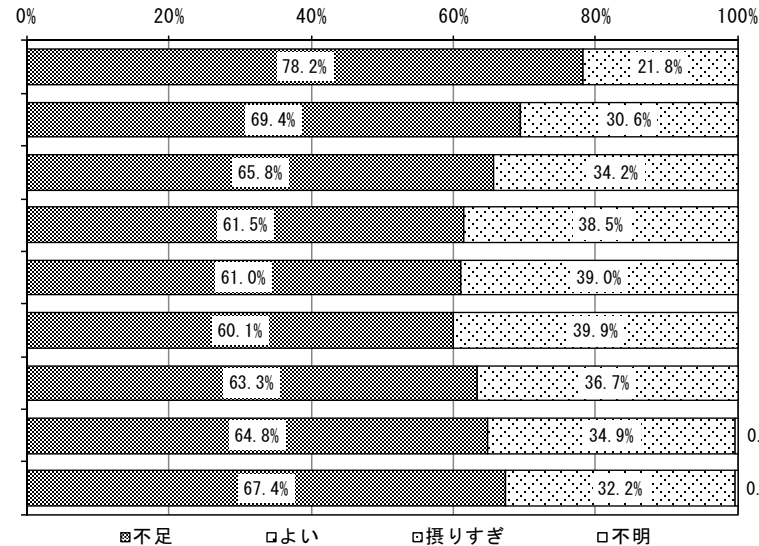
# 牛乳・乳製品 (牛乳・ヨーグルト・チーズなど) の摂取状況

※主にカルシウムの供給源

男性



女性



「不足」: 下表の下限値より下回っている人の割合 「よい」: 下表の下限値と上限値の間の人割合 「摂りすぎ」: 下表の上限値を超えている人の割合

## ○摂取(単位: つ(SV))の目安量と平均値

男性	目安量(つ(SV))		平均値 (調査結果)	女性	目安量(つ(SV))		平均値 (調査結果)
	下限値	上限値			下限値	上限値	
20~29歳	2	3	1	20~29歳	2	1	
30~39歳	2	3	1	30~39歳	2	2	
40~49歳	2	3	1	40~49歳	2	2	
50~59歳	2	3	2	50~59歳	2	2	
60~64歳	2	3	2	60~64歳	2	2	
65~69歳	2	3	2	65~69歳	2	2	
70~74歳	2		2	70~74歳	2	2	
75~79歳	2		2	75~79歳	2	2	
80歳以上	2		2	80歳以上	2	2	

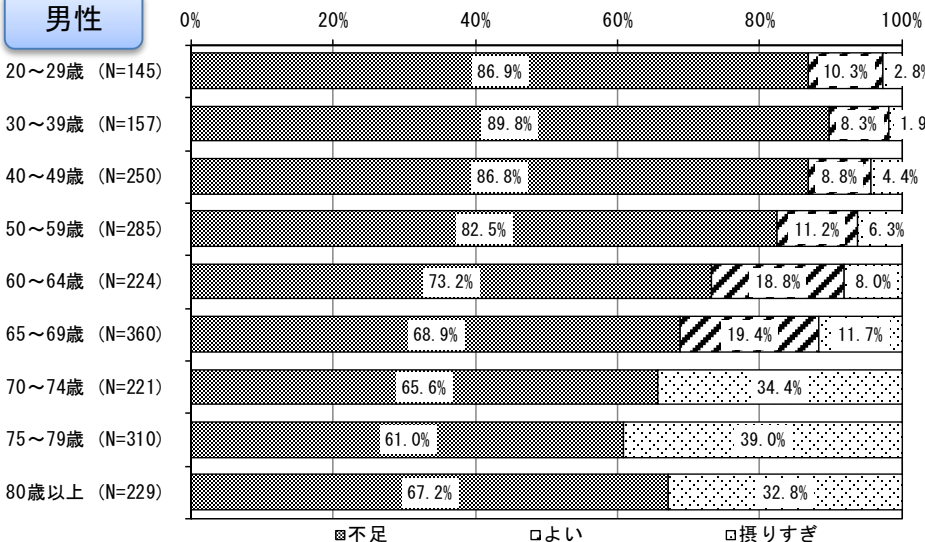
## 牛乳・乳製品

- 男女ともいずれの年代も「不足」の割合が高い。
- 男性は、20歳から60歳代までは「よい」人の割合が2割程度。70歳以上になると「よい」がなく、「不足」と「摂りすぎ」に2分されている。
- 女性はいずれの年代でも「よい」人はいない。60歳代までは年代が下がるにつれ不足している割合が高い。

