

結果の概要

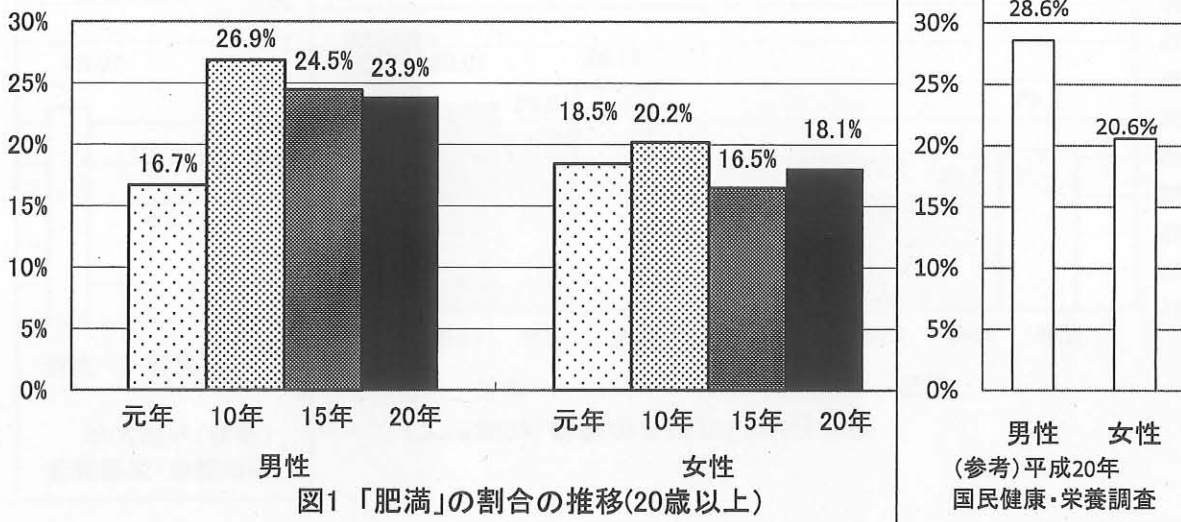
II 結果の概要

1 身体状況

(1)「肥満」の割合

「肥満 (Body Mass Index(BMI) $\geq 25\text{kg}/\text{m}^2$)」の割合は、20歳以上男性23.9%、女性18.1%であった。

「肥満」の割合の推移をみると、男女とも横ばいであった。



性・年齢階級別にみると、男性は30歳代から「肥満」の割合が高くなり、女性は50歳代から「肥満」の割合が増えていた。

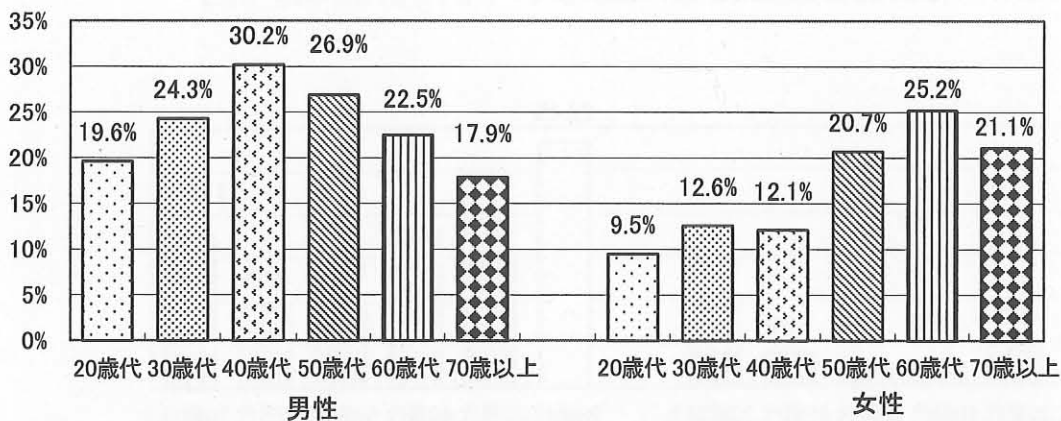


図2 「肥満」の割合(年齢階級別)

$$\text{BMI} = \text{体重}(\text{kg}) \div \text{身長}(\text{m})^2$$

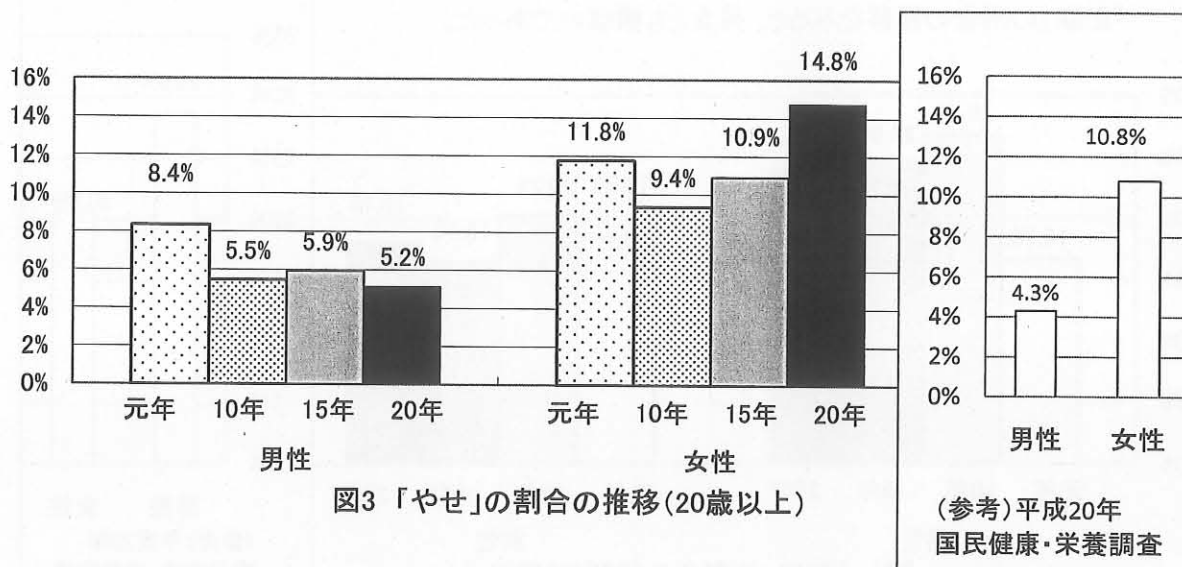
(Body Mass Index)

判定	低体重(やせ)	普通体重(正常)	肥満
BMI(kg/m ²)	18.5未満	18.5以上25.0未満	25.0以上

(「日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準」より)

(2) 「やせ」の割合

「やせ (BMI < 18.5kg/m²)」の割合は20歳代以上で、男性5.2%、女性14.8%であった。
 「やせ」の割合の推移をみると女性の「やせ」の割合が増えていた。



年代別にみると、男女とも20歳代と70歳以上で「やせ」の割合が高かった。

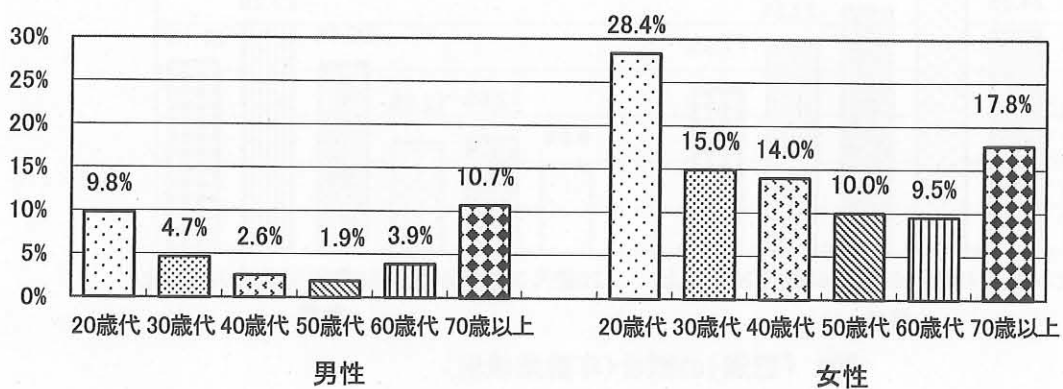


図4 「やせ」の割合(年齢階級別)

