

令和3年度
奈良県県民健康・食生活実態調査
報告書

令和4年3月

奈良県

令和3年度奈良県県民健康・食生活実態調査報告書

第一章	成人を対象とした調査	1
I	調査の概要	2
1	調査目的	2
2	調査の実施要領	2
3	調査票の配付及び有効回答数の状況	2
4	数値の取り扱い等について	2
5	分析方法	3
6	利用上の留意点	3
II	調査の結果	6
1	野菜摂取量	6
(1)	県の状況	6
(2)	市町村の状況	8
(3)	野菜摂取と食生活習慣等の状況	12
2	食塩摂取量	17
(1)	県の状況	17
(2)	市町村の状況	21
(3)	食品の摂取頻度に関する状況	24
3	野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較の考え方	44
(1)	野菜摂取量に関する市町村比較	45
(2)	食塩摂取量に関する市町村比較	46
(3)	今回調査の結果に基づいた野菜摂取量と食塩摂取量に関する市町村比較	47
4	エネルギー摂取量	48
(1)	県の状況	48
(2)	市町村の状況	50
5	食生活習慣調査の結果	53
(1)	食育の関心度	53
(2)	健康状態について	55
(3)	食事のバランスについて	57
(4)	朝食について	59
(5)	食生活で気をつけていることについて	61
(6)	栄養成分表示について	68
(7)	持ち帰りの弁当や総菜の利用について	70
(8)	歯と口腔の状態について	72
(9)	「フレイル」の認知について	74
(10)	喫煙の状況について	76
(11)	運動習慣について	78
(12)	新型コロナウイルス感染症による食生活の変化について	80
III	調査票	88
1	簡易型自記式食事歴法質問票	88
2	食生活習慣調査票	92
IV	謝辞	94
V	参考文献	95

第二章 未就学児を対象とした調査..... 97

I 調査の概要.....	98
1 調査の目的.....	98
2 調査の実施要領.....	98
3 調査票の配付、回収の状況.....	99
4 数値の取り扱い等について.....	99
II 調査の結果.....	100
1 回答者の属性等.....	100
2 子どもの食生活等について.....	101
(1) 主要食物の摂取頻度.....	101
(2) 間食の状況.....	107
(3) 朝食習慣.....	110
(4) 共食の状況.....	111
(5) 起床時刻・就寝時刻.....	113
(6) 子どもの食事について困っていること.....	116
(7) 子どもの食事で特に気をつけていること.....	118
(8) 子どもに食生活について教えていること.....	121
(9) 子どもが健康的な食習慣を身につけるために必要なこと.....	124
(10) 子どもの体格について.....	127
3 保護者の食生活等について.....	128
(1) 保護者の朝食習慣.....	128
(2) 保護者の起床時刻・就寝時刻.....	129
(3) 持ち帰り弁当や総菜の利用.....	132
(4) 「食育」について.....	135
(5) 食育への関心について.....	136
(6) 新型コロナウイルス感染症の影響（食事形態）.....	137
(7) 新型コロナウイルス感染症の影響（栄養バランス）.....	138
III 調査票.....	139

第三章 資料<BDHQに関する集計表等（抜粋）>..... 145

1 野菜・食塩に関する集計表.....	146
2 BMI集計表.....	155
3 食品摂取頻度集計表.....	158
4 食習慣アンケート集計表.....	191