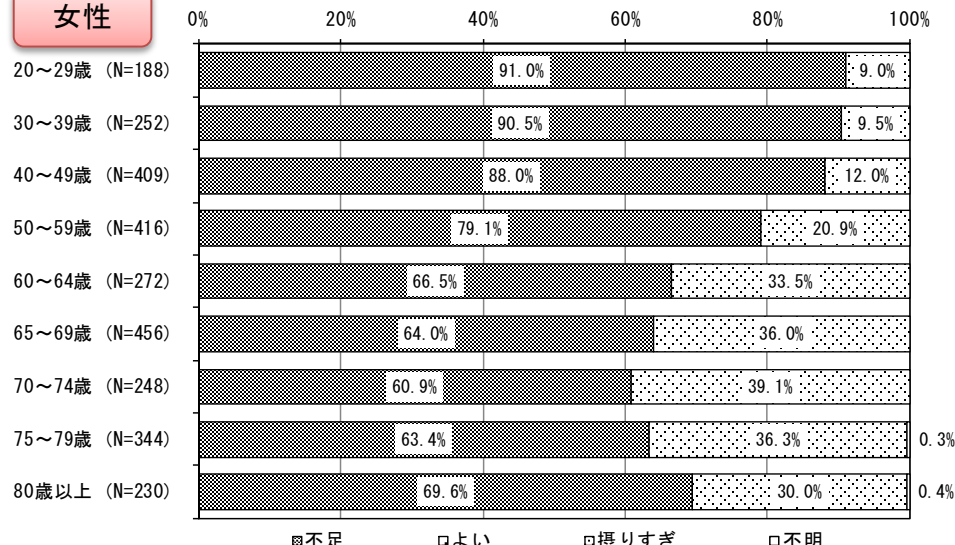
# 果物(りんご・みかん・すいか・いちごなど)の摂取状況

※主にビタミンC、カリウムの供給源

男性



女性



「不足」: 下表の下限値より下回っている人の割合 「よい」: 下表の下限値と上限値の間の人割合 「摂りすぎ」: 下表の上限値を超えている人の割合

## ○摂取(単位: つ(SV))の目安量と平均値

男性	目安量(つ(SV))		平均値 (調査結果)	女性	目安量(つ(SV))		平均値 (調査結果)
	下限値	上限値			下限値	上限値	
20~29歳	2	3	1	20~29歳	2	1	
30~39歳	2	3	1	30~39歳	2	1	
40~49歳	2	3	1	40~49歳	2	1	
50~59歳	2	3	1	50~59歳	2	1	
60~64歳	2	3	1	60~64歳	2	2	
65~69歳	2	3	2	65~69歳	2	2	
70~74歳	2		2	70~74歳	2	2	
75~79歳	2		2	75~79歳	2	2	
80歳以上	2		2	80歳以上	2	2	

## 果物

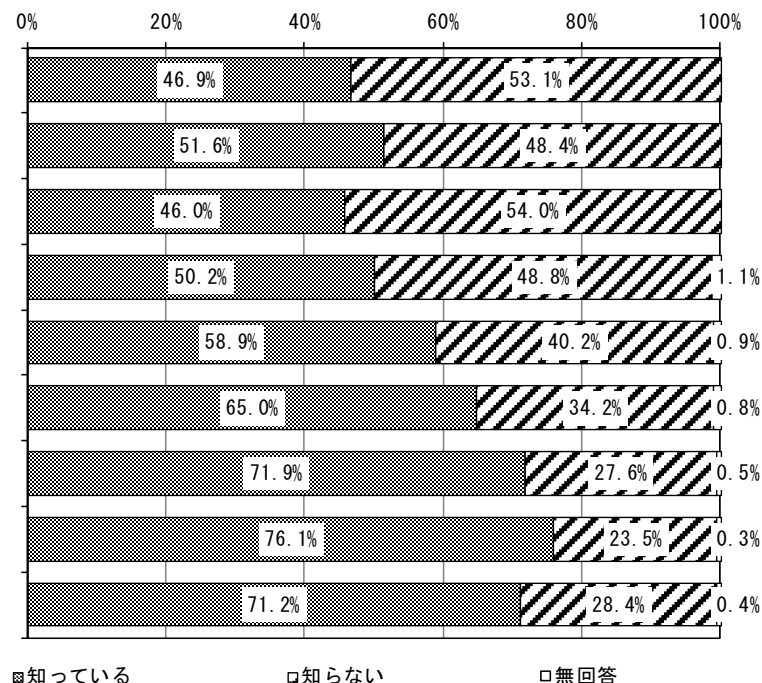
- 男女ともに「不足」の割合が高い。
- 男性は、20歳から60歳代までは「よい」人の割合が2割程度。70歳以上になると「不足」と「摂りすぎ」に2分され、「不足」の割合が高い。
- 女性はいずれの年代でも「よい」はいない。70歳代から年代が下がるほど「不足」の割合が高く、20歳から40歳代では9割が不足している。