(3) BMIの分布

20歳以上のBMIの分布では、男性のピークは「23～24kg/m²未満」、女性のピークは「21～22kg/m²未満」にあった。

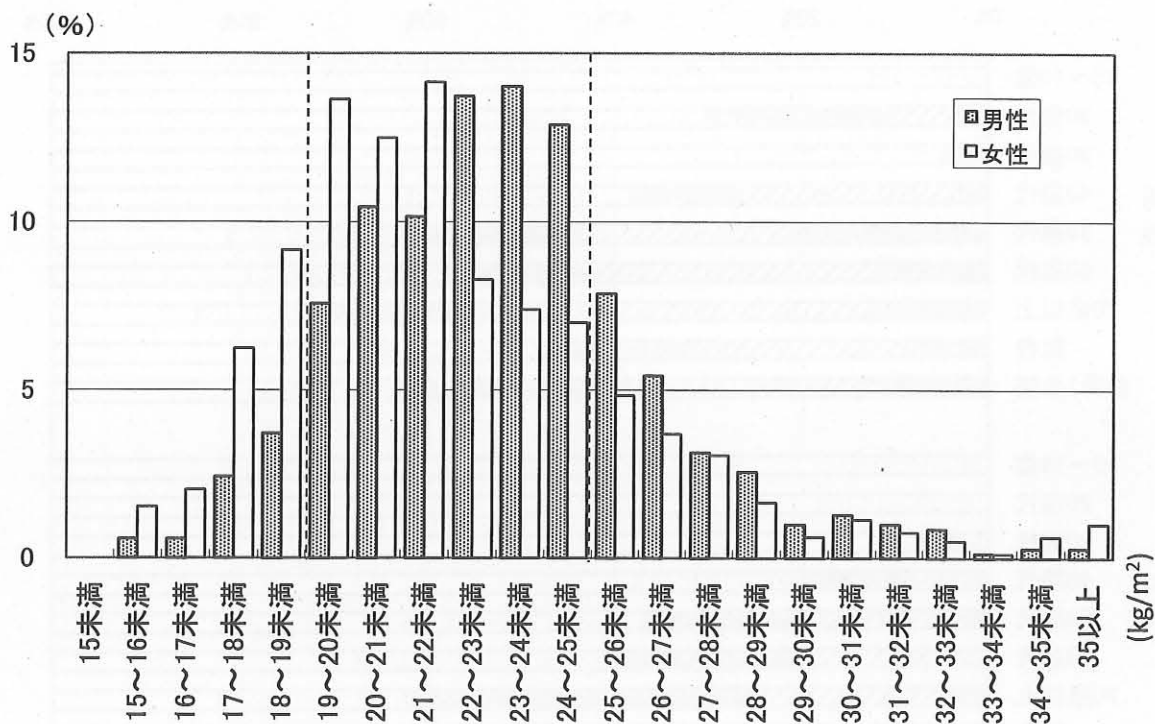


図5 BMIの分布

(4) 血圧の状況

「血圧を下げる薬」を飲んでいない者の年代別血圧判定区分をみると、「Ⅰ度高血圧」、「Ⅱ度高血圧」、「Ⅲ度高血圧」者の割合は40歳以上から増えていた。

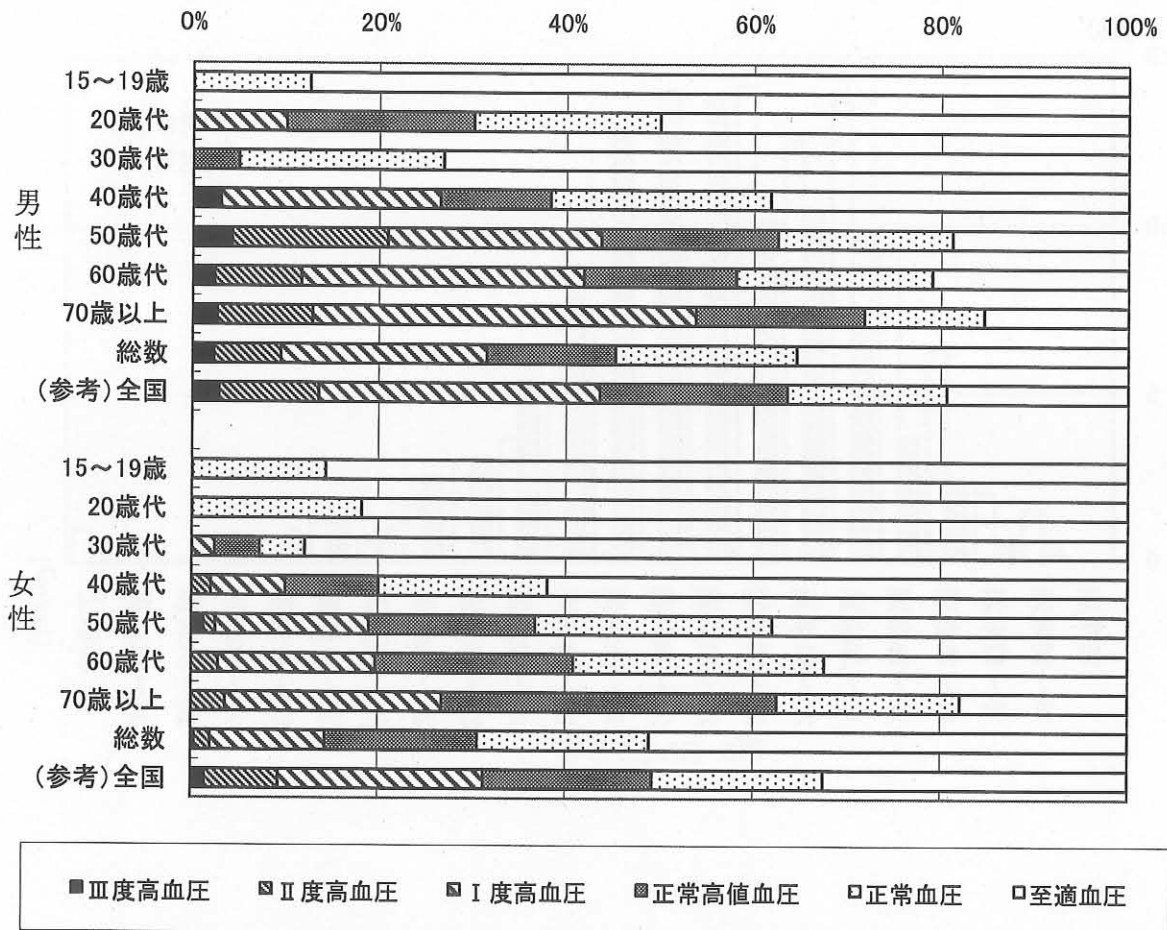


図6 血圧の状況

*注) 全国は平成18年国民健康・栄養調査

【血圧の分類】

分類	収縮期血圧 (mmHg)		拡張期血圧 (mmHg)	
至適血圧	120未満	かつ	80未満	
正常血圧	130未満	かつ	85未満	
正常高値血圧	130～139	または	85～89	
Ⅰ度高血圧	140～159	または	90～99	
Ⅱ度高血圧	160～179	または	100～109	
Ⅲ度高血圧	180以上	または	110以上	
(孤立性)収縮期高血圧	140以上	かつ	90未満	

「日本高血圧学会(2009年)による血圧の分類」より

※ 正常血圧には至適血圧を含んでいない

高血圧症有病者の割合は、男性の80歳以上を除き、年代が上がるごとに増えていき、男性では、50～59歳以上で、女性では、70～79歳以上で50%以上となっていた。

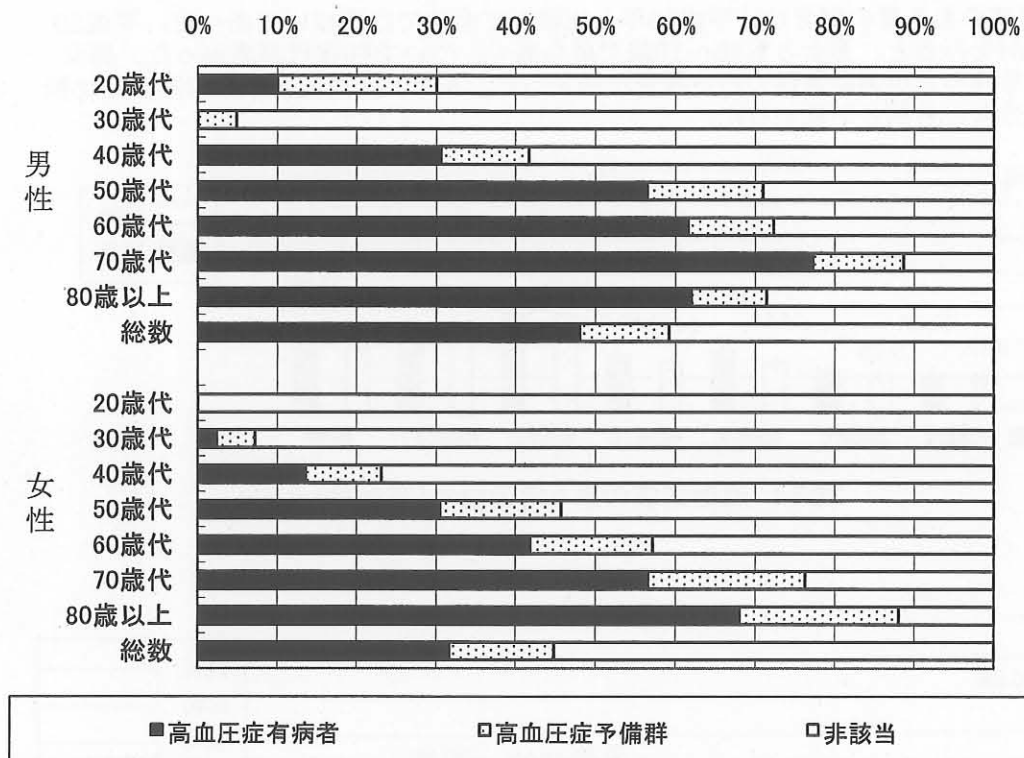


図7 高血圧症有病者・予備群の割合(20歳以上)

※高血圧症有病者とは収縮期血圧140mmHg以上または拡張期血圧90mmHgであるか、血圧を下げる薬の服薬者

※血圧を下げる薬の服薬者でなく、高血圧症予備群とは130mmHg≤収縮期血圧<140mmHgまたは85mmHg≤拡張期血圧<90mmHgの者

2 生活習慣

生活状況調査の項目のうち、「都道府県健康増進計画改定ガイドライン」¹⁾に示されている項目について、15年調査と、20年調査を比較した。比較は、国立保健医療科学院で作成した「クラスター抽出の場合の標準誤差を計算するソフト」を用いて、割合と標準誤差を求めた。また、参考までに、国民健康・栄養調査のデータのあるものについては合わせて標記した。グラフ中の垂直線は標準誤差を示す。

(1) 運動習慣

運動習慣のある者の割合は、平成15年と比較して全体では横ばいであった。平成20年の年代別をみると、男女とも15～19歳で最も高く、ついで60歳代が高かった。男女別では、男性の方が運動習慣のある割合が高かった。また、国民健康・栄養調査と比較すると、男女とも割合が低かった。

