

# 令和3年度県民健康・食生活実態調査 結果の概要

# I 成人を対象にした調査

【調査目的】 健康寿命日本一をめざし、県民の野菜摂取量・食塩摂取量・食習慣等の実態を調査することで現状及び課題を明らかにし、県の栄養施策の推進及び市町村等の取組を支援する。  
また、次期食育推進計画の策定にむけての基礎資料とする。

【調査期間】 令和3年10月28日～11月15日

【調査対象】 令和3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  
<全ての市町村から、市町村比較が可能となる対象者数を抽出>

【調査方法】 郵送配布・郵送回収。(調査期間中に礼状兼督促状を1回送付)

【調査内容】 **簡易式自記式食事歴法(BDHQ)質問票\***及び食生活習慣調査票を配布し、県民の野菜及び食塩摂取の状況や食習慣の傾向を把握する。

【回収率等】 有効回答数 5,387 (有効回答率 52.6%)

【回答者属性】 性別 男性:45.3% 女性:54.7%

年齢階級別	20～39歳:14.5%	40歳代:11.7%	50歳代:16.3%
	60歳代:18.2%	70歳代:24.6%	80歳以上:14.6%

## BDHQについて

### BDHQ質問票\*

過去1ヶ月間に食べた食事内容(料理や食品の頻度)を回答することによって、エネルギーや栄養素摂取量および食品摂取量が算出できるように設計された質問票

### 特 徴

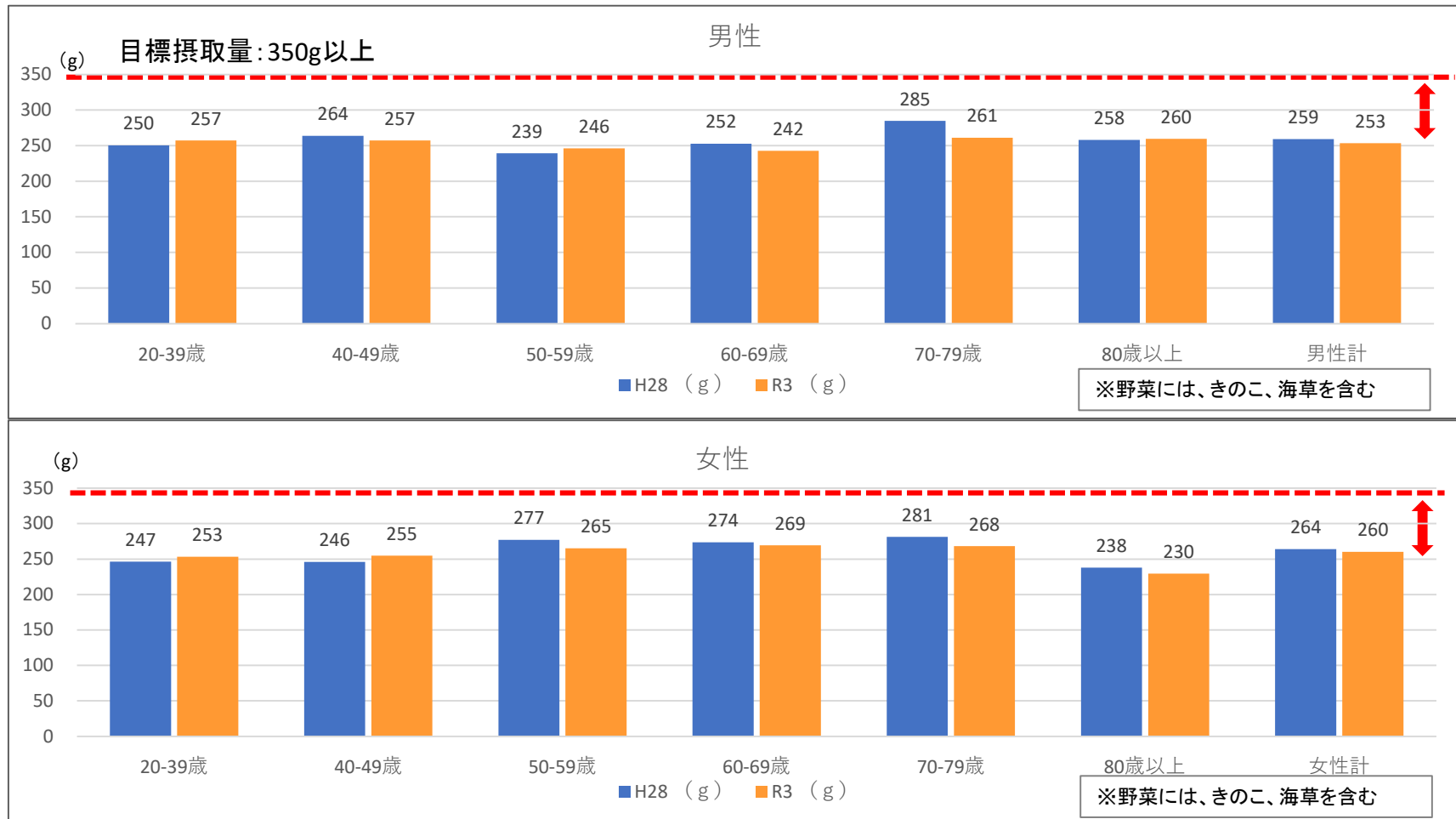
アンケート方式のため調査対象者の負担が少なく、大規模調査に利用することが可能  
今回、市町村別に比較可能な標本数を設定しており、また、平成28年度に同種同規模調査を実施しているため、当時との比較も可能

### 留意点

- (1) 秤量法(摂取した食品の種類ごとに計量し記録する方法)による調査でなく、アンケート方式による調査のため、申告誤差が生じる。そこで、申告誤差をできるだけ少なくするため、各数値については**エネルギー調整した値**を使用している。  
また、集団の代表値には、外れ値(極端に高いもしくは低い値)の影響を受けない**中央値**を使用している。
- (2) 以上のことから、国民健康・栄養調査(秤量法による調査)とは方法が異なることから、比較ができない。  
また、「なら健康長寿基本計画」等で、指標として設定している食塩と野菜の摂取量は、国民健康・栄養調査から得られる数値であるため、指標の評価に、今回の調査結果は使用できない。

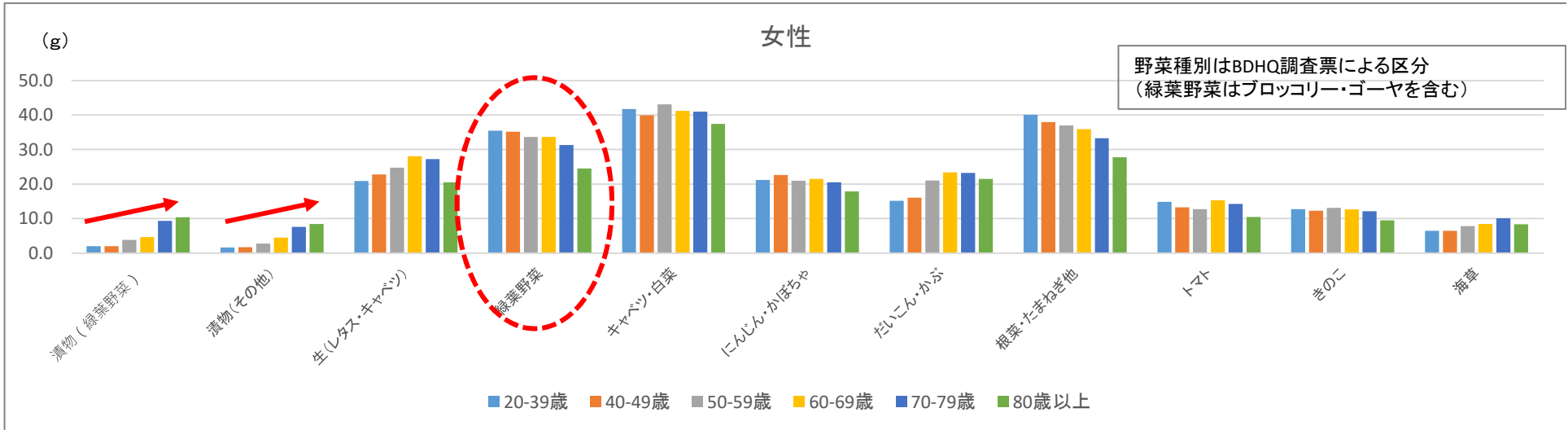
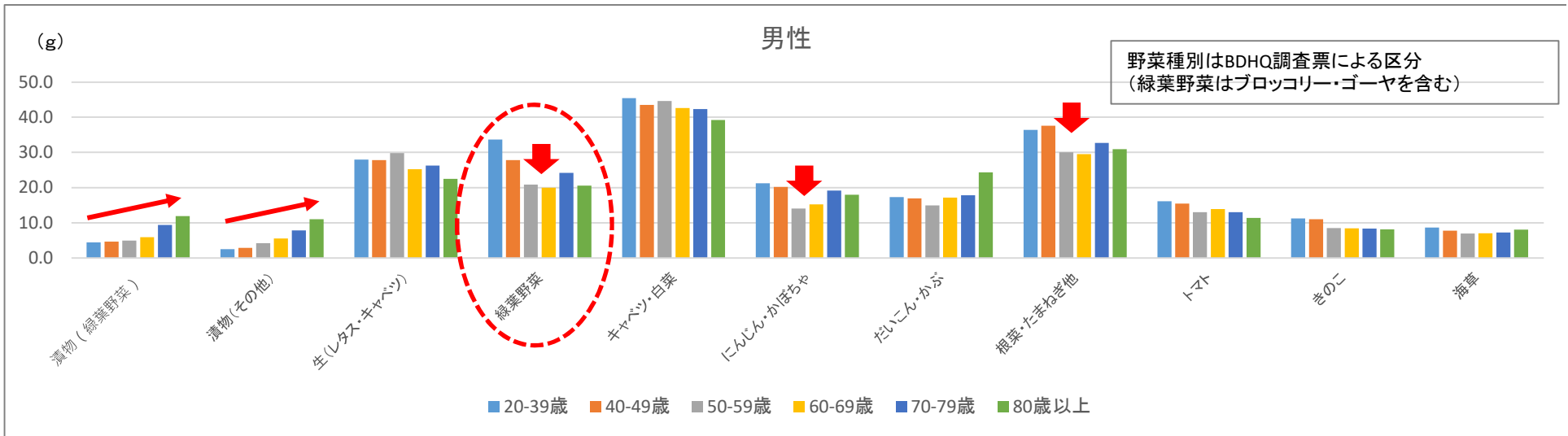
# 野菜摂取量（性・年齢階級別）