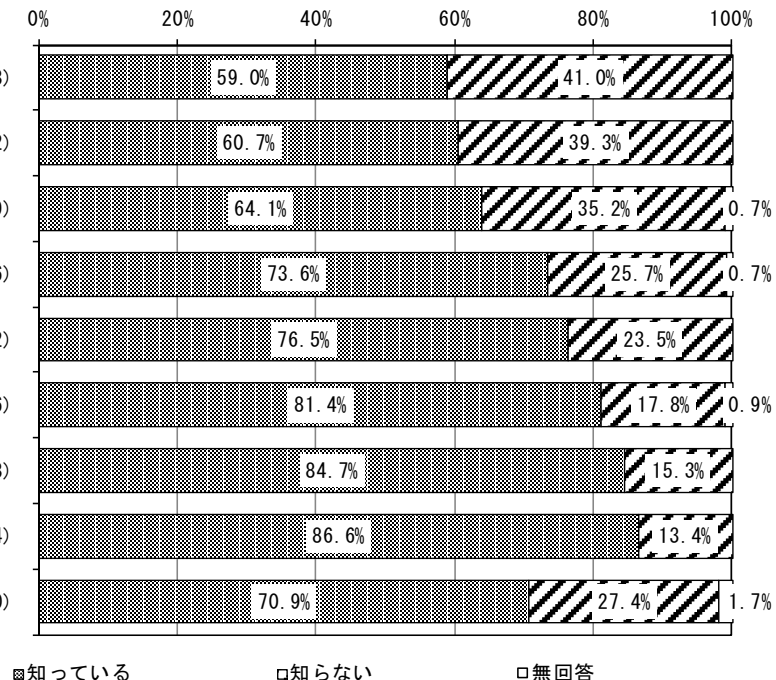
# 野菜摂取に関するアンケート①

○健康を保つため、野菜を1日350g食べることが、望ましいといわれていることを知っていますか。

男性



女性



○いずれの年代も男性に比べ女性の方が「知っている」人の割合が高い。

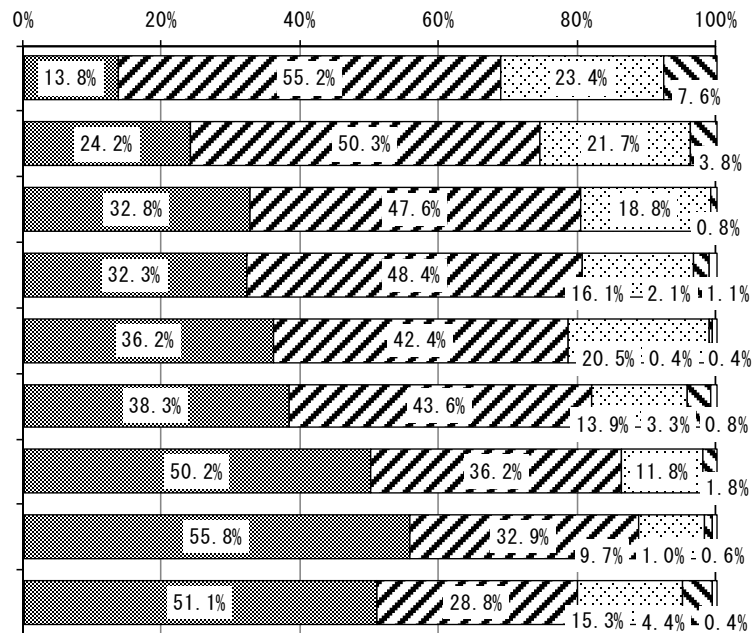
○男性の20歳から50歳代は約半数が「知らない」と回答している。



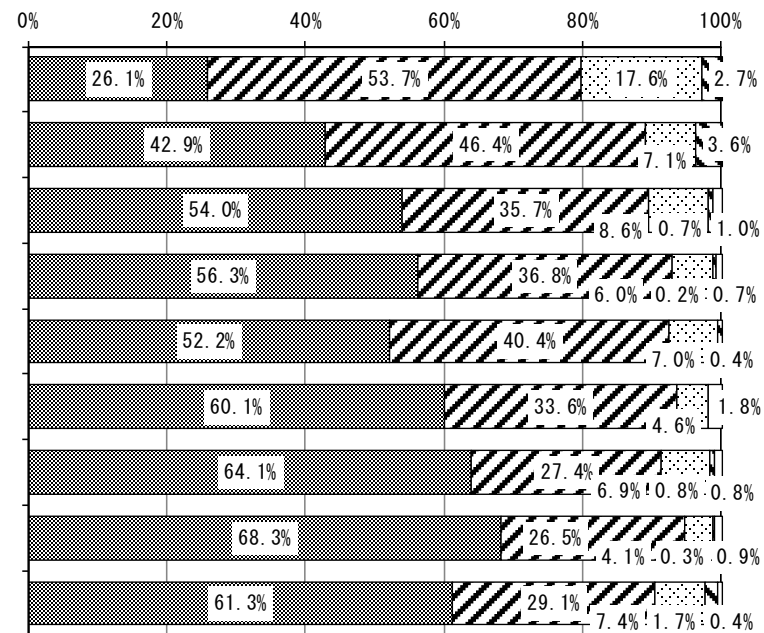
# 野菜摂取に関するアンケート②

○普段の食生活で、野菜をたくさん食べるよう、心がけていますか。

男性



女性



■いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない □無回答

■いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない □無回答

○男性は、70歳代までは、年代が上がるにつれ、「いつも心がけている」人の割合は高くなっている。

「いつも心がけている」人の割合は20歳代が13.8%で最も低い。

いずれの年代も「いつも心がけている」「時々心がけている」を合計した割合は約7割～8割を占める。

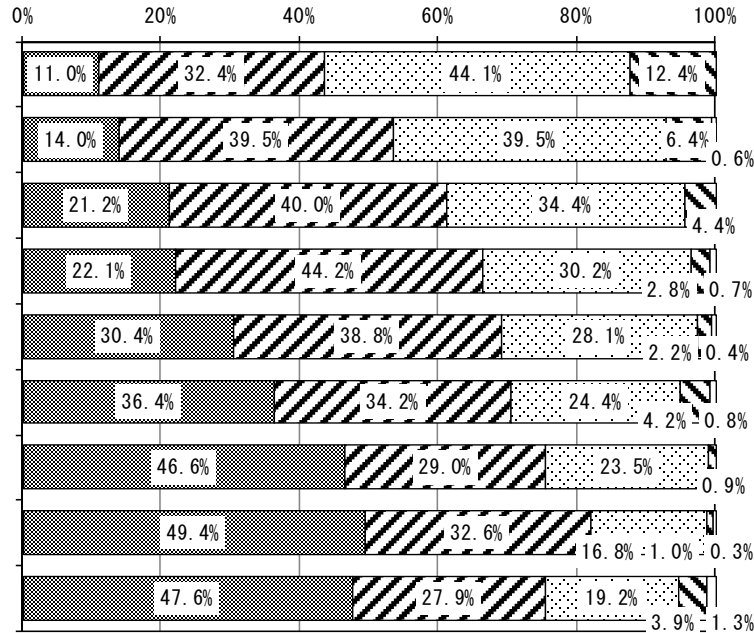
○女性は、いずれの年代も「いつも心がけている」「時々心がけている」を合計した割合は約8割～9割を占める。「いつも心がけている」人の割合は20歳代が26.1%で最も低い。