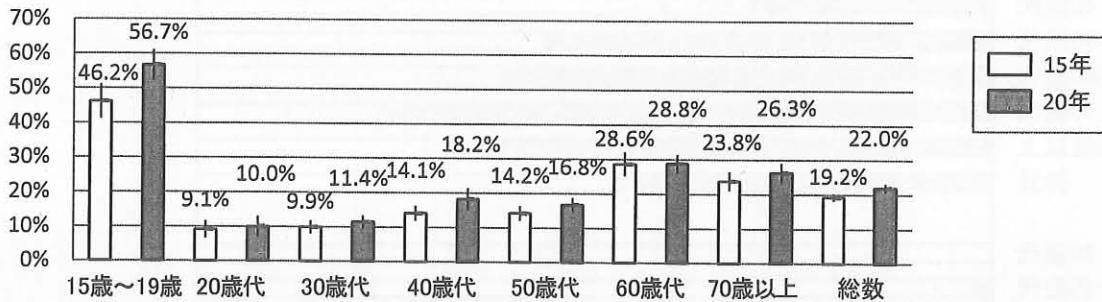


図8-1 運動習慣のある者の割合(男女計)

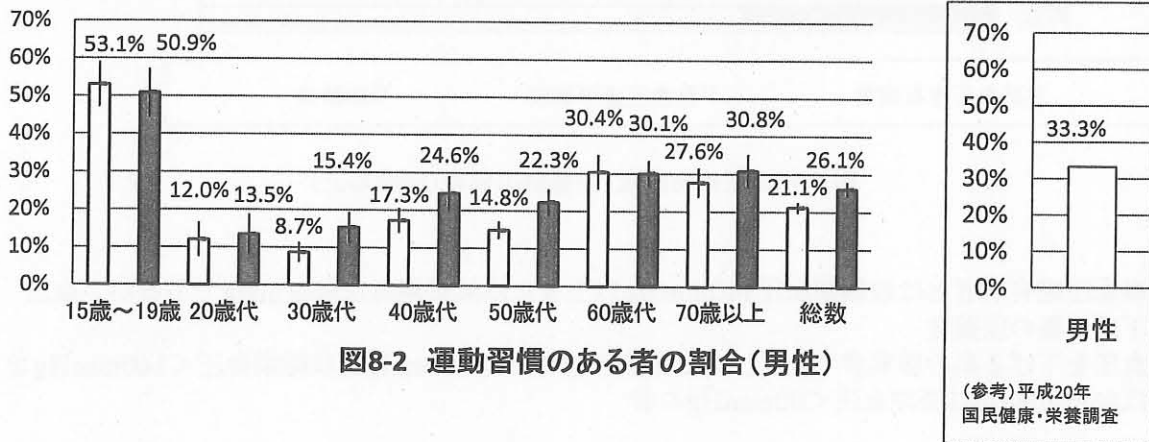


図8-2 運動習慣のある者の割合(男性)

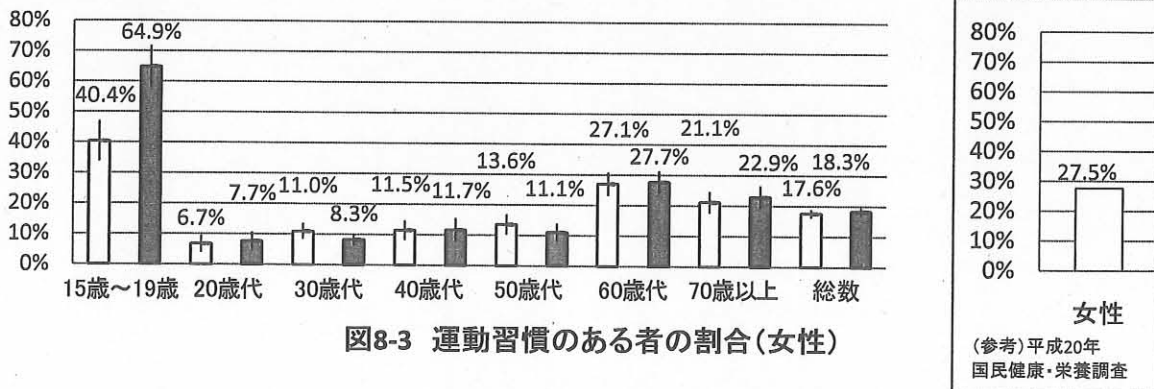


図8-3 運動習慣のある者の割合(女性)

※運動習慣のある者とは、運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している者

(2) 喫煙習慣

喫煙習慣のある者の割合は、平成15年と比較して全体では減少していた。特に20歳代で、減少していた。平成20年の年代別をみると、男女とも30歳代で最も高かった。また、国民健康・栄養調査と比較すると、男女とも喫煙者の割合が低かった。

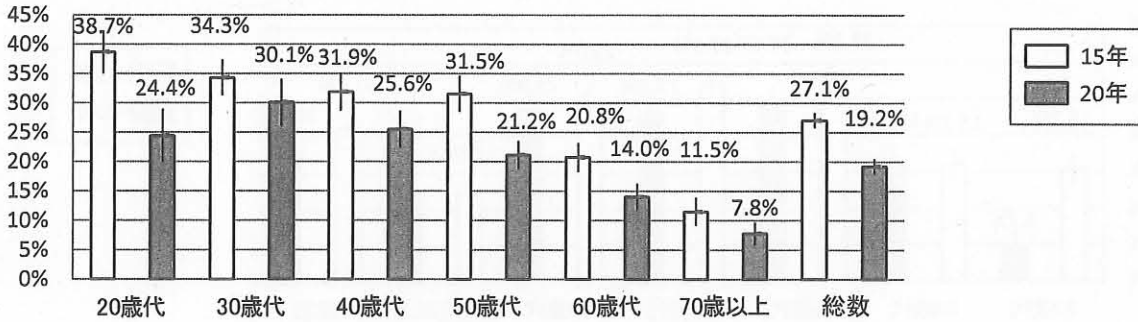


図9-1 喫煙習慣のある者の割合(男女計)

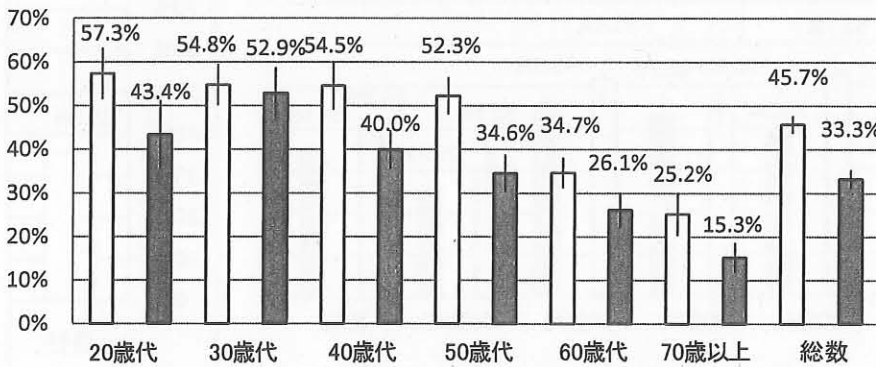


図9-2 喫煙習慣のある者の割合(男性)

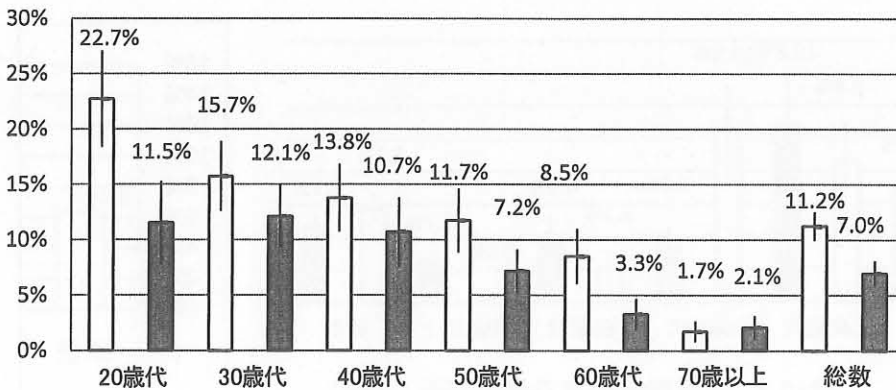
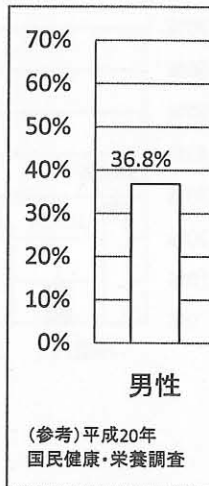
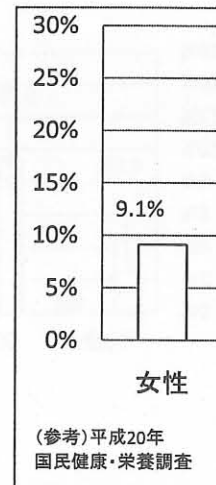


図9-3 喫煙習慣のある者の割合(女性)



(3) 飲酒習慣

飲酒習慣のある者の割合は、平成15年と比較して全体では横ばいであったが、男女別で見ると、男性の20歳代、女性の50歳代で減少している。平成20年の年代別をみると、男女とも20歳代で最も低く、男性では60歳代、女性では40歳代が高かった。男女別では、男性の方が飲酒習慣のある割合が高かった。また、国民健康・栄養調査と比較すると、男性はほぼ同じ、女性は低かった。