※野菜摂取の目標量：成人1人一日あたり350g以上

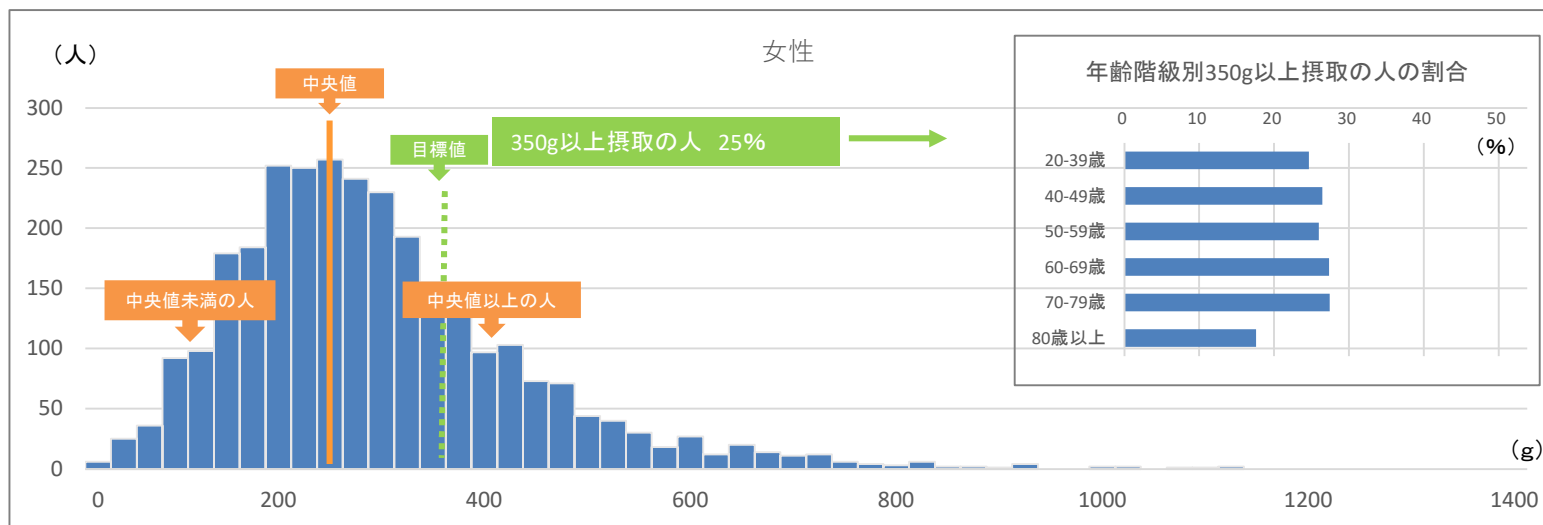
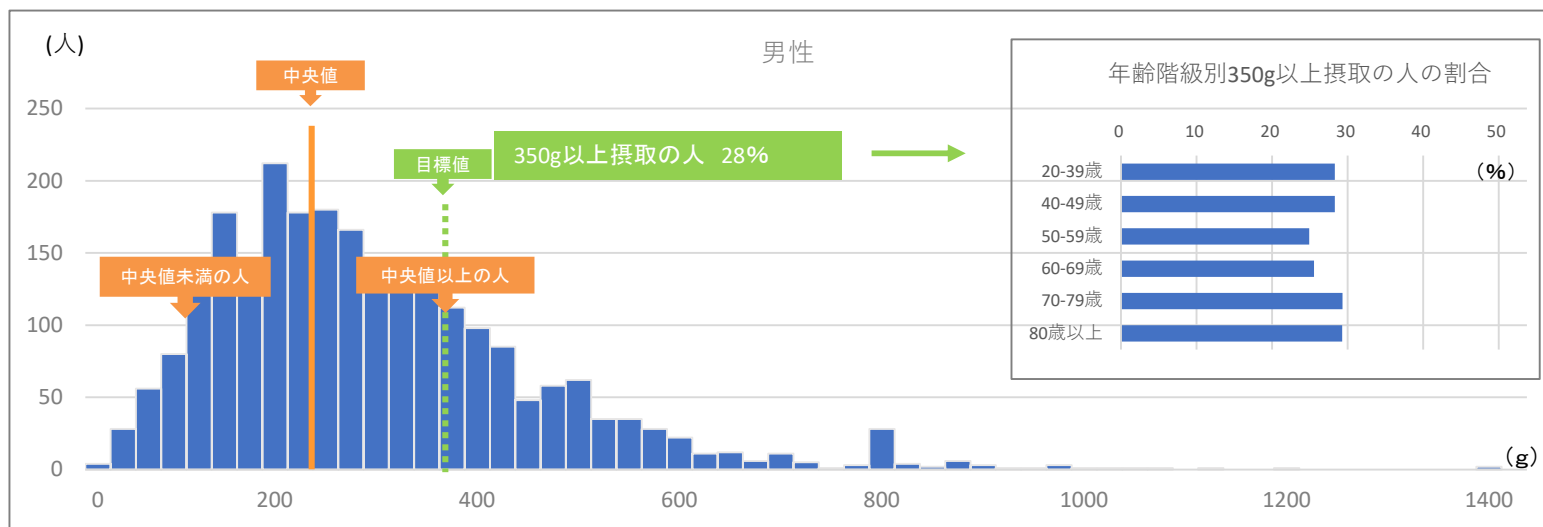


- 成人1人1日あたりの野菜摂取量は、男性253g、女性260gであった。
- 目標とする350gに対して、男性は、およそ100g、女性は90g 不足していた。
- 平成28年調査と比較して変化は少なかった。
- 男女ともに、年齢階級別の摂取量に大きな差異はみられなかった。  
※食事が少ないと想定される80歳以上を除く

# 野菜摂取の内訳（性・年齢階級別）

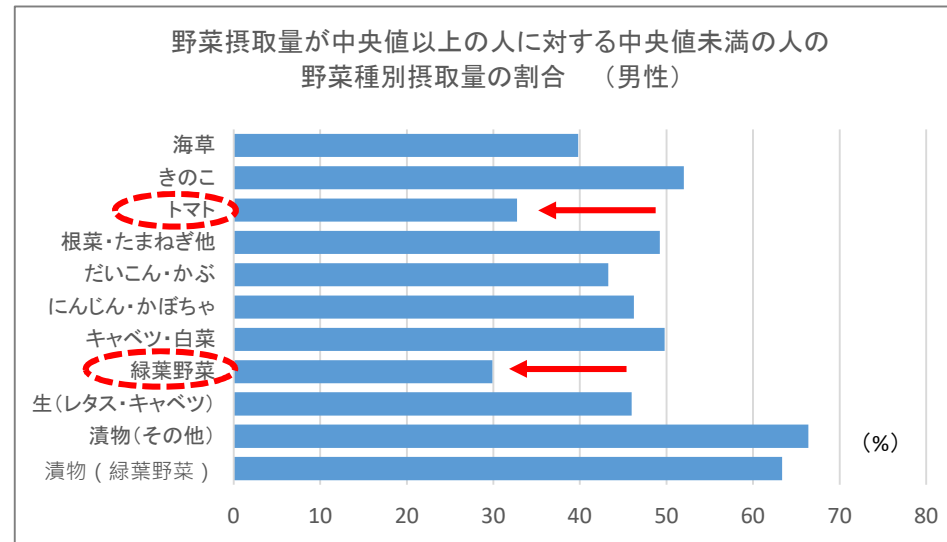


- 男性は女性と比較して、「緑葉野菜」から摂取量が少なかった。
- 男女とも、年齢階級が高くなると「漬物」の摂取量が増える傾向があった。
- 男性は、50～60歳代で「緑葉野菜」「にんじん・かぼちゃ」「根菜・たまねぎ他」からの摂取量が、他の年代と比較して少なかった。

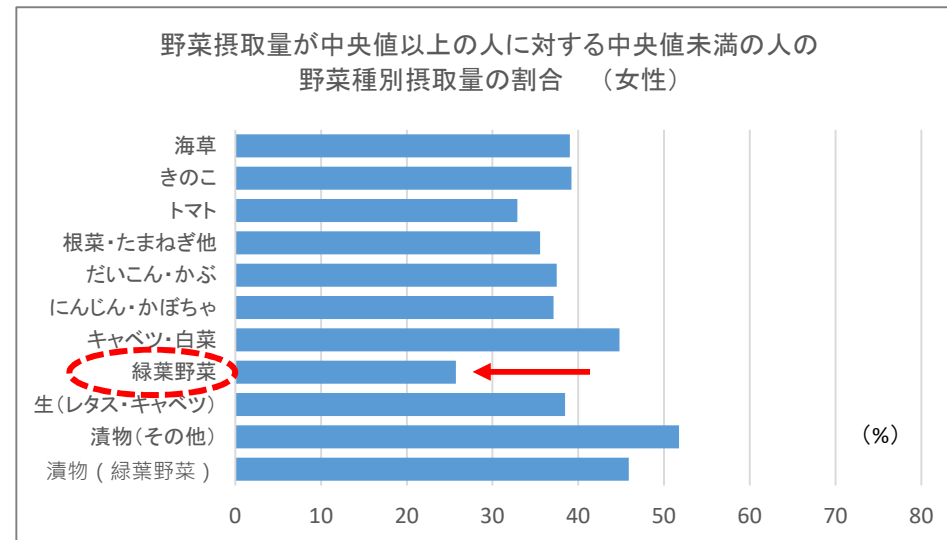


- 目標値(350g以上)を摂取している人の割合は、男性は28%、女性は25%であった。
- 目標量(350g以上)を摂取している人の割合を、年齢階級別に比較すると、女性の80歳以上で低いこと以外は、男女とも大きな差異はなかった。

# 野菜摂取量が中央値以上の人と中央値未満の人における 野菜摂取量の比較（性別・野菜種別）

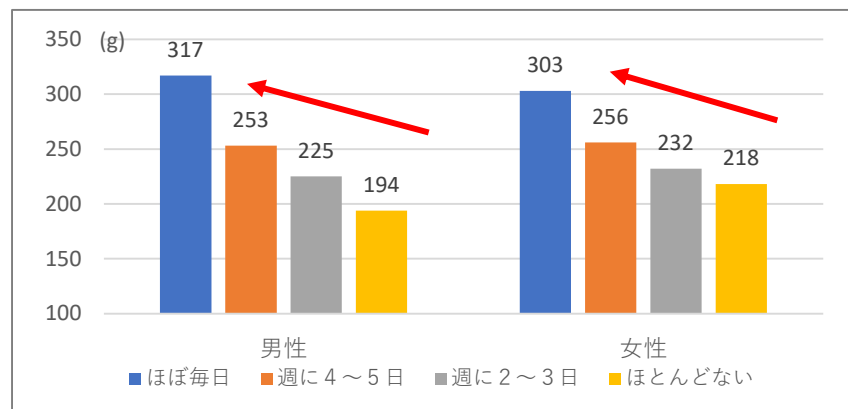


※各野菜種別について、野菜摂取量が中央値以上の人を100%とする。

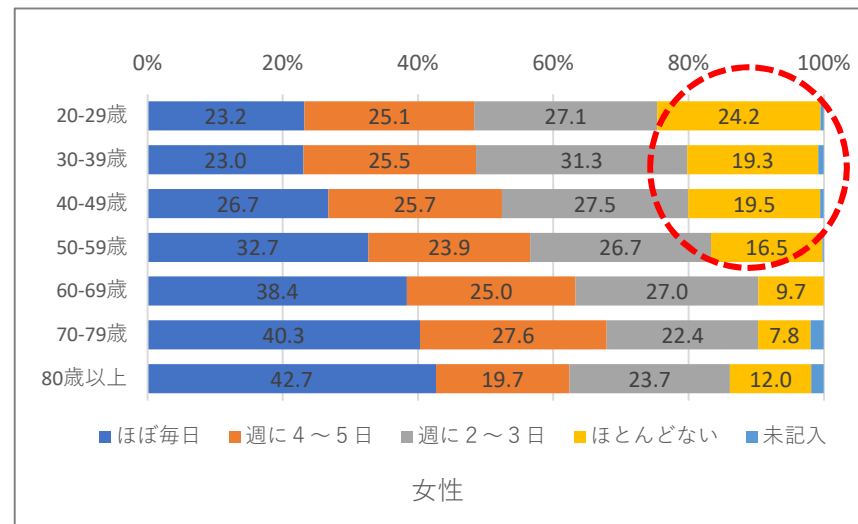
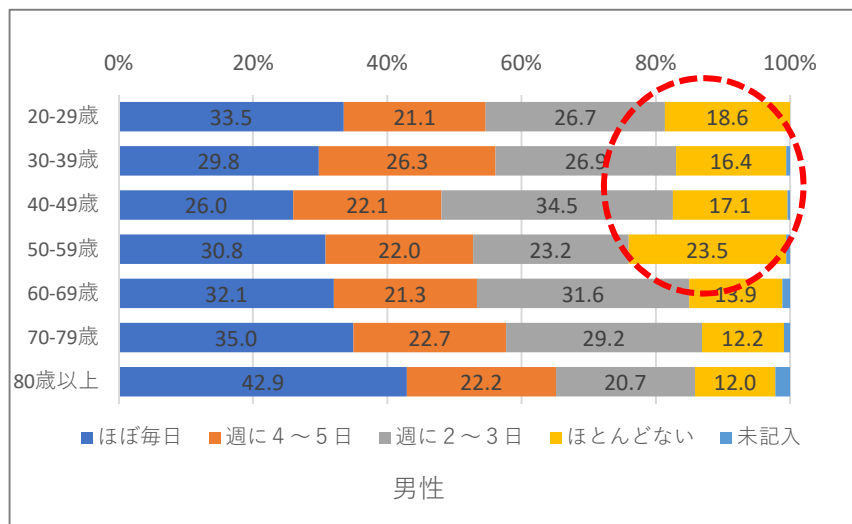


- 野菜の種類ごとに、野菜摂取量が中央値以上の人と中央値未満の人を比較した場合、「緑葉野菜」について、男女ともその差が大きく、また、男性では「トマト」の差も大きかった。

（問3）あなたは、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが1日に2回以上あるのは、週に何日ありますか