○いずれの年代も男性に比べ女性の方が「いつも心がけている」人の割合は高い。

# 減塩に関するアンケート

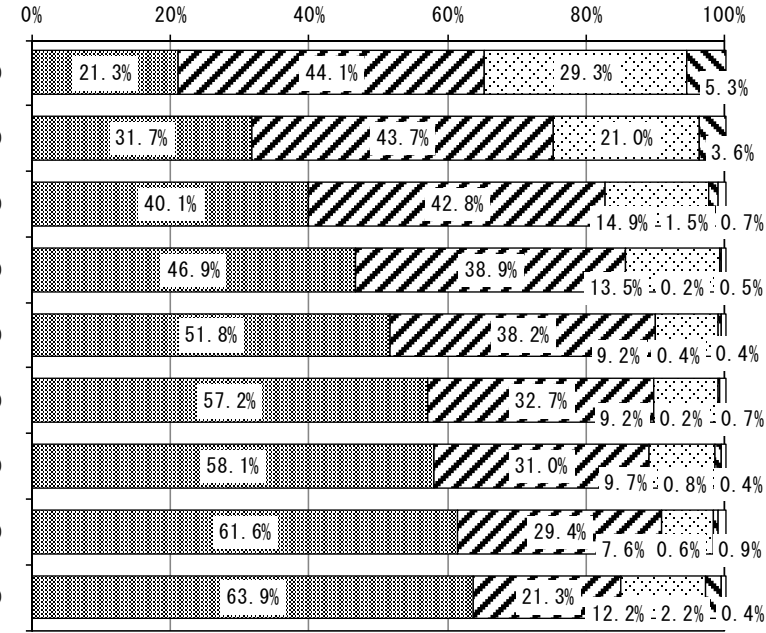
○普段の食生活で、薄味にするよう、心がけていますか。

男性



■いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない □無回答

女性



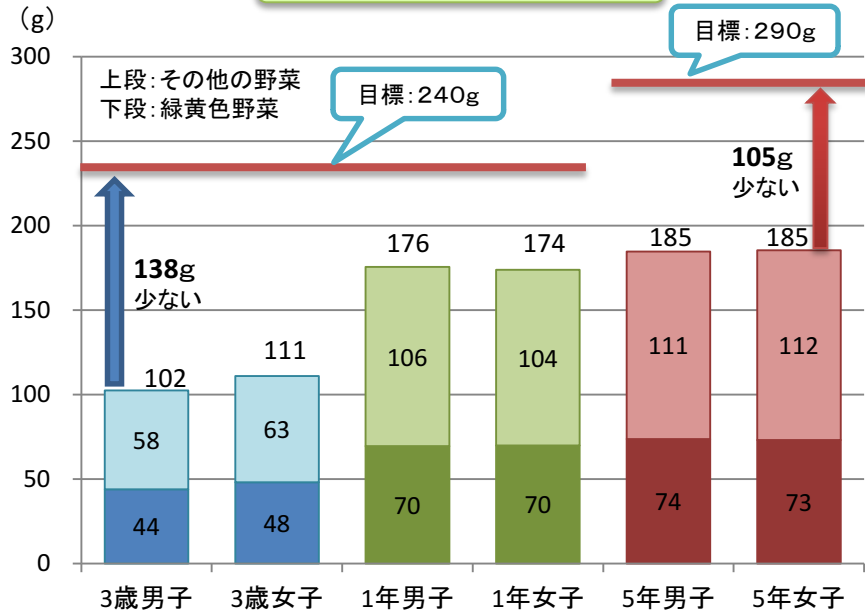
■いつも心がけている □時々心がけている □あまり心がけていない ■全く心がけていない □無回答

○男女とも、20歳代は「いつも心がけている」「時々心がけている」人の割合が最も低く、70歳代までは、年代が上がるにつれ「いつも心がけている」「時々心がけている」人の割合が高い。