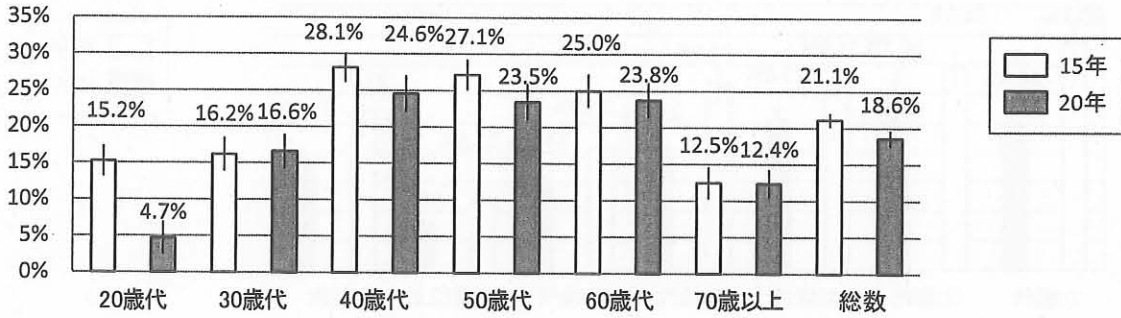


図10-1 飲酒習慣のある者の割合(男女計)

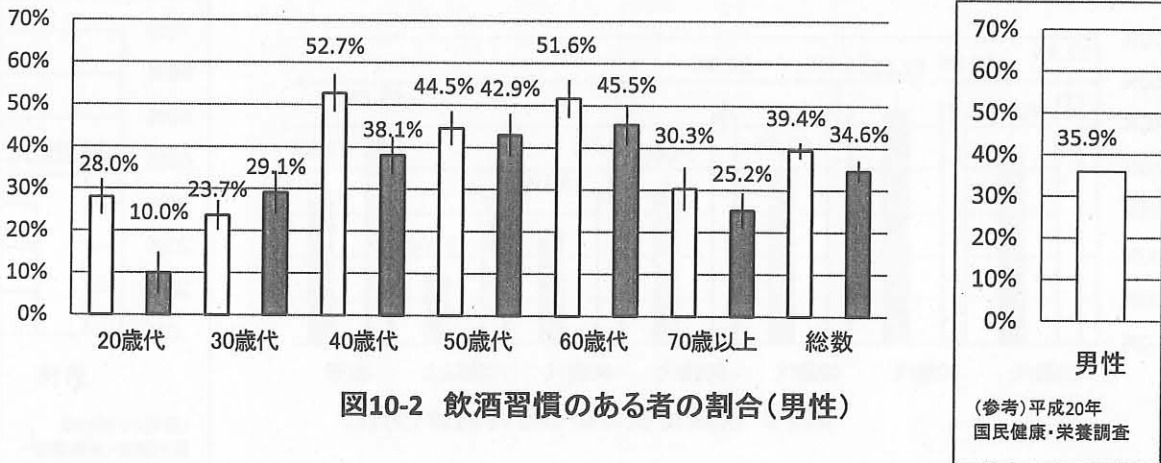


図10-2 飲酒習慣のある者の割合(男性)

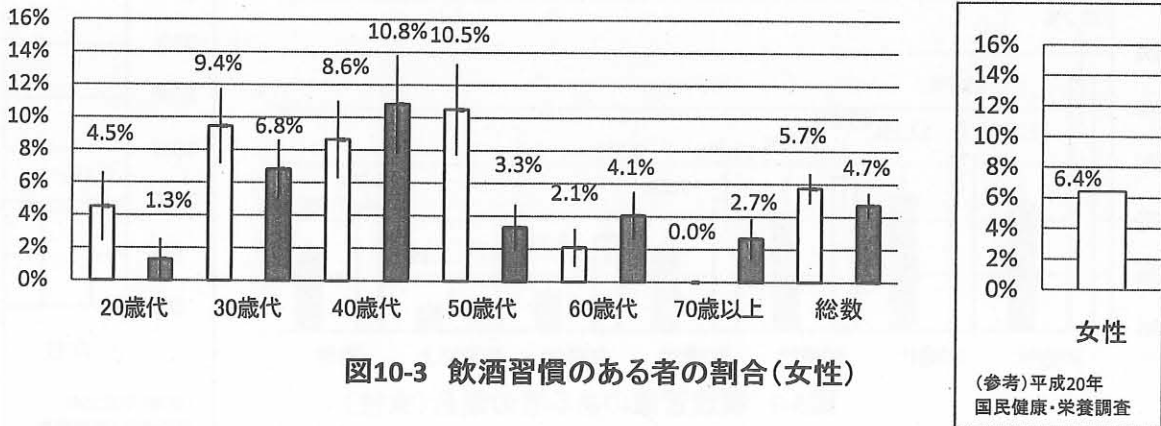


図10-3 飲酒習慣のある者の割合(女性)

※飲酒習慣のある者とは週3日以上、1回の飲酒量が日本酒換算して1合以上の者

(4) 多量飲酒者

多量飲酒者の割合は、平成15年と比較して全体では横ばいであった。平成20年の年代別をみると、男性では30歳代、40歳代、50歳代、60歳代が高かった。男女別では、男性の方が多量飲酒者の割合が高かった。

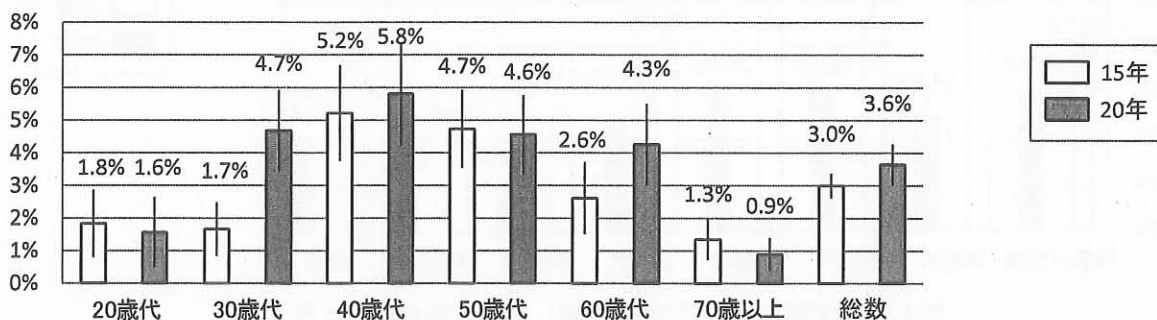


図11-1 多量飲酒者の割合(男女計)

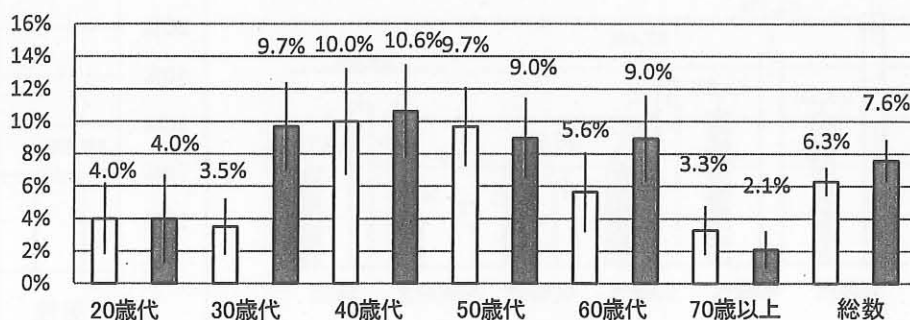


図11-2 多量飲酒者の割合(男性)

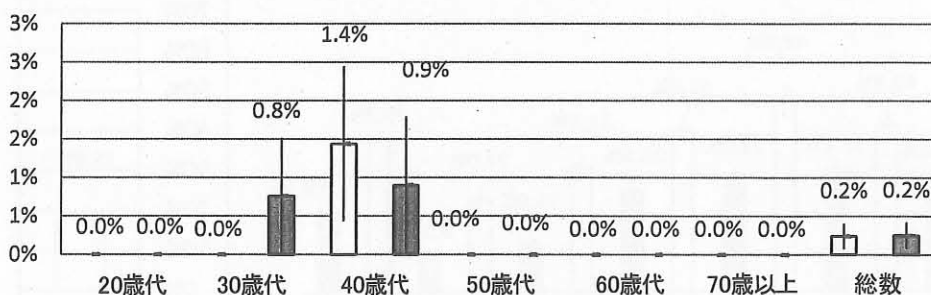


図11-3 多量飲酒者の割合(女性)

※多量飲酒者とは週に1日以上、または週に1回未満の飲酒者で1回当たりの飲酒するアルコール量を日本酒換算し、次のいずれかに該当する者

- ① 飲酒日1日当たりの飲酒量が5合以上 ② 飲酒日1日当たりの飲酒量が4合以上5合未満で、飲酒の頻度が週5日以上 ③ 飲酒日1日当たりの飲酒量が3合以上4合未満で、飲酒の頻度が毎日

(5) 睡眠による休養

睡眠による休養が不足している者の割合は、平成15年と比較して全体では減少している。平成20年の年代別をみると、男女とも60歳代、70歳以上で低かった。また、国民健康・栄養調査と比較すると、男女ともほぼ同じであった。

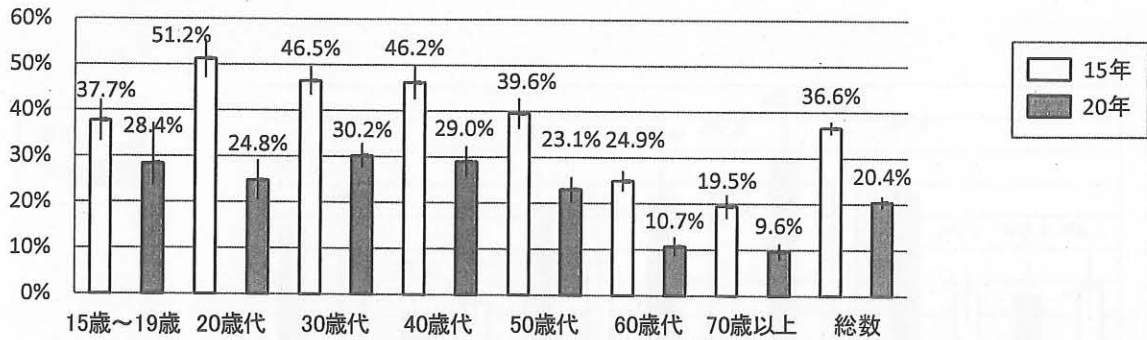


図12-1 睡眠による休養が不足している者の割合(男女計)