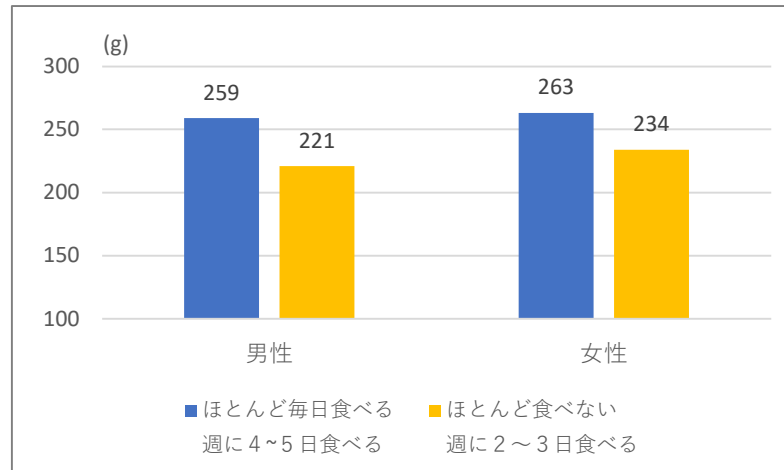
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる人が多い人ほど、野菜摂取量は多かった。
- 「ほとんどない」と答えた人と、「ほぼ毎日」と答えた人の摂取量を比較すると、男性で123g、女性で85gの差があった。



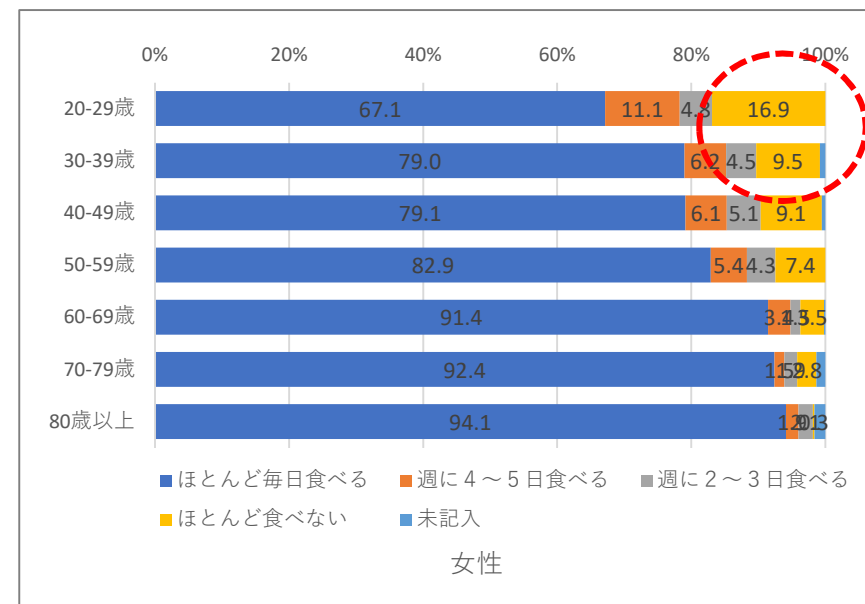
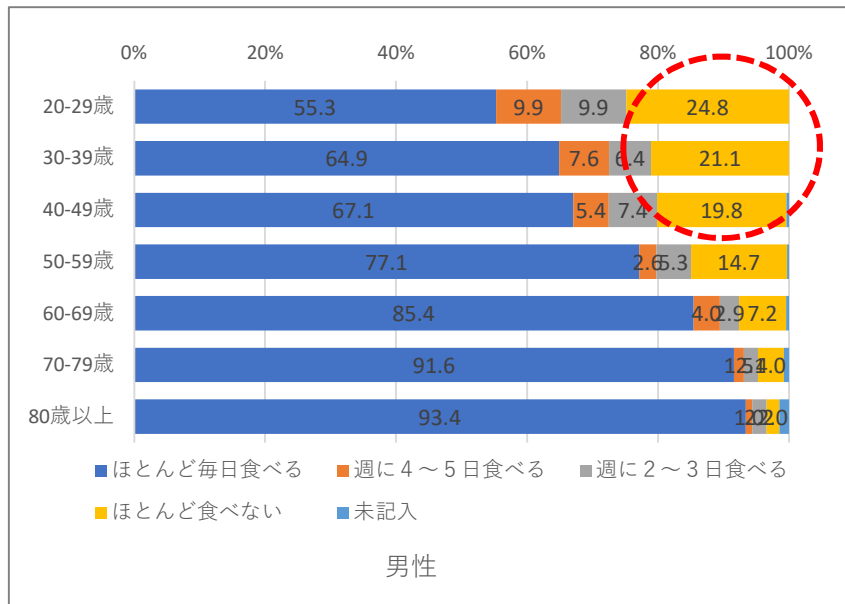
- 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べることが「ほとんどない」と答えた人は、男女ともに20～50歳代で多く、男性の50歳代では23.5%、女性の20歳代では24.2%と、ほぼ4人に1人であった。



（問4）あなたはふだん朝食を食べますか

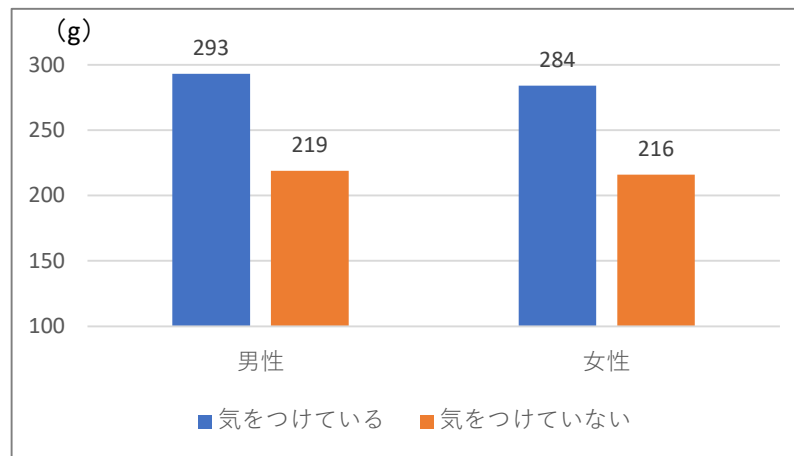


○ 朝食を「ほとんど毎日食べる」「週に4~5日食べる」人と、「ほとんど食べない」「週に2~3日食べる」人を比較すると、野菜摂取量の差は、男性で38g、女性で29gであった。

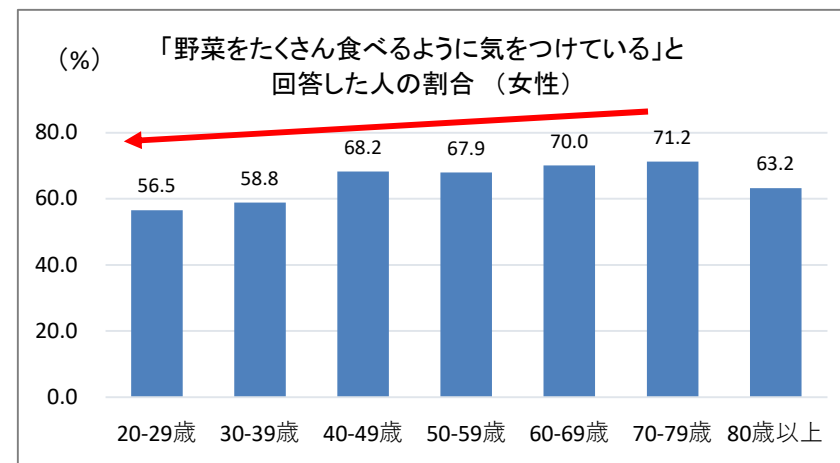
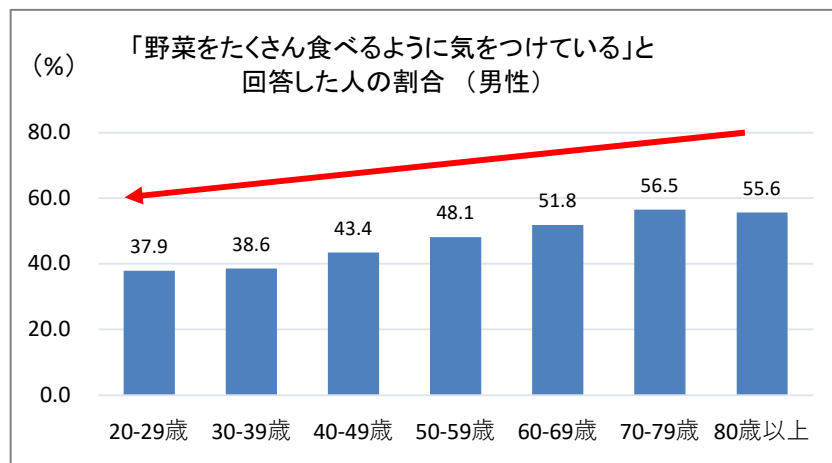


○ 朝食を「ほとんど食べない」人は、男性の20歳代では24.8%、女性の20歳代で16.9%であった。

（問5） 食生活で「野菜をたくさん食べるようにすること」に気をつけていますか

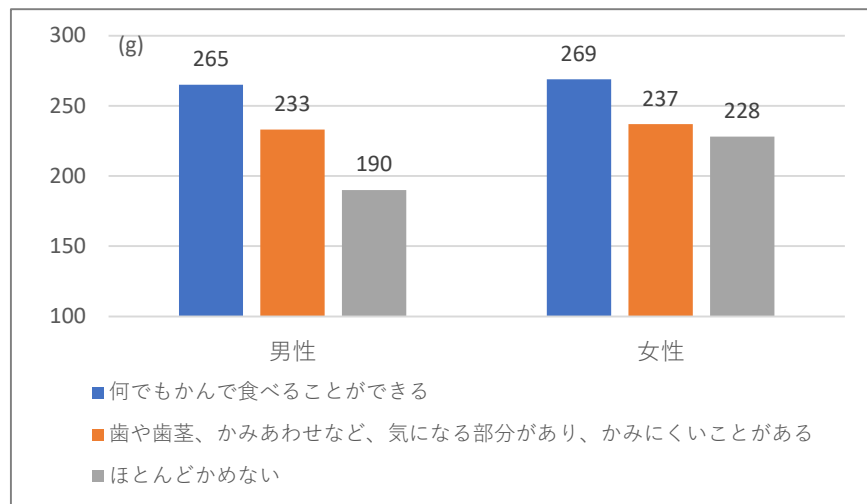


○ 「野菜をたくさん食べるように気をつけている」と回答した人は、「気をつけていない」と回答した人と比較して、野菜摂取量が多く、その差は、男性で74g、女性で68gであった。（野菜料理一皿分に相当）

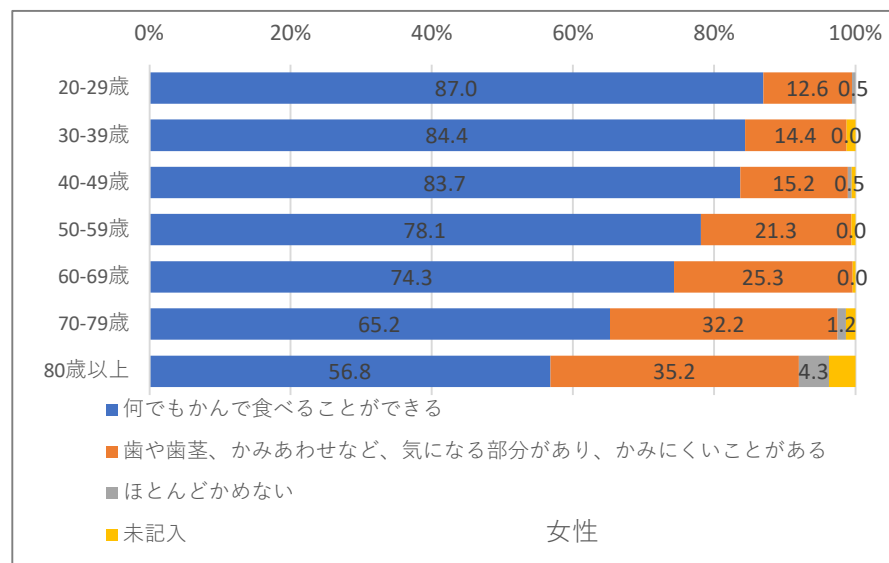
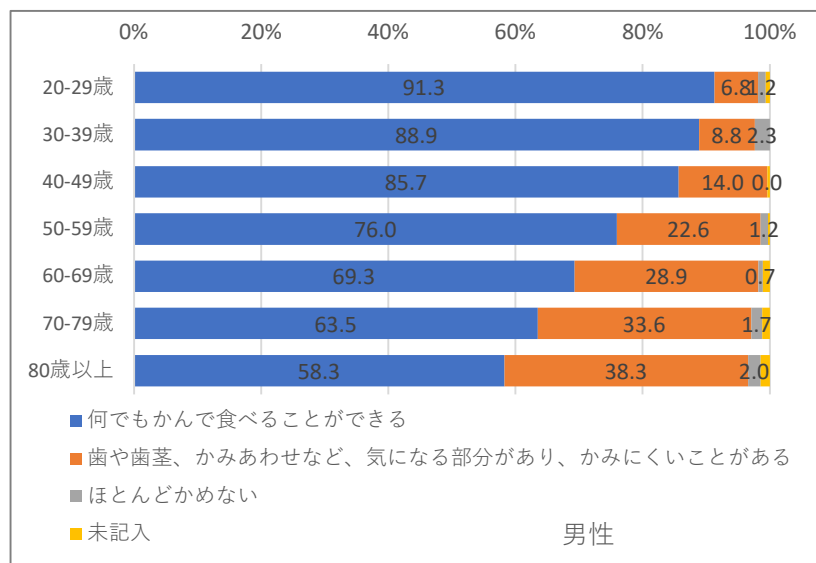