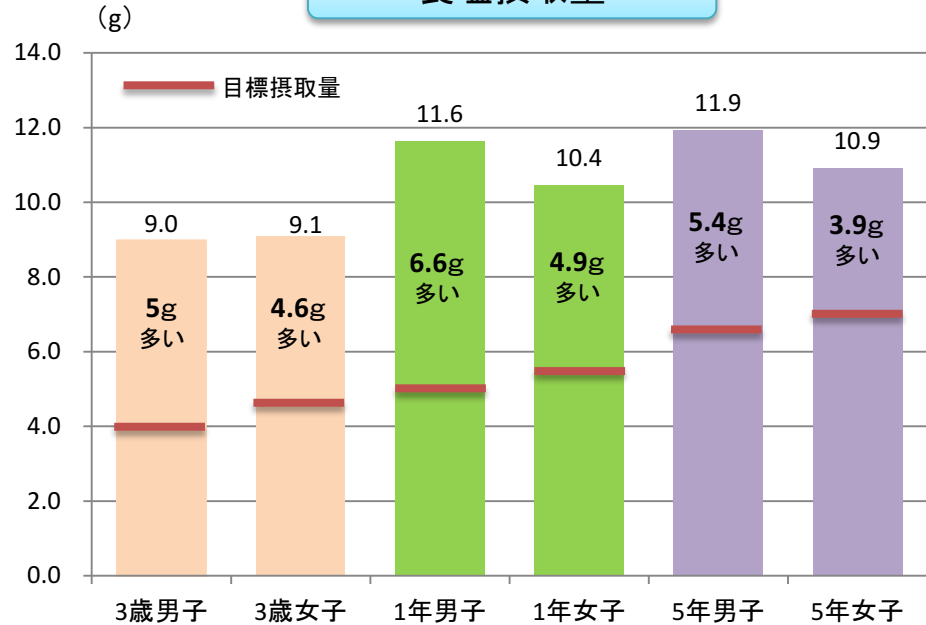
○いずれの年代も男性に比べ女性の方が「いつも心がけている」「時々心がけている」人の割合は高い。

# 子どもの1日野菜摂取量と食塩摂取量

## 野菜摂取量



## 食塩摂取量



### 【参考摂取目標量】

	1-2歳	3-5歳	6-8歳	9-11歳	12-14歳
その他の野菜	120	150	150	200	200
緑黄色野菜	90	90	90	90	100
合計	210	240	240	290	300

出典：第6次日本人の栄養所要量の活用編より

※食事摂取基準(2015年版)では詳細な年代別の食品構成は示されていない

### 【参考摂取目標量】

	1-2歳	3-5歳	6-7歳	8-9歳	10-11歳	12-14歳
男子	3.0未満	4.0未満	5.0未満	5.5未満	6.5未満	8.0未満
女子	3.5未満	4.5未満	5.5未満	6.0未満	7.0未満	7.0未満

出典：日本人の食事摂取基準(2015年版)より抜粋

- 三歳児、小学生とも野菜摂取量が少なく、食塩摂取量が多い。
- 特に三歳児の野菜摂取量は、目標とされる量の半分以下。
- 食塩摂取量は三歳児、小学1年生は参考目標量の2倍以上摂取している。

# 調査結果の概要

## 【野菜摂取状況について】

- 成人の男女とも**目標摂取量**(350g/日)に**達していない**。
- 成人は、年代が低いほど摂取量が少なく、1日350g以上の摂取割合も低い。
- 三歳児の野菜摂取量は、目標量の半分以下。
- 小学生の野菜摂取量は、目標量に達していない。

## 【食塩摂取状況について】

- 成人の男女とも**目標摂取量**(8g/日)を**超えている**。
- 成人は、年代が上がるほど摂取量が多い傾向。また、いずれの年代も男性に比べ女性が8g/日以下に達している割合が高い。
- 食塩の多くは、**調味料・香辛料類**から**摂取**している。
- 三歳児、小学1年生の摂取量は、参考摂取目標量の約2倍。

## 【食事バランスガイドを基準にした食事摂取状況】

- 主食：男女とも「不足」の割合が高い。
- 副菜：男女とも「不足」の割合が高い。
- 主菜**：男女とも「**摂りすぎ**」の割合が高い。
- 牛乳・乳製品：男性の70歳代以外は、男女とも「不足」の割合が高い。
- 果物：男女とも「不足」の割合が高い。

## 【野菜・食塩に関するアンケート】

- 年代が上がるほど、1日350gの野菜摂取が必要であることを知っている割合が高い。
- 野菜をたくさん食べる、薄味にするなどを心がけている割合は高い。  
(しかし、野菜摂取量、食塩摂取量とも目標量に達していない。)