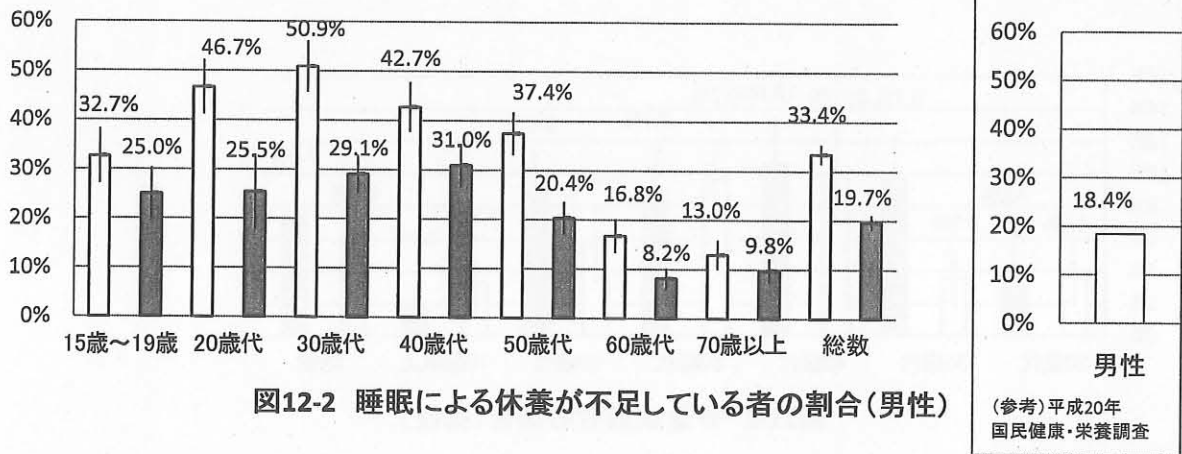


図12-2 睡眠による休養が不足している者の割合(男性)

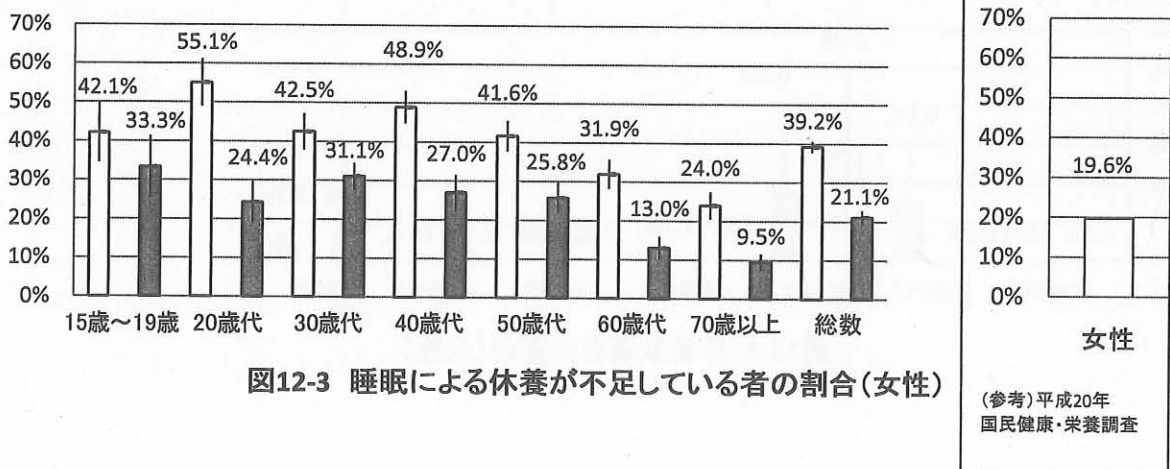


図12-3 睡眠による休養が不足している者の割合(女性)

※睡眠による休養が不足している者とは平成20年は「あなたはこの1ヶ月間、睡眠によって休養が十分とれていますか」の問いに「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者、平成15年は「あなたはこの1ヶ月間、睡眠によって休養が十分とれていますか」の問いに「あまり十分ではなかつ

(6) BMI 25以上

BMI 25以上の者の割合は、平成15年と比較して全体では横ばい。平成20年の年代別をみると、男性では40歳代、女性は60歳代で最も高かった。また、国民健康・栄養調査と比較すると、男性は低く、女性はほぼ同じであった。

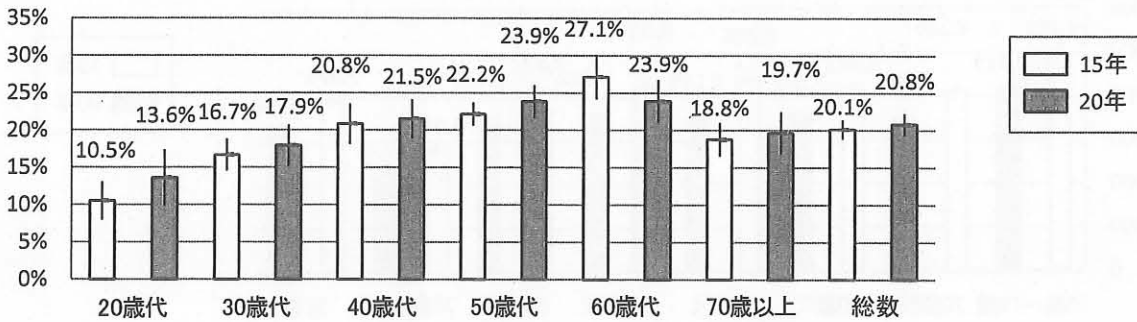


図13-1 BMI25以上の者の割合(男女計)

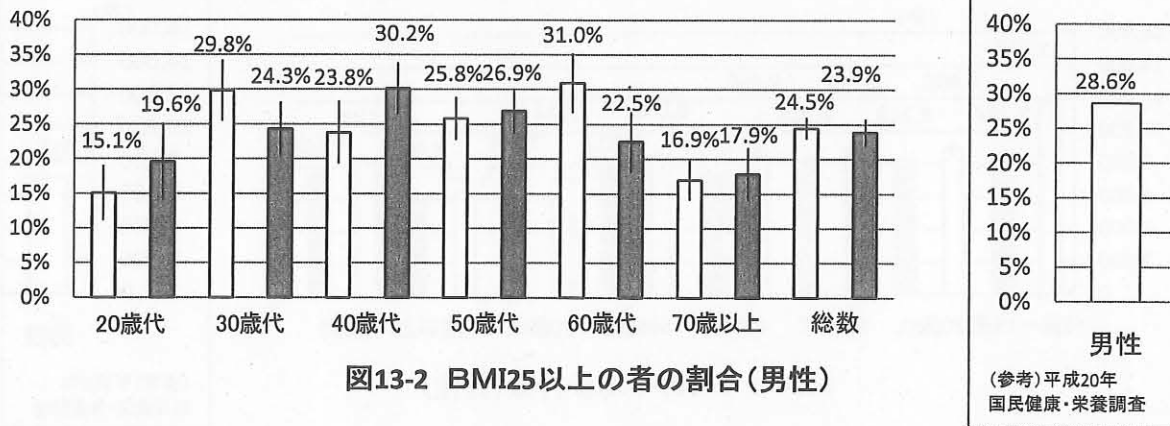


図13-2 BMI25以上の者の割合(男性)

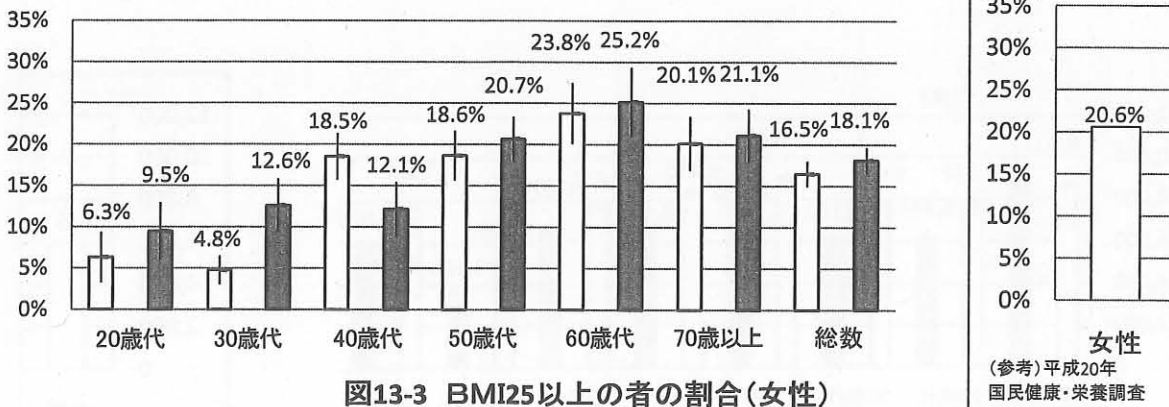


図13-3 BMI25以上の者の割合(女性)

(7) 1日の平均歩行数

1日の平均歩行数は、平成15年と比較して全体では減少している。平成20年の年代別をみると、男女とも70歳以上で低かった。男女別では女性の平均歩行数が少なかった。国民健康・栄養調査と比較すると、男女ともほぼ同じであった。