○ 「野菜をたくさん食べるように気をつけている」と回答した人の割合は、男性は女性に比べて少なく、年齢階級別では、年代が低いほど少なく、男性の20～30歳代では40%を下回った。

（問8）あなたが食事をかんで食べる時の状態はいかがですか。

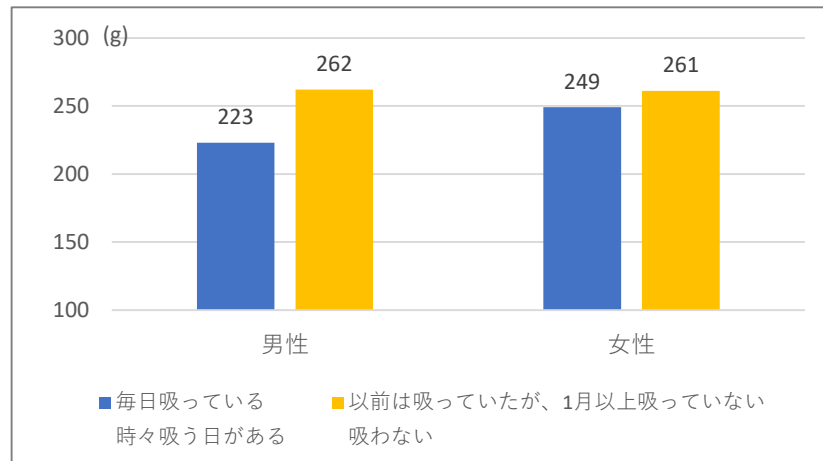


- 歯と口腔の状態がよいほど、野菜摂取量が多かった。
- 男性で「ほとんどかめない」と回答した人の野菜摂取量は190gであった。

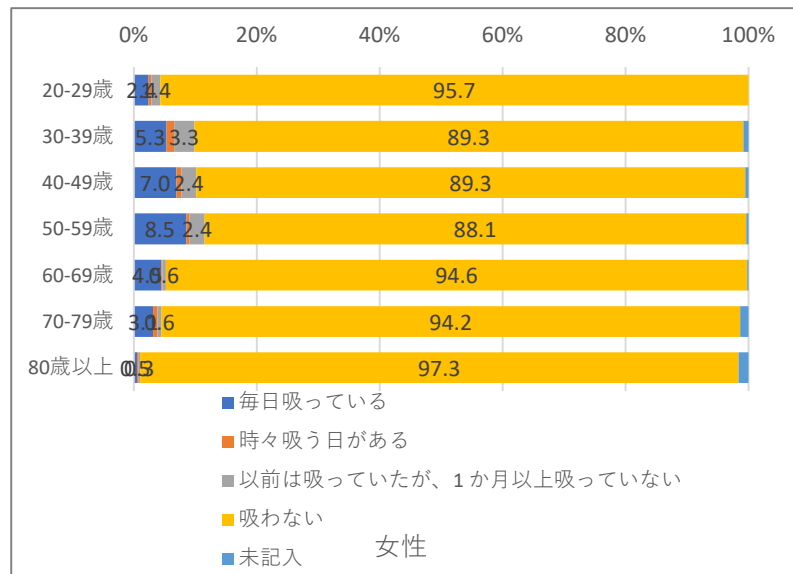
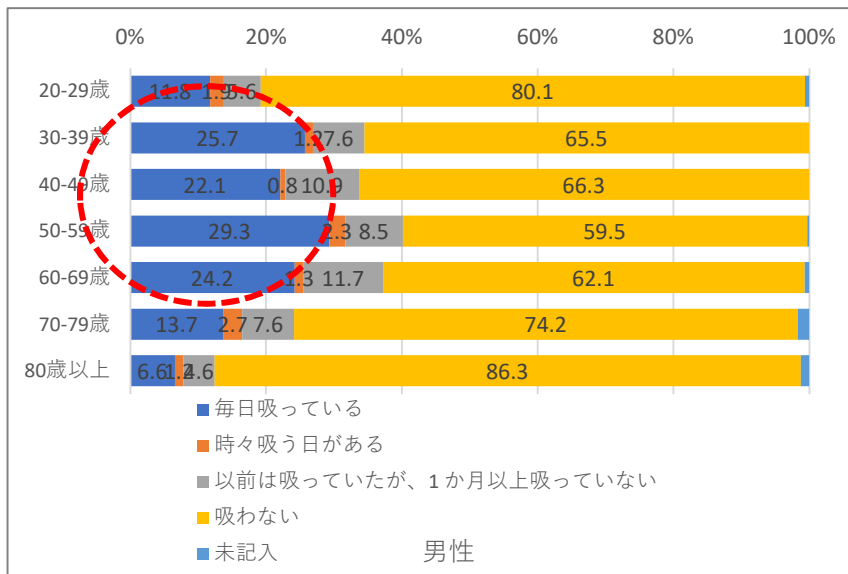


- 年齢階級が高くなるにつれて、かみにくい人・かめない人の割合が増加する。
- 男女とも、50歳代で「歯や歯茎、かみ合わせなど気になる部分がありかみにくいことがある」人が20%を超えた。

（問10）あなたは、たばこを吸っていますか

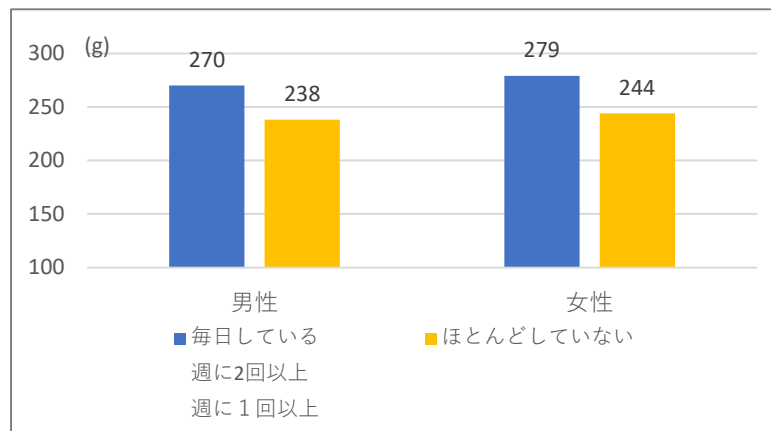


○ 喫煙習慣のある人（「毎日吸っている」・「時々吸うことがある」と回答した人）と、喫煙習慣のない人（「吸わない」・「以前は吸っていたが1ヶ月以上吸っていない」と回答した人）を比較すると、喫煙習慣のない人の方が野菜摂取量は多かった。 ※女性は、喫煙習慣のある人の数が少ないため、差は小さかった。

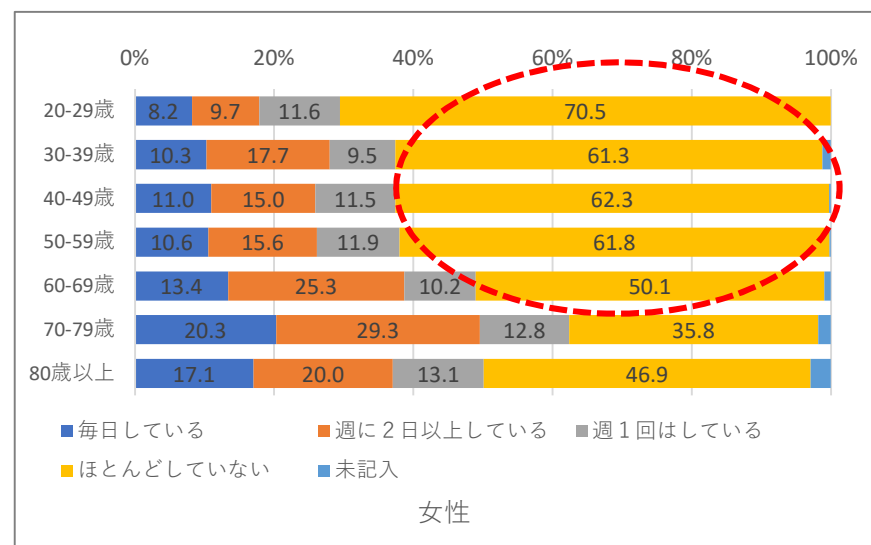
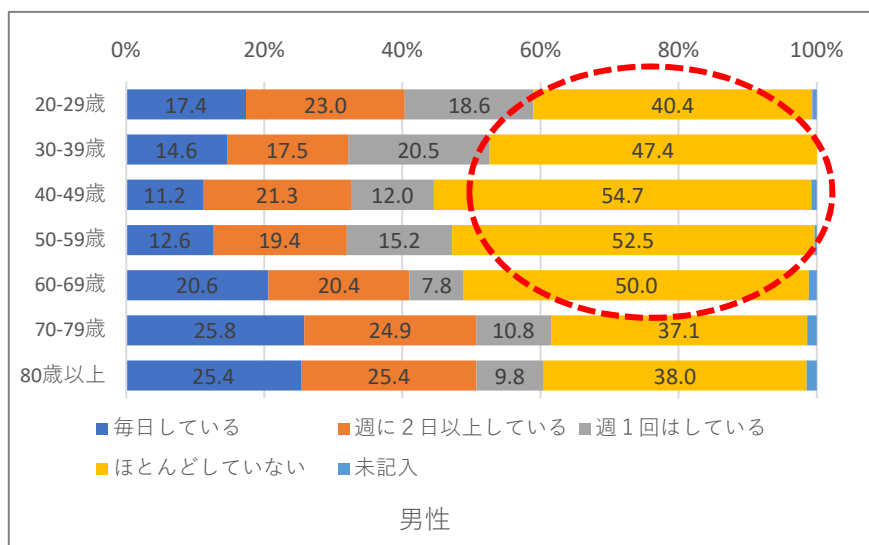


○ たばこを「毎日吸っている」人は、男性の30～60歳代で多く、最も多いのは50歳代の29.3%であった。

（問11） あなたは、1日合計30分以上の運動・スポーツをどれくらいの頻度でしていますか。



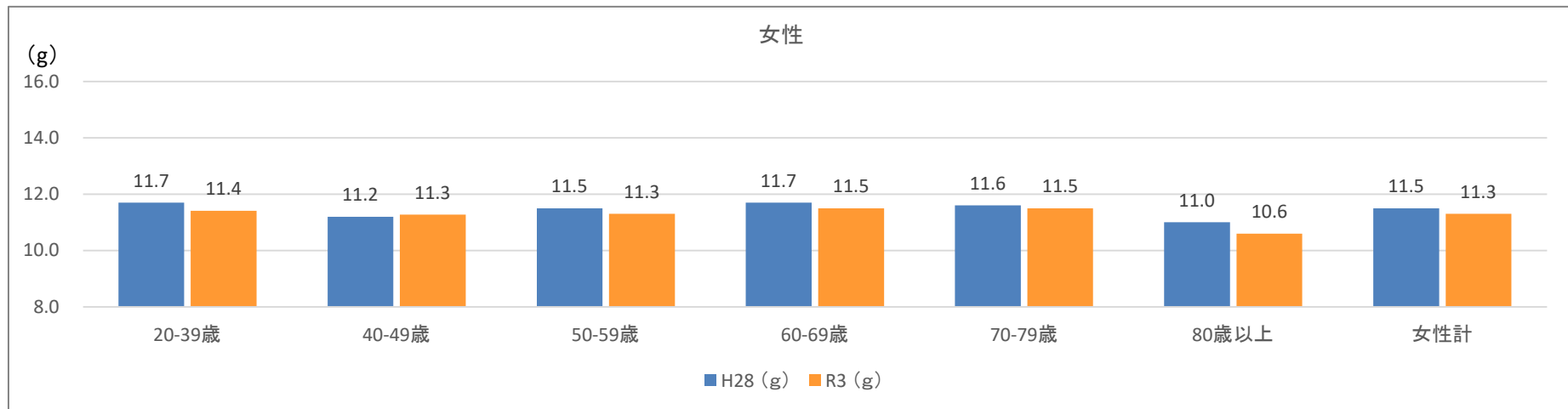
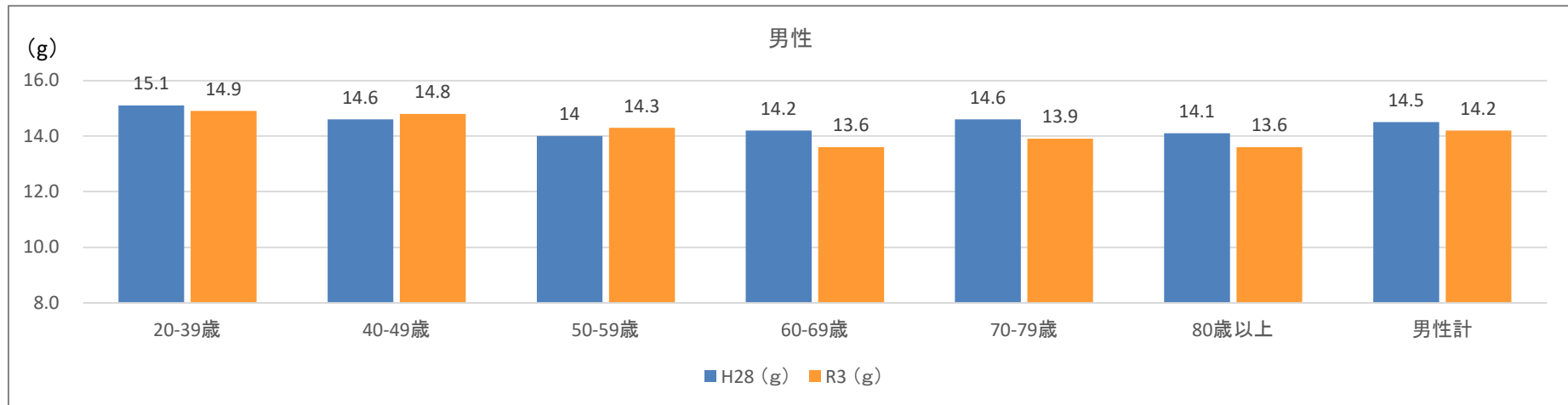
○ 運動習慣のある人（「毎日している」「週に2回以上している」「週に1回以上している」と回答した人）と、「ほとんどしていない」人を比較すると、運動習慣のある人の方が、野菜摂取量は多かった。



○ 運動習慣がない人（1日合計30分以上の運動・スポーツをすることがほとんどない人）は、男性では、40～60歳代で50%を超え、女性では、20歳代で70%、30～50歳代で60%を超えていた。

目標摂取量：男性7.5g未満 女性6.5g未満（日本人の食事摂取基準2020年版における生活習慣病予防のための食塩量）

※「なら健康長寿基本計画」における目標摂取量は、男女ともに8.0g以下

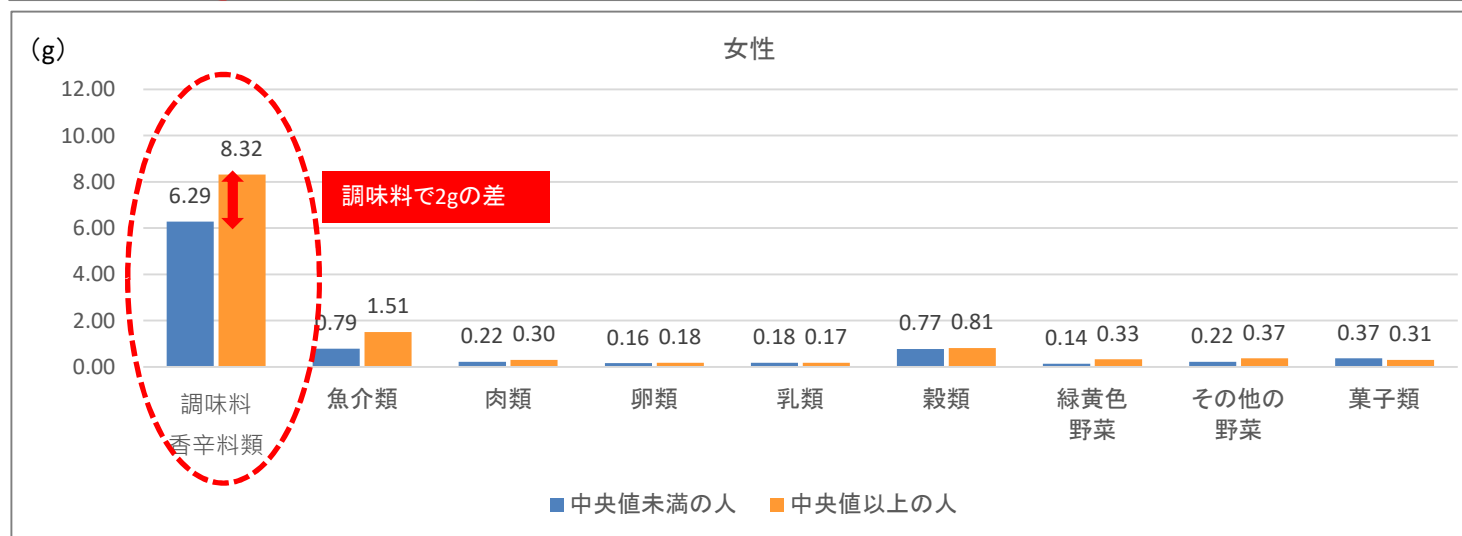
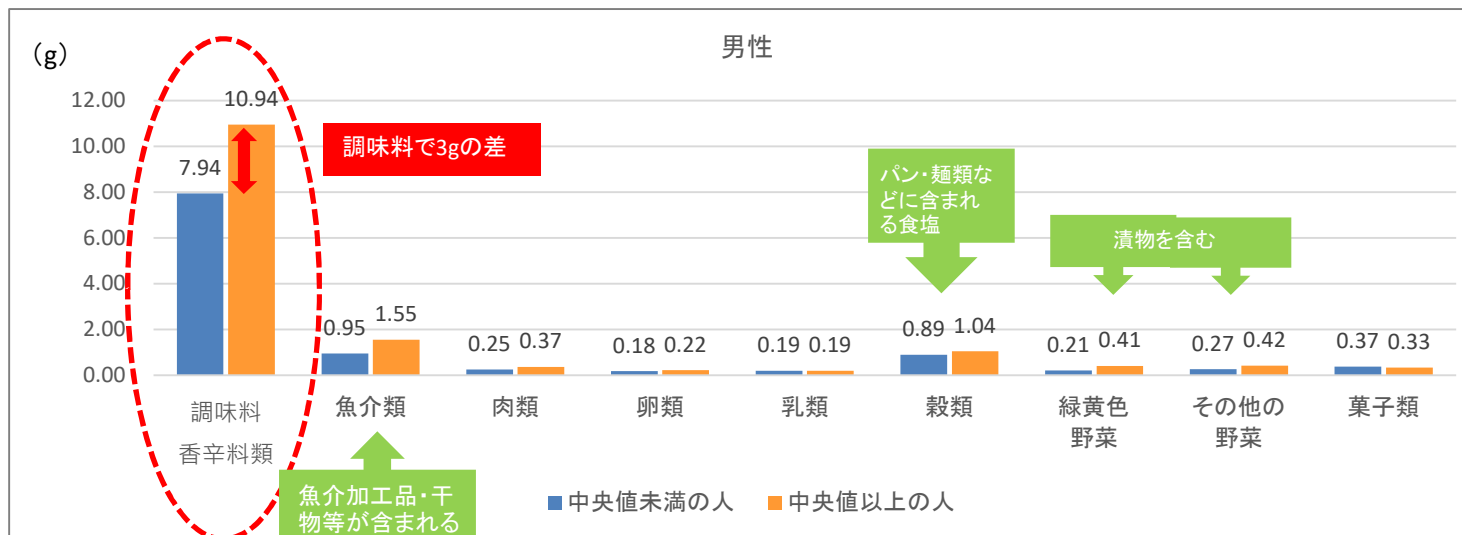


- 成人1人1日あたりの食塩摂取量は、男性14.2g、女性11.3gであった。
- 平成28年調査と比較して、男女ともに減少していた。
- 年齢階級別では、男性では、20～50歳代で摂取量が14gを超えて多くなるが、女性では、ほとんど差はなかった。  
※食事が少ないと想定される80歳以上を除く。



○ 生活習慣病予防のための目標摂取量を達成している人の割合は、男性で0.6%、女性で1.0%であった。

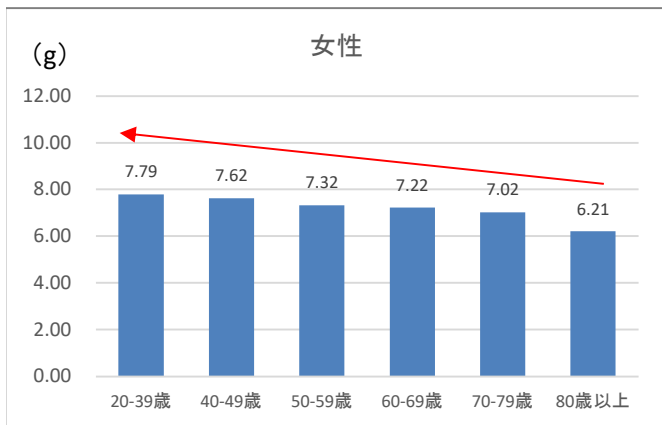
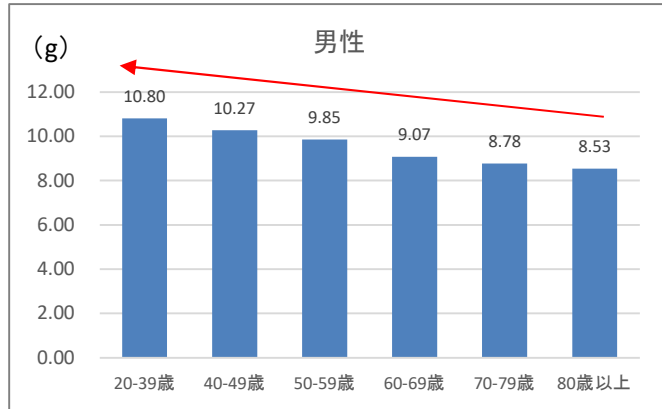
※日本人の食事摂取基準2020年版における生活習慣病予防のための食塩量 男性7.5g未満 女性6.5g未満



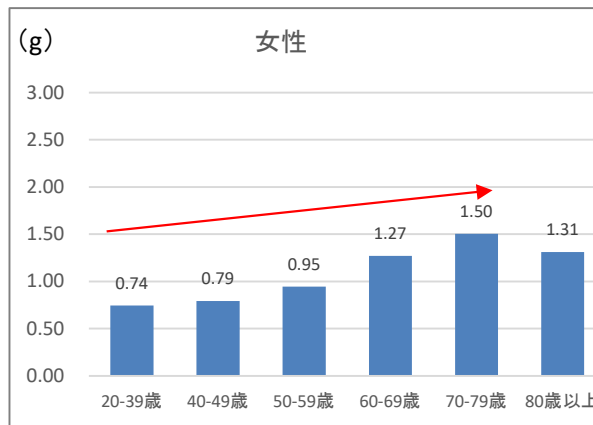
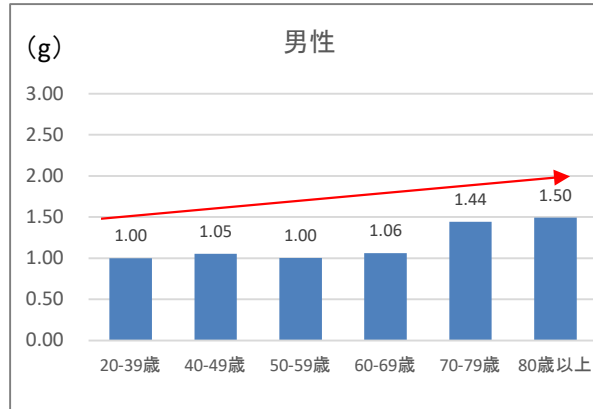
- 食品群別の食塩摂取量は、男女ともに、調味料からの摂取が最も多かった。
- 調味料以外からの摂取量について、男女で大きな差異はみられなかった。
- 食塩摂取量が、中央値以上の人と中央値未満の人を比較すると、調味料からの摂取において、男性で3g、女性で2gの差があった。