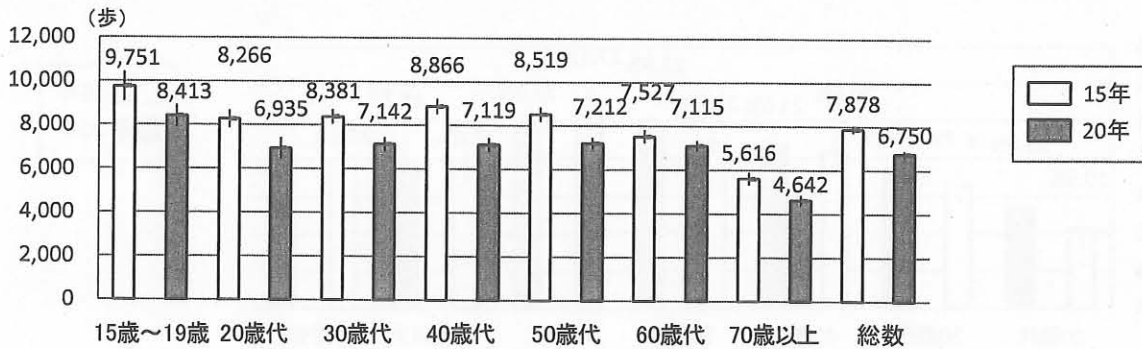


図14-1 1日の平均歩行数(男女計)

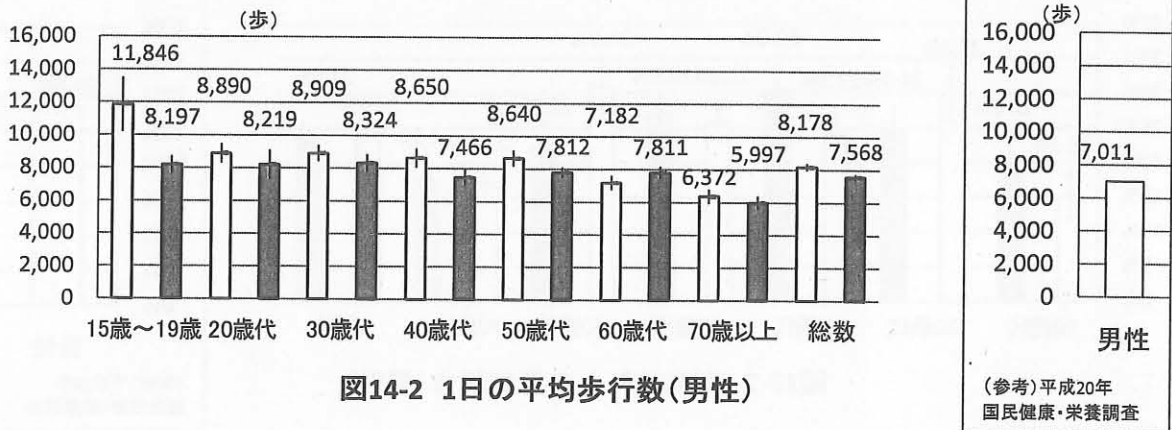


図14-2 1日の平均歩行数(男性)

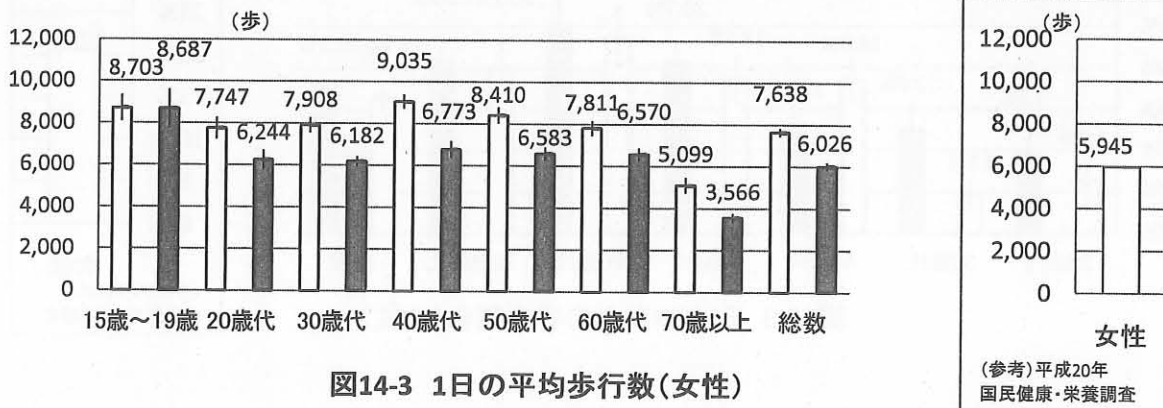


図14-3 1日の平均歩行数(女性)

3 栄養素等摂取量の年次推移

栄養摂取状況調査は平成元年、4年は、世帯調査として実施しており、7年から世帯及び満20歳～満59歳の個人調査、10年、15年、20年は個人調査の実施となった。また、7年は3日間の秤量調査、平成10年、15年、20年は1日のみの秤量調査の一人一日当たりの平均を示した。年度毎に算出した栄養素等に違いがあるため、7年から比較できない栄養素等もある。グラフ中の総数は1歳以上の被調査者全体を含めた平均である。（7年は個人調査が20～59歳のみであるため、総数は示さない。）

(1) エネルギー

エネルギー摂取量は、男女とも各年代とも平成15年より減少傾向であった。
平成20年の年代別をみると、男性では、30歳代と60歳代にピークがあり、女性では、

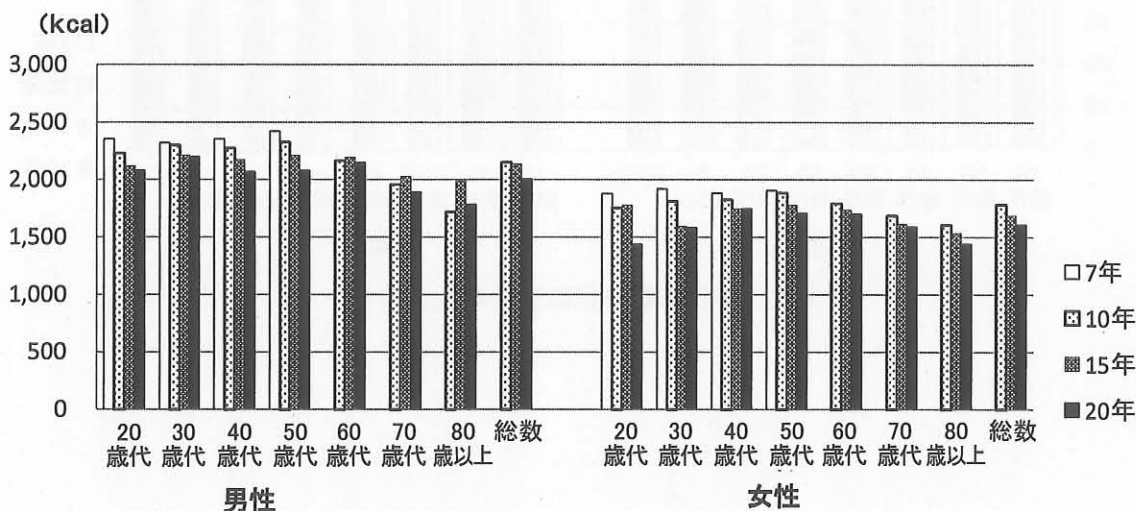


図15 年代別エネルギー摂取量の年次推移

(2) たんぱく質

たんぱく質の摂取量は、30歳代女性を除き、男女とも各年代とも平成15年より減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、エネルギーと同様、30歳代と60歳代にピークとなり、女性では、60歳代がピークとなっている。

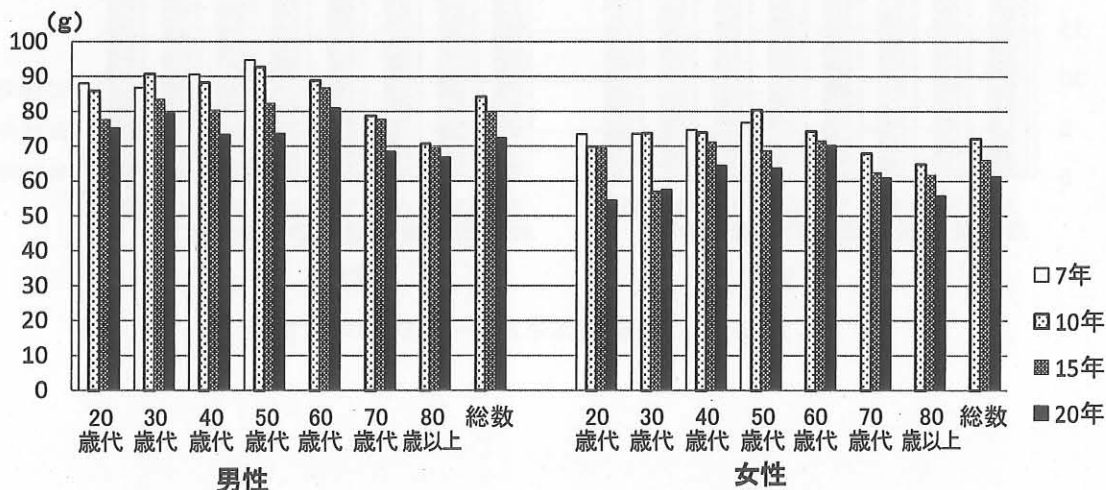


図16 年代別たんぱく質摂取量の年次推移

(3) 脂質

脂質摂取量は、男女とも30歳代、男性は80歳以上、女性は30歳代、60歳代、70歳代で平成15年より増加傾向、全体では男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、30歳代にピークとなり、女性では、40歳代がピークとなっており、エネルギー、たんぱく質のピークとずれがある。