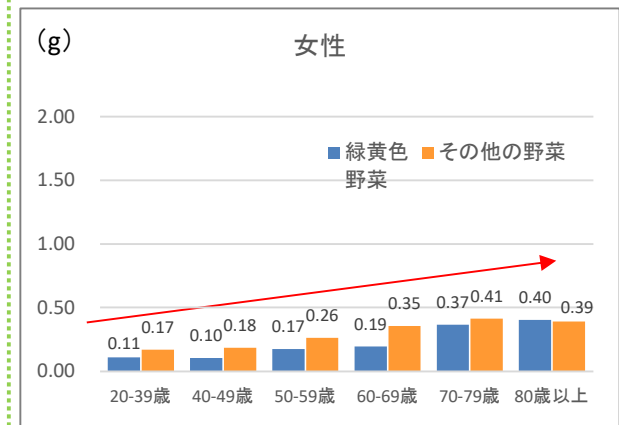
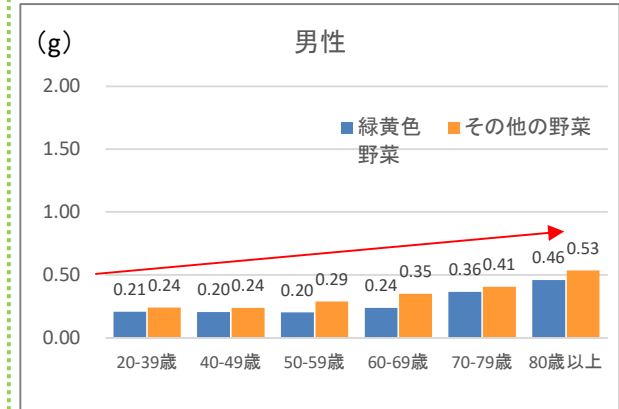
## 調味料・香辛料類



## 魚介類

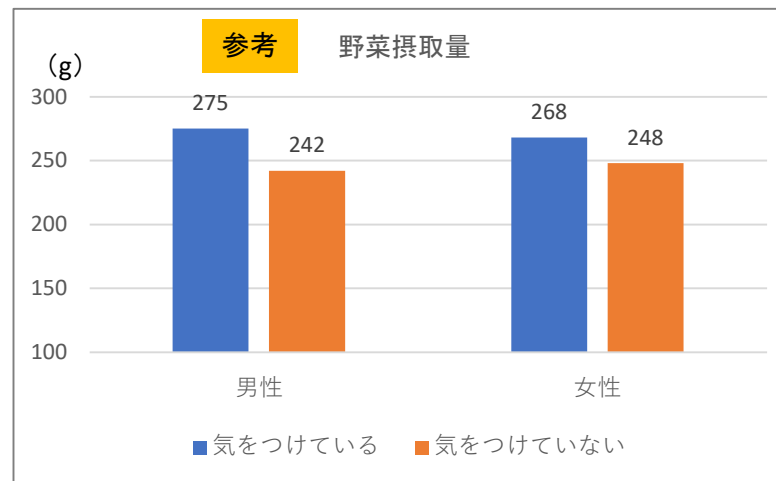
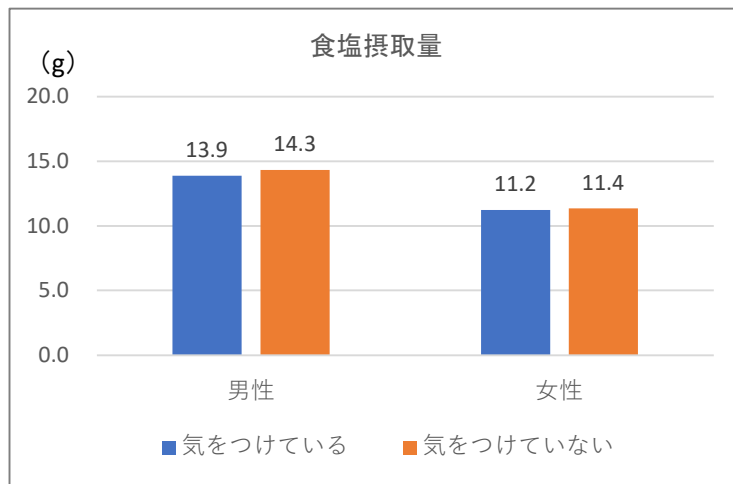


## 野菜

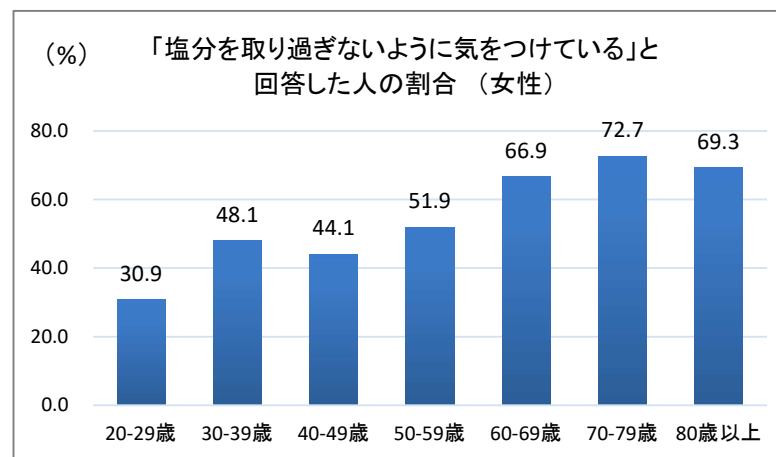
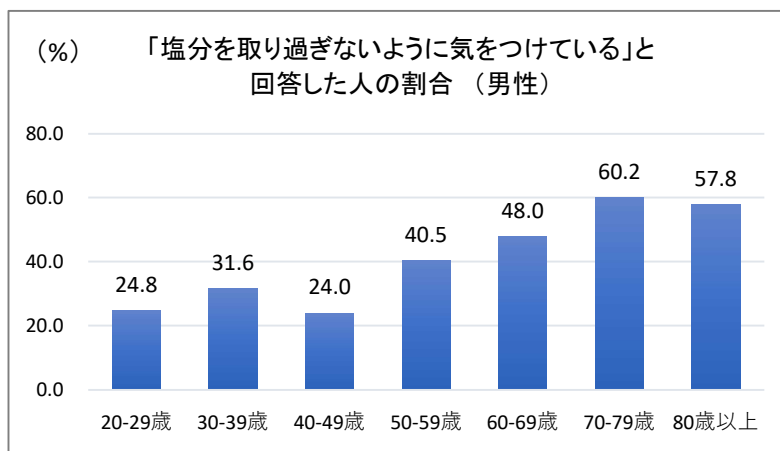


- 調味料からの食塩摂取量は、年齢階級が低いほど多くなる傾向があった。
- 魚介類（魚介加工品・干物等）や野菜（漬物）からの摂取量は、年齢階級が高いほど多くなる傾向があった。

（問10） 食生活で「塩分を取り過ぎないようにすること」に気をつけていますか



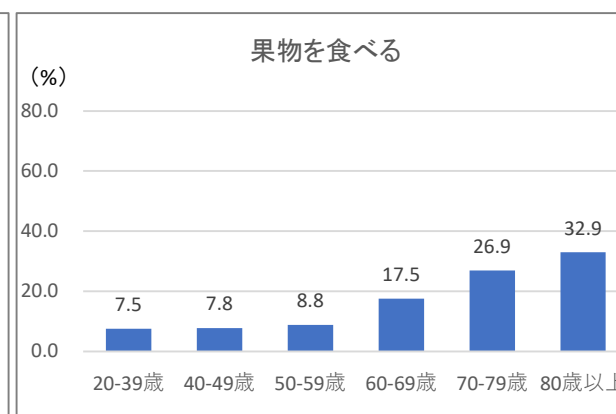
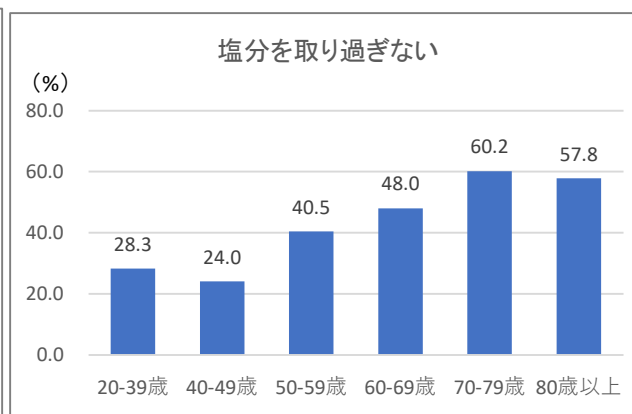
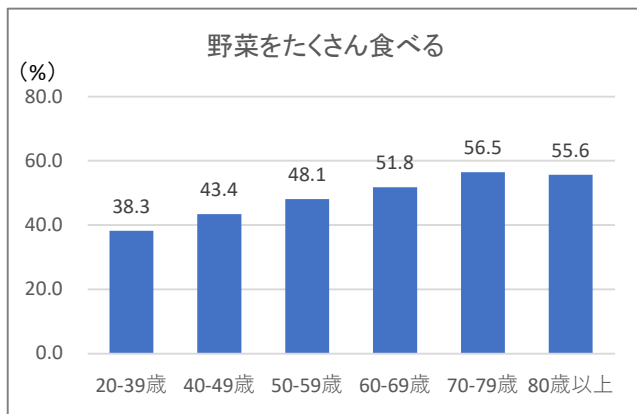
○ 「塩分を取り過ぎないように気をつけている」と回答した人は、「気をつけていない」と回答した人と比較して、食塩摂取量が少なく、野菜摂取量も多かった。



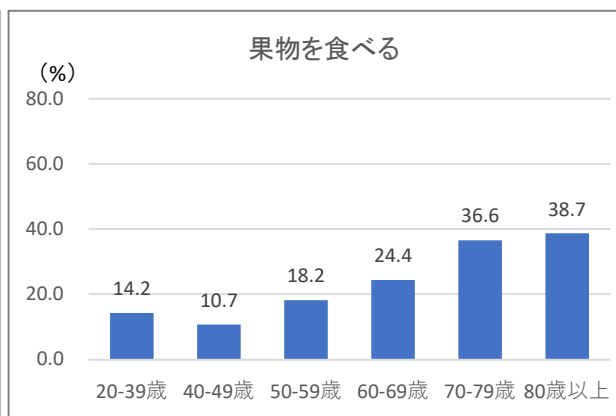
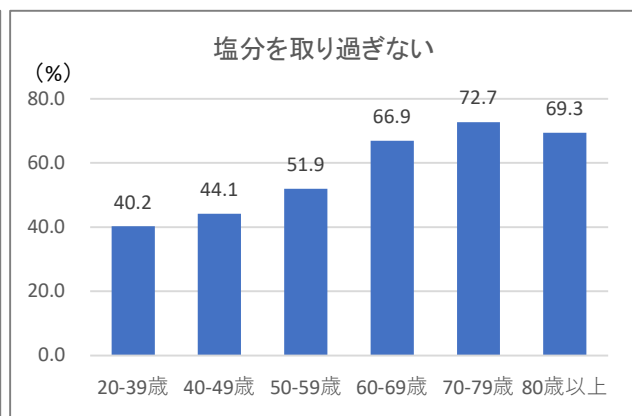
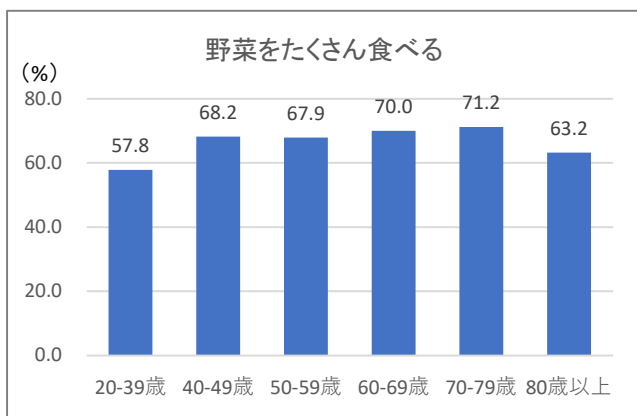
○ 「塩分を取り過ぎないようにすること」に気をつけていると回答した人の割合は、年齢階級別では、年代が低いほど低かった。