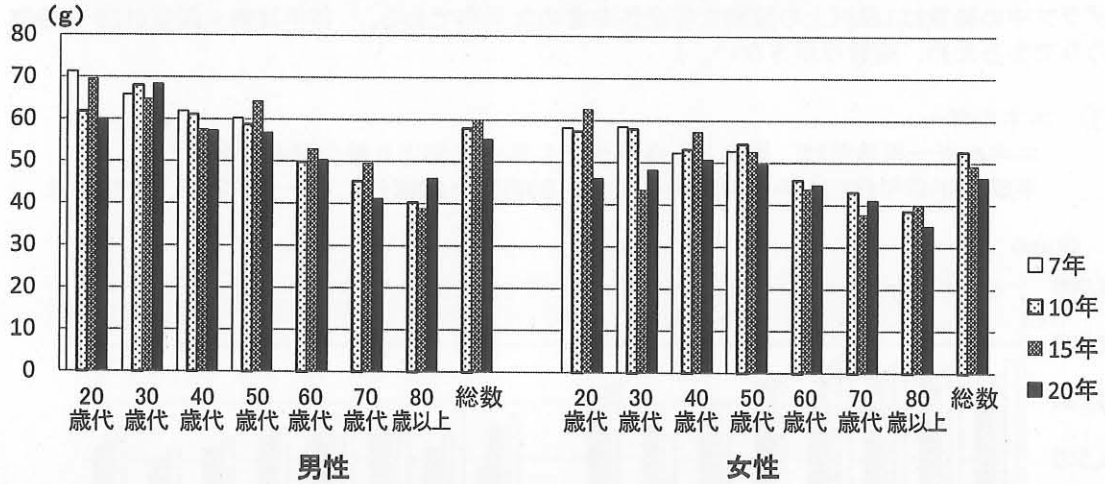


図17 年代別脂質摂取量の年次推移

(4) 脂肪エネルギー比率

脂肪エネルギー比率は、男女とも30歳代、男性は40歳代、80歳以上で、女性は30歳代、60歳代、70歳代で平成15年よりも増加傾向、全体的には男女とも横ばいであった。

平成20年の年代別をみると、男性では、30歳代にピークとなり、女性では、20歳

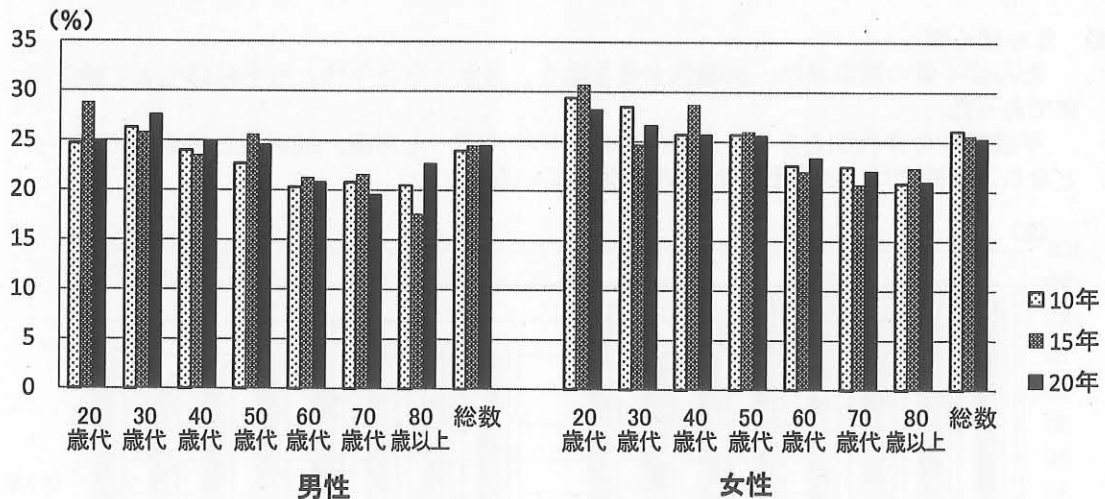


図18 年代別脂肪エネルギー比率の年次推移

(5) 炭水化物

炭水化物摂取量は、男性は20歳代、女性は40歳代で平成15年より増加傾向、全体では男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、80歳代以外は横ばい、女性では、40～60歳代がピークとなっており、女性でエネルギーのピークと同様の結果となった。

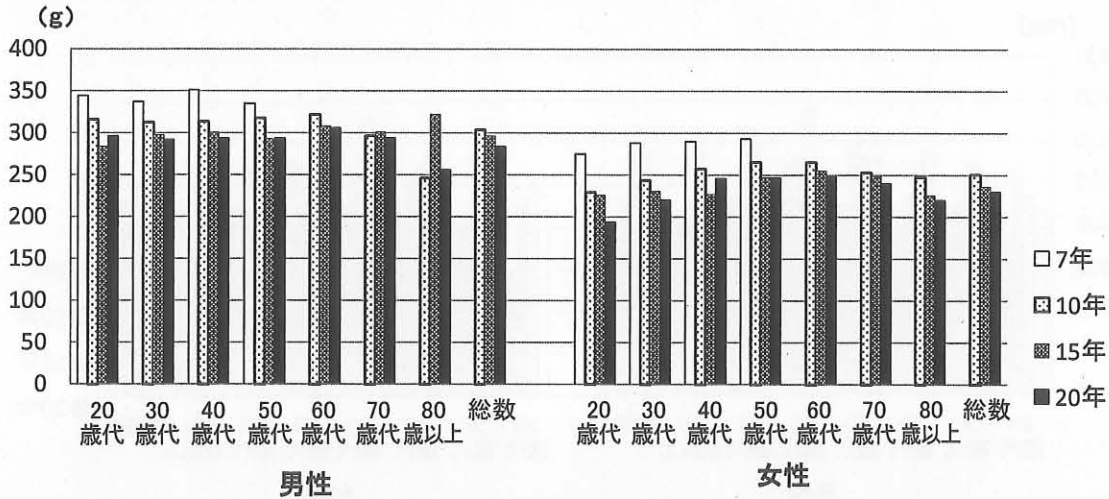


図19 年代別炭水化物摂取量の年次推移

(6) カリウム

カリウム摂取量は、男性の80歳以上で、平成15年より増加傾向、全体的には男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男女とも60歳代でピークを示している。

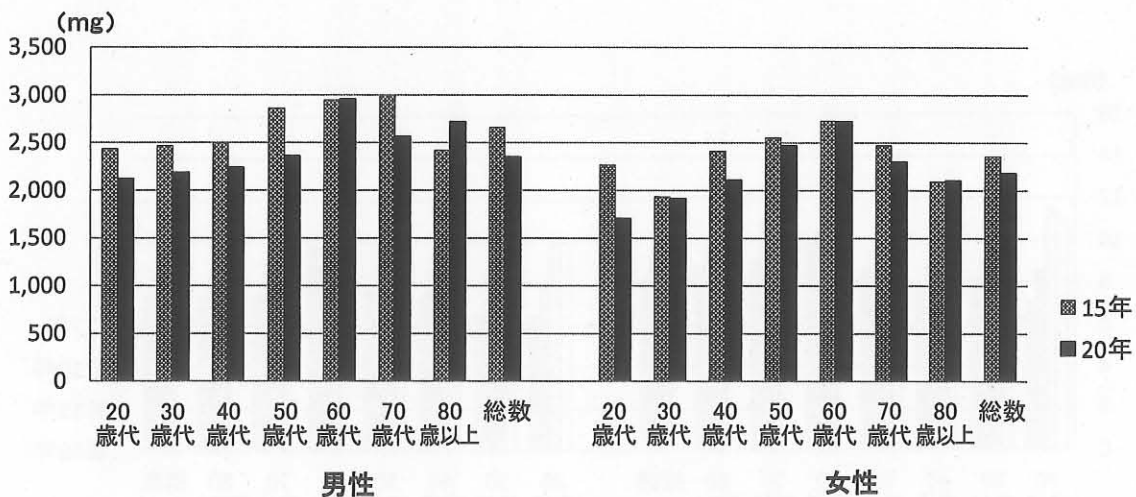


図20 年代別カリウム摂取量の年次推移

(7) カルシウム

カルシウム摂取量は、女性は60歳代、80歳以上で平成15年より増加傾向を示し、全体では男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、30歳代と60歳代の2つの山があり、女性では、60歳代でピークとなっており、女性ではたんぱく質のピークと同様の結果となった。

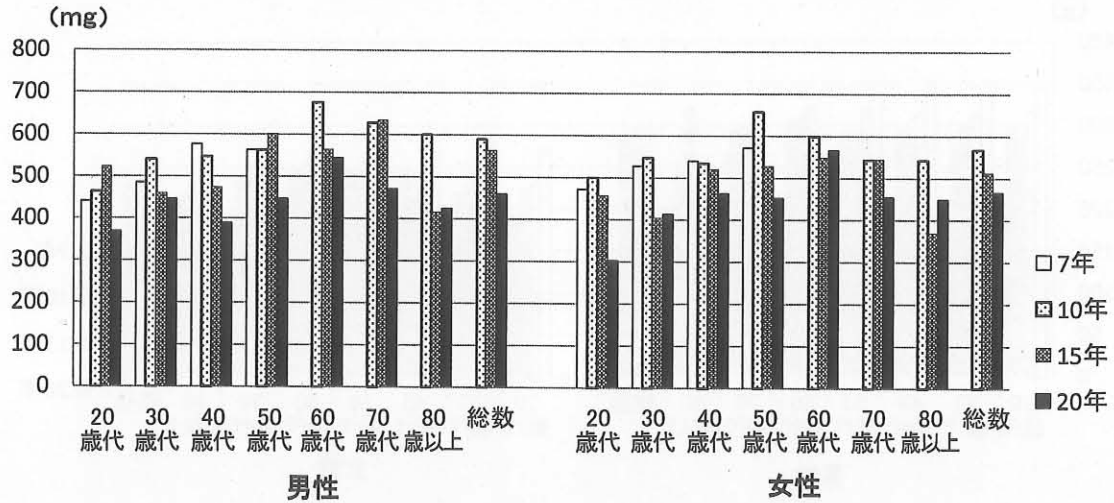


図21 年代別カルシウム摂取量の年次推移

(8) 鉄

鉄摂取量は、男女とも全体的に平成15年よりも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男女とも60歳代が高かった。

平成10年と平成15年の差には、平成12年に食品成分表が5訂に変更された影響も含まれる。

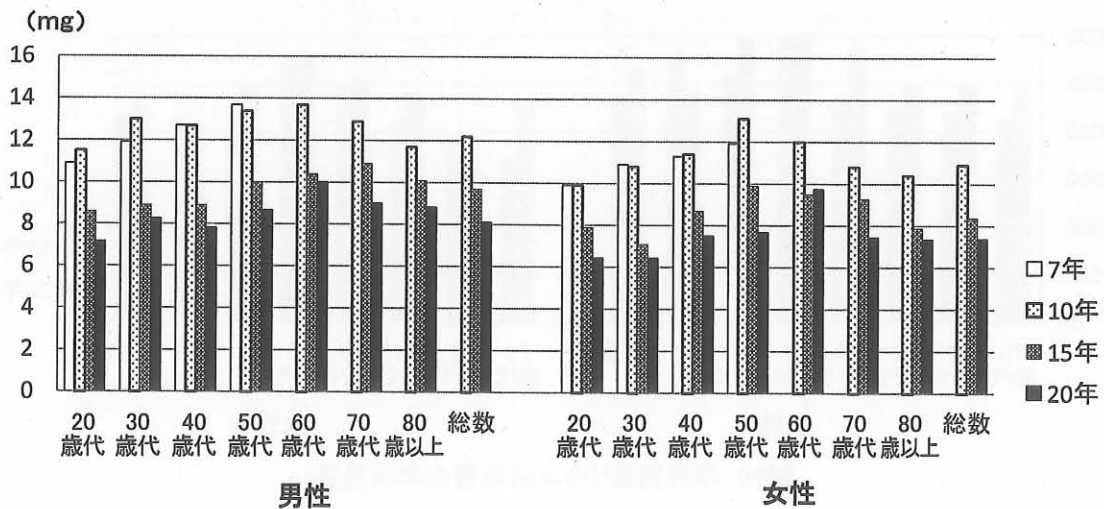


図22 年代別鉄摂取量の年次推移

(9) コレステロール

コレステロール摂取量は、男性で30歳代、50歳代で、女性は80歳以上で平成15年より増加傾向、その他は全体的に男女とも減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、30歳代と50歳代の2つの山があり、女性では、80歳以上で摂取量が一番多かった。

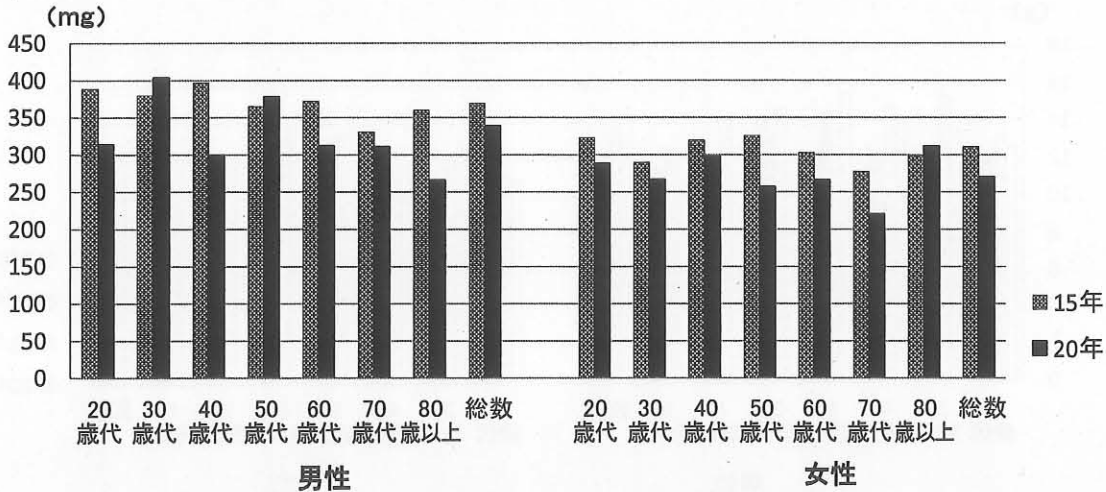


図23 年代別コレステロール摂取量の年次推移

(10) 食物繊維総量

食物繊維総量摂取量は、男女とも80歳以上で平成15年より増加傾向、その他は全体的に減少傾向であった。

平成20年の年代別をみると、男性では、60歳代にピークとなり、女性では、50歳代から60歳代でピークとなっている。

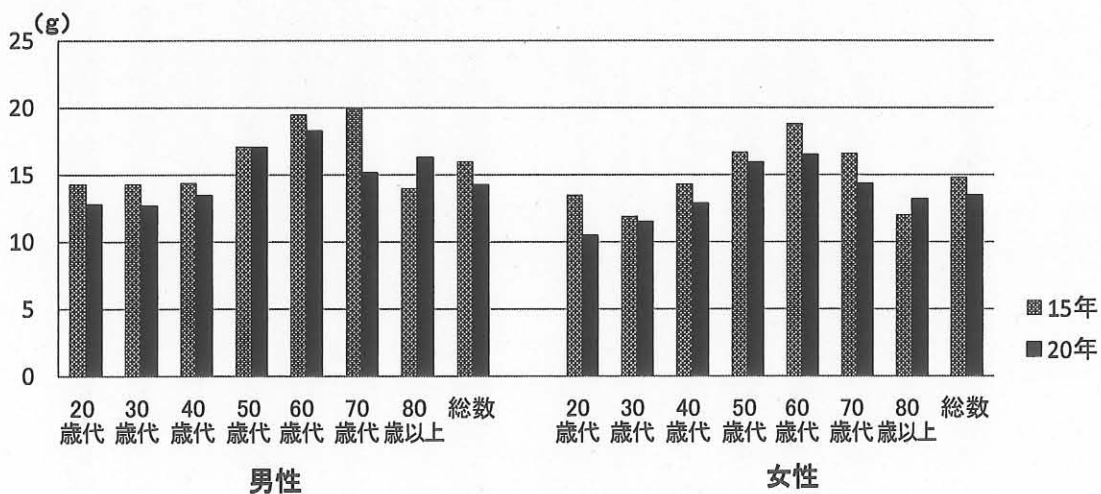


図24 年代別食物繊維総量摂取量の年次推移

食塩の摂取量については、目標量が男性 9g 未満、女性 7.5g 未満であるのに対して、男女とも中央値が目標量より上回っていた。県民の塩分の摂取量については、年度を追うごとに減少傾向にあるが、高血圧症有病者の数からみても引き続き減塩活動を推進していく必要があると思われた。

食品群の摂取をみると、カルシウムの主な摂取源となる牛乳・乳製品の摂取は、15年と比較して、男性では減少傾向、女性では増加傾向であったものの、20歳代で減少傾向となった。

マグネシウムなどが多いとされている大豆製品の摂取量は、男女とも減少傾向にあり、特に20歳代女性で摂取量が少なかった。

食物繊維総量が多いとされる野菜の摂取量は、全体的に増えているものの、20歳代女性では減少していた。

脂質が多い料理である「揚げ物」、「炒め物」の週 4~5 回より多く摂取する頻度、「味噌汁」の 1 日 1 回より多く摂取している者は減少するなど、エネルギーの摂りすぎや塩分の摂りすぎに対する意識は高くなってきているところであると思われた。

(4) 男女別年代別の特徴

男女別、年代別に身体状況、生活状況とあわせて考えて大きく特徴がでたのが、20歳代女性と、30歳代、40歳代男性であった。

20歳代女性では、やせが多い。エネルギー摂取量が少なく、不足の可能性のある栄養素も多い。歩行数、運動習慣の定着も少なく、結果としてやせにつながっていると思われた。朝食の喫食率は15年 78.8%から、89.6%と増加しているが、食事内容では、野菜の摂取量や、乳類の摂取量も少なく、結果として、カルシウムや、鉄、食物繊維の摂取量が少ない。20歳代女性では、食事内容の見直しと、生活活動量を増やすことが必要だと思われた。

40歳代男性では、肥満の割合が高い。エネルギー摂取量や歩数は他の年代と比べても、15年と

比べて変化はなく、運動習慣は他の年代よりも高かった。一般に食事量が多いか、総エネルギー消費量が少ない場合に肥満になるといわれるが、この場合は食事の量や歩行数に変化がないため、総消費エネルギーに大きな影響を与えるとされている、基礎代謝量が年齢とともに落ちてきていることに起因すると考えられた。睡眠による休養が不足している者の割合も30歳代40歳代で高く、男性では、40歳前後に食事内容や生活習慣を見直すことが必要だと思われた。

食品の摂取状況から年代別の食事状況をみると、果物の摂取量が50歳代までの働き盛りで少なく、60歳代以降からは多い、野菜類の摂取量は高齢者で多い、肉類の摂取量は若い世代で多く、高齢者で少い、魚介類の摂取量は若い人で少なく、高齢者で多い、若い世代で油脂類の摂取量が多い、など年齢別の特徴があった。乳類の摂取は男性よりも女性の方が多など、性別による違いもみられた。

生活習慣においても、これらのような、年代性別の差が見受けられ、生活習慣病予防の生活習慣改善支援を行う場合は対象者の年代別、性別の生活リズムや食生活の特徴などを把握しておく必要があると思われた。

【参考資料】

- 1) 厚生労働省. 都道府県健康増進計画改定ガイドライン (確定版). 2007
- 2) 静岡県総合健康センター健康科学課編. 平成15年県民健康基礎調査報告書. 静岡県健康福祉部. 2004.
- 3) 厚生労働省. 平成20年国民健康・栄養調査結果の概要. 2009.
- 4) 厚生労働省. 平成18年国民健康・栄養調査報告. 2008.
- 5) 厚生労働省. 日本人の食事摂取基準2010年版. 2009.