※一部再掲

男性（気をつけている人の割合）

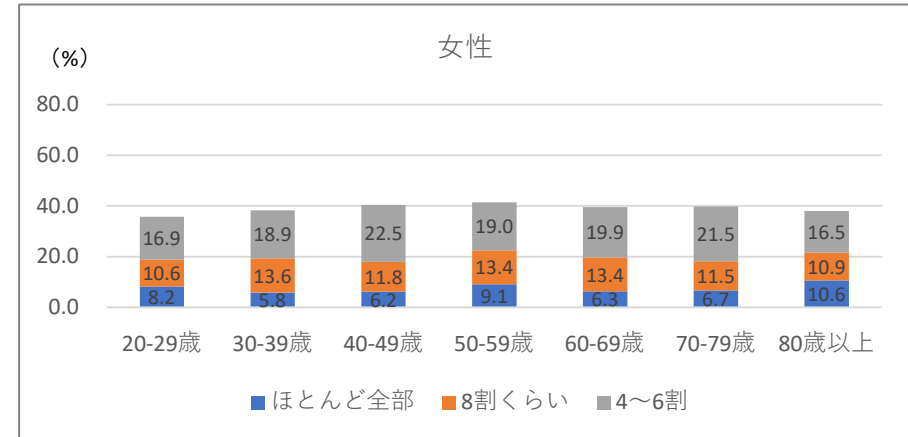
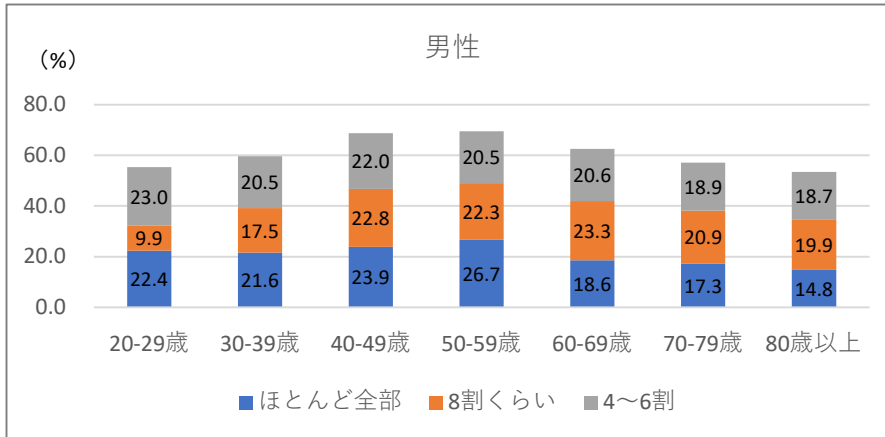


女性（気をつけている人の割合）

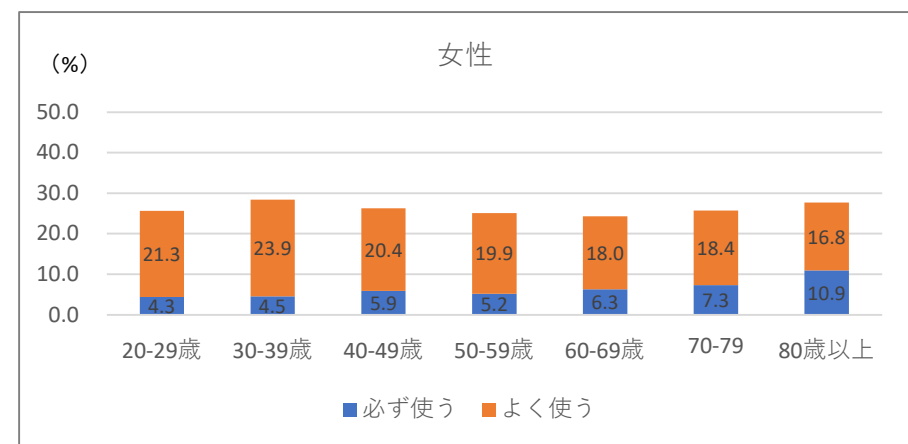
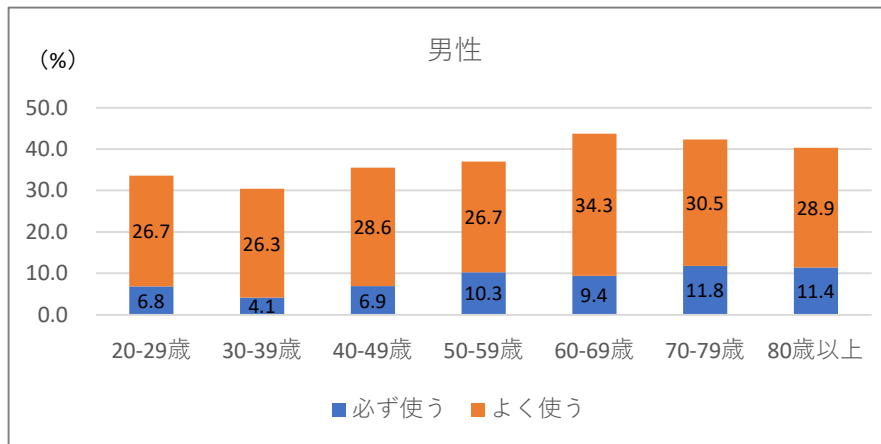


- 「野菜」と「塩分」について、気をつけている人の割合を男女で比較すると、男性の方が低く、年齢階級別では、年代が低いほど低かった。
- 果物を食べることに気をつけている人の割合は、「野菜」や「塩分」と比較すると低かった。

## めん類のスープ・汁を飲む量



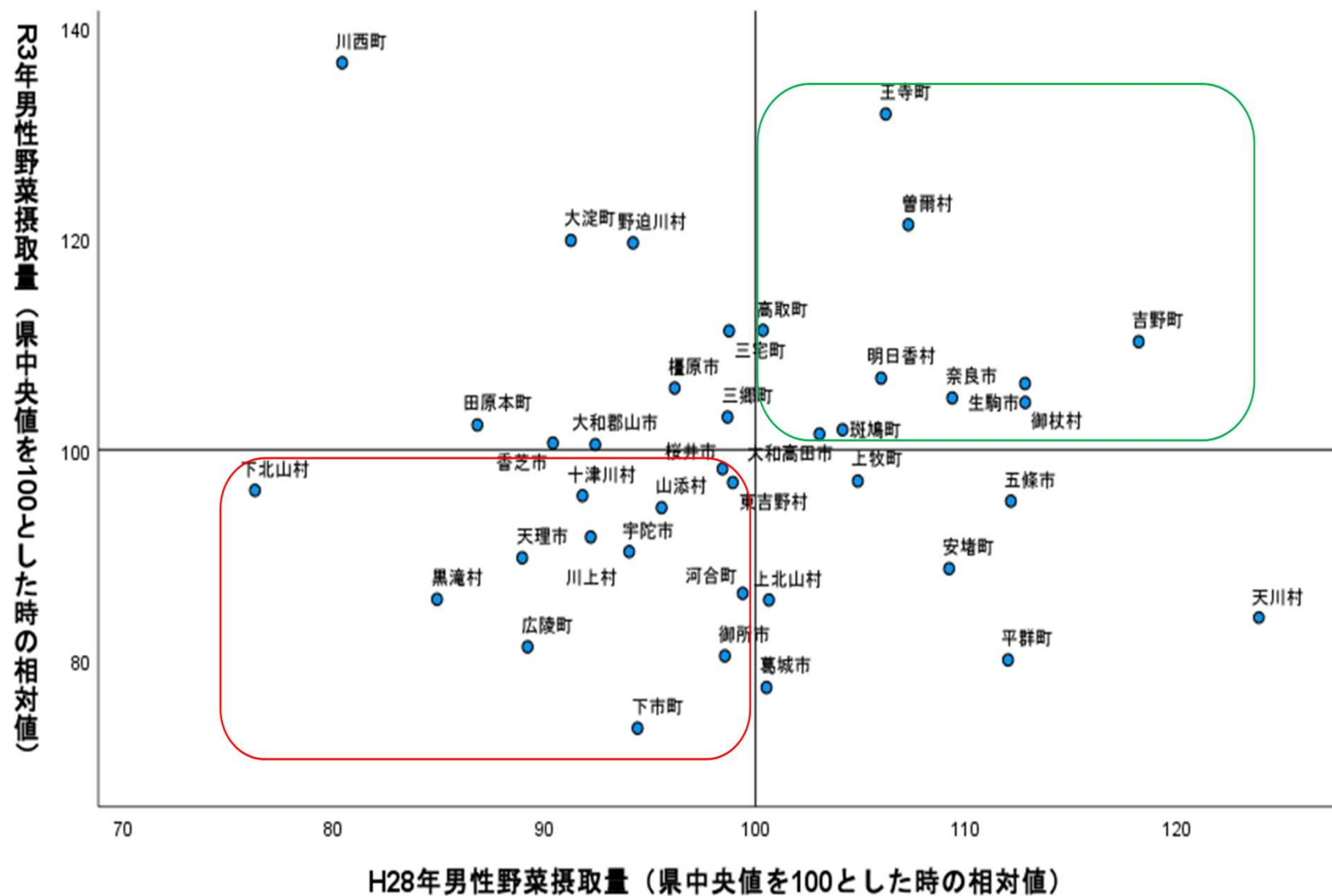
## 食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度



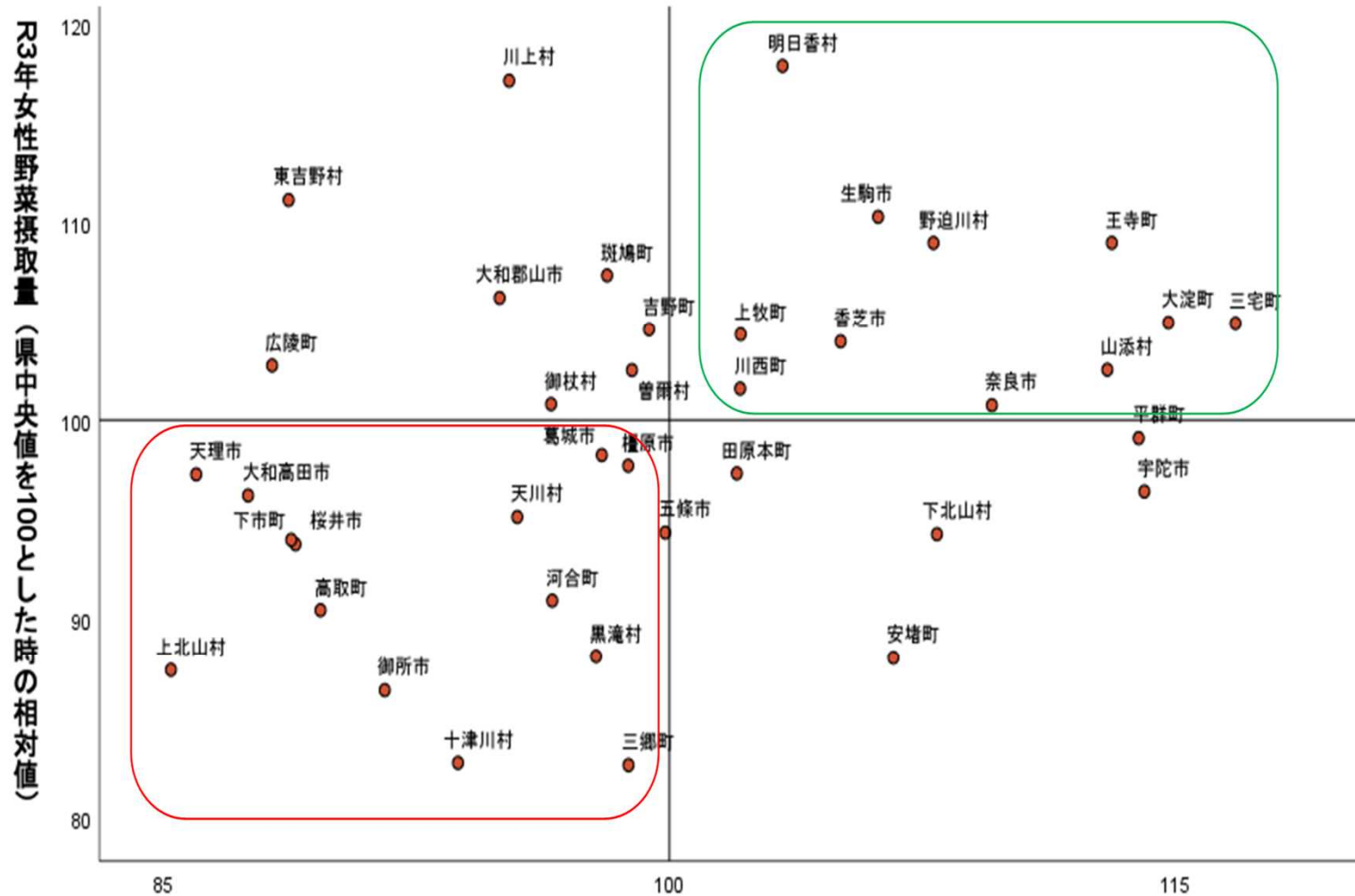
- 食塩（調味料）の摂取に影響する「めん類のスープ・汁を飲む量」について、「ほとんど全部」・「8割くらい」と回答した人の割合は、男性が女性よりも高く、20～50歳代では「ほとんど全部」と回答した人は20%を超えた。
- 同様に、「食事の時に使うしょうゆ、ソースの頻度」について、「必ず使う」・「よく使う」と回答した人の割合は、男性が女性よりも高く、男性の50歳代以上では、およそ1割が「必ず使う」と回答した。

## 野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較の考え方

- 本調査における野菜摂取量および食塩摂取量は、食事歴法(最近1か月の食習慣に関する自記式質問票)の課題である申告誤差の縮小を図るためエネルギー調整した値であることから、市町村別に示した摂取量は、あくまで食事の「傾向を比較する」ための値である。
- そのため、野菜摂取量を市町村別に多い順にランキングしても順位が正しいとは言えない。そこで、市町村比較をわかりやすくする方法として、県全体の中央値を基準(= 100)とした相対値を用いて、各市町村の野菜および食塩の摂取量が、県内において多いのか、少ないのかを、散布図(\*)を用いて可視化した。
- ただし、人口規模の小さい町村の結果は、解析対象者の人数が少なく不安定なため、本結果を基に摂取量が多い・少ないと判定することは困難であり、参考程度に留めるべきである。

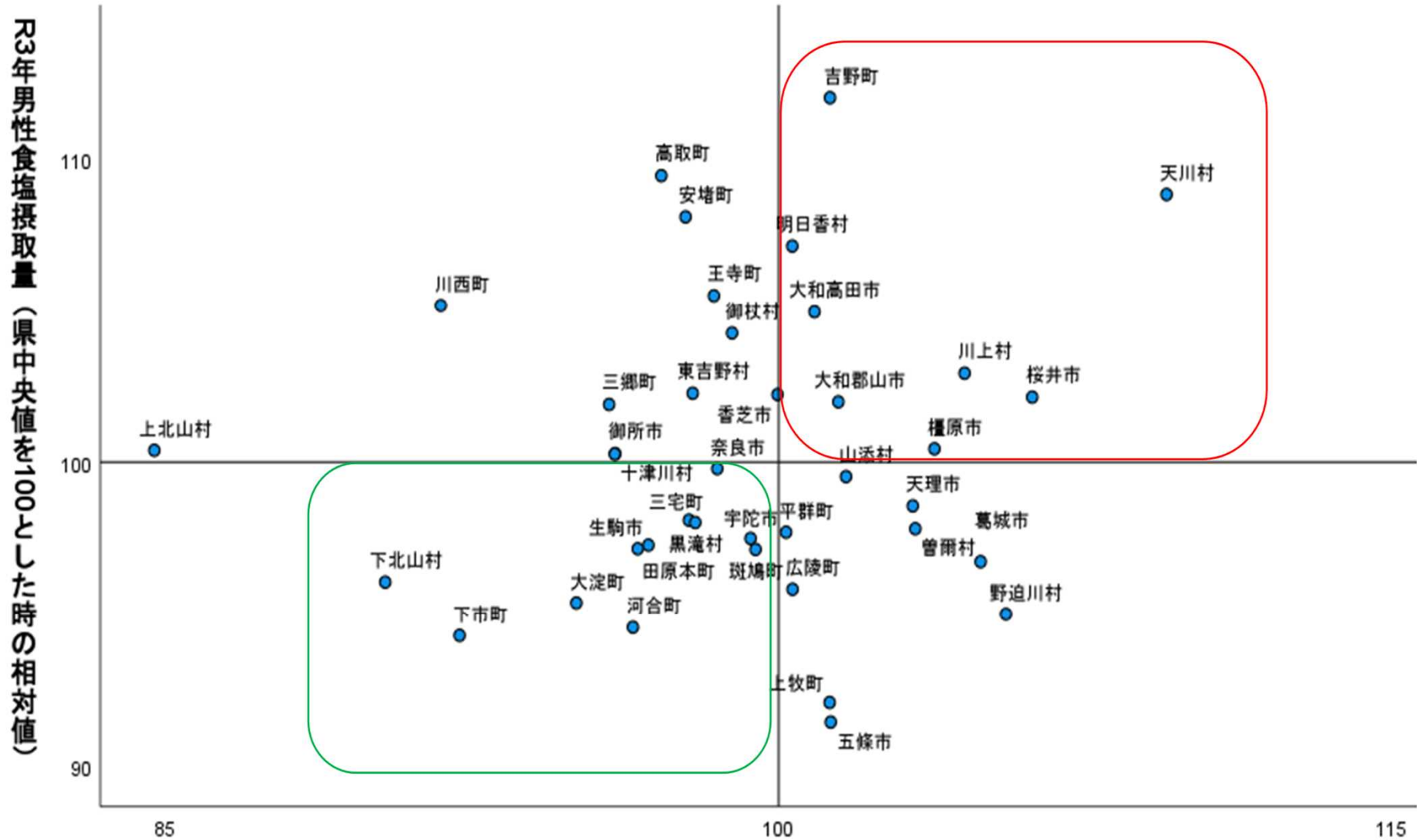


- 令和3年度調査における市町村別の相対値について、最小値は73.7、最大値は136.8であった。
- 令和3年調査及び平成28年調査ともに、県よりも相対値が低い(100未満)市町村は13カ所であった。



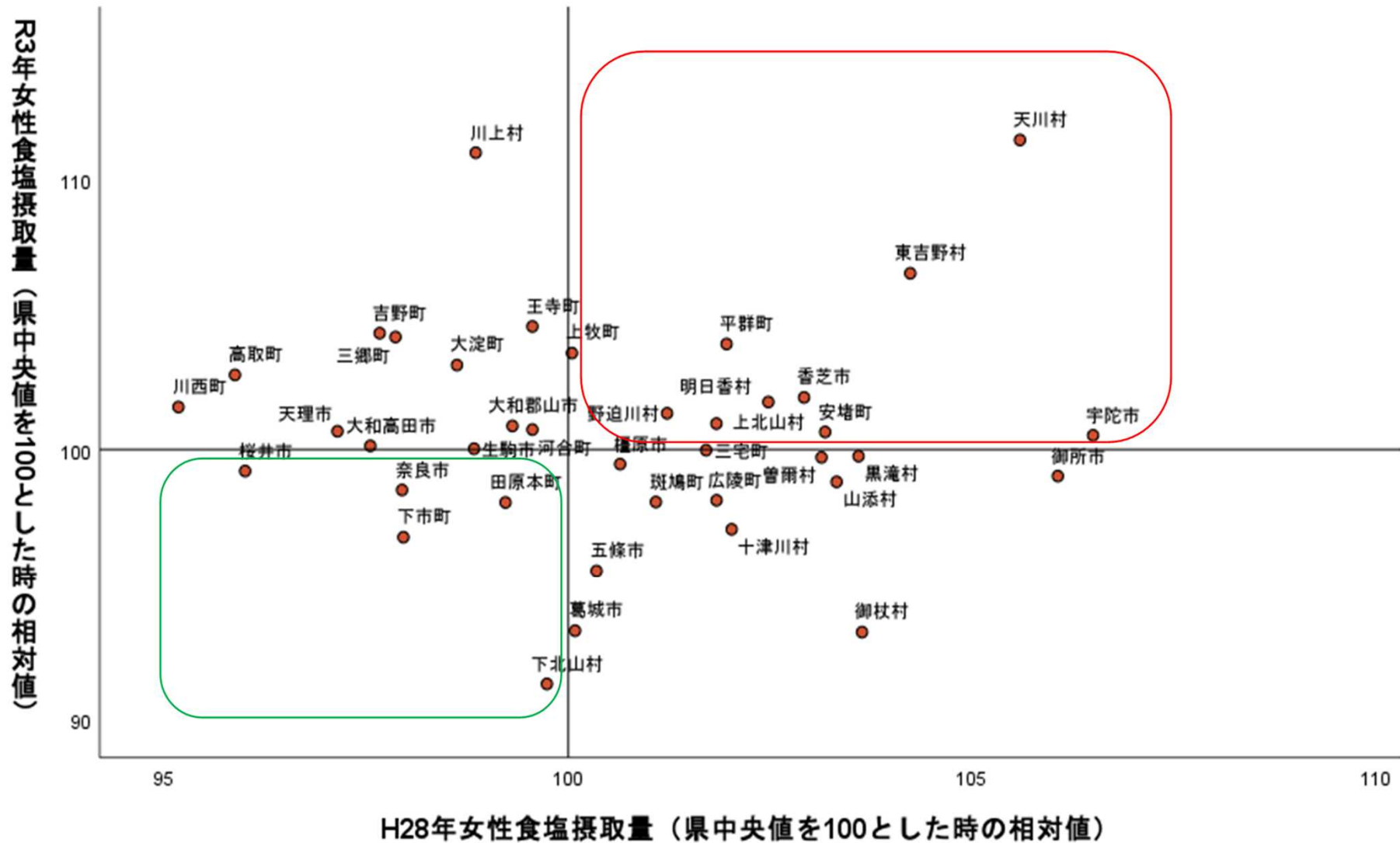
H28年女性野菜摂取量（県中央値を100とした時の相対値）

- 令和3年度調査における市町村別の相対値について、最小値は82.7、最大値は118.0であった。
- 令和3年調査及び平成28年調査ともに、県よりも相対値が低い(100未満)市町村は14カ所であった。



- 令和3年度調査における市町村別の相対値について、最小値は91.1、最大値は111.3であった。
- 令和3年調査及び平成28年調査ともに、県よりも相対値が高い(100以上)市町村は8カ所であった。





- 令和3年度調査における市町村別の相対値について、最小値は93.3、最大値は111.7であった。
- 令和3年調査及び平成28年調査ともに、県よりも相対値が高い(100以上)市町村は10カ所であった。

## 成人を対象にした調査結果の概要

### 【野菜摂取状況について】

- 男女とも、野菜摂取量は目標値(350g)に達しておらず、不足していた。
- 平成28年調査と比較して、男女ともに摂取量の変化は少なかった。
- 適切な食習慣や運動習慣など、健康的な生活習慣のある人は、ない人と比較して野菜摂取量が多かった。
- 健康的な生活習慣のある人は、20～50歳代で、60歳代以上と比較して少なかった。
- 野菜をたくさん食べることに気をつける人は、20～50歳代で、60歳代以上と比較して少なかった。

### 【食塩摂取状況について】

- 男女とも、目標値(8g)を超えており、食塩を取り過ぎていた。
- 平成28年調査との比較では、男女ともに摂取量は減少していた。
- 性、年代別では男性の20～50歳代で摂取量が多かった。
- 塩分を取り過ぎないように気をつけている人は、男女とも、20～50歳代で、60歳代以上と比較して少なかった。
- めん類のスープ・汁をほとんど全部飲む人や、食事の時にしょうゆやソースを必ず使う人は男性に多かった。

### 【市町村について】

- 県全体よりも野菜摂取量の相対値が、H28及びR3調査ともに低い(野菜摂取量が少ない)市町村は、男性で13、女性で14であった。
- 県全体よりも食塩摂取量の相対値が、H28及びR3調査ともに高い(食塩摂取量が多い)市町村は、男性で8、女性で10であった。

## II 未就学児童の保護者を対象にした調査

【調査期間】 令和3年10月18日～11月8日

【調査対象】 令和3年9月1日現在で県内在住の1歳～5歳の未就学児童の保護者 2,000人

【調査方法】 郵送配布・郵送回収。調査期間中に礼状兼督促状を1回送付

【調査内容】 アンケート調査票を配布し、子ども及び保護者の食生活等について把握する。

【回答率等】

調査対象	配布数	有効回答数	有効回答率 (%)
未就学児童の保護者	2,000	1,326	66.3

【回答者の属性】 年齢別 1歳:16.4% 2歳:20.6% 3歳:19.1% 4歳:23.0% 5歳:20.0%

## II 未就学児童の保護者を対象にした調査結果の概要

- 「食育」という言葉について、「言葉も意味も知っていた」と回答した人の割合は79.6%  
平成22年県調査より、約30%増加していた。
- 食育に関心がある人は85.9%（参考：令和2年国調査 83.2%）
- 朝食を子どもだけで食べる割合は23.2%
- 夕食を家族そろって食べる割合は45.5%  
平成22年県調査（57.4%）より、11.9%減少していた。
- 就寝時刻が午後10時以降である児の割合は25.4%  
平成22年県調査（20.5%）より、4.9%増加していた。
- 子どもの食事で困っていることの上位は、  
「食べるのに時間がかかる」（32.9%）、「偏食する」（32.4%）、「遊び食べをする」（23.8%）
- 子どもの食事で気をつけていることの上位は、  
「栄養バランス」（69.4%）、「一緒に食べること」（52.3%）、「食事のマナー」（48.6%）
- 子どもに食生活について教えていることの上位は、  
「食べるときのあいさつ」（76.5%）、「食べるときの姿勢」（58.1%）、「好き嫌いなく食べること」（57.6%）
- 新型コロナウイルスによる影響として、自宅で食事を食べる回数が増加した人の割合は45.7%