

## 平成 20 年県民健康基礎調査の要約

### 1 調査の目的

県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について経年的に調査を実施することにより、①県の健康づくりの方策を講ずる基礎資料とする。②「しずおか健康創造 21 アクションプラン」の最終評価と次期計画のベースライン値として活用する。③生活習慣病の関連要因を評価し、県民の生活習慣の改善に役立てる。

### 2 調査の対象

全県の世帯及び世帯員を対象とし、国民生活基礎調査により設定された単位区より無作為に抽出した 45 単位区の地区内の世帯 (938 世帯) 及び世帯員 (2,893 人) を調査客体とした。なお、平成 20 年国民健康・栄養調査対象者も含めた。

### 3 調査項目

- (1) 身体状況調査：身体測定、血圧測定
- (2) 生活状況調査：生活習慣に関するアンケート歩行数
- (3) 食品摂取頻度調査：食事の欠食状況、食品摂取頻度状況調べ
- (4) 小中学生の生活習慣と健康についてのアンケート：生活習慣に関するアンケート
- (5) 栄養摂取状況調査：食事の摂取状況・食物摂取状況調べ

### 4 調査時期

平成 20 年 10 月、11 月中の任意の 1 日 (歩行数調査については 3 日)

### 5 結果の概要

- (1) 身体状況調査
  - ・ 肥満者の割合は男性 23.9%、女性 18.1%と平成 15 年県民健康基礎調査と比較して横ばいであったが、平成 20 年国民健康・栄養調査に比べると低いものの、男性は約 4 人に 1 人が肥満 (BMI25 以上) であった。女性のやせ (BMI18.5 未満) の割合は、平成 20 年国民健康・栄養調査より高く、特に 20 歳代で高かった。
- (2) 生活状況調査
  - ・ 運動習慣のある者の割合は男性 26.1%、女性 18.3%で平成 20 年国民健康・栄養調査より低かった。
  - ・ 喫煙習慣は男性 33.3%、女性 7.0%で 15 年より低かった。特に 20 歳代の喫煙率は男性 43.4%、女性 11.5%で 15 年より低かった。
  - ・ 飲酒習慣のある者の割合は、男性 34.6%、女性 4.7%で全体では横ばいであったが、20 歳代では男性 10.0%、女性 1.3%で 15 年より低かった。

- ・ 睡眠による休養が不足している者の割合は男性で 19.7%、女性で 21.1%で 15 年より低かった。
- ・ 75 歳以上で 20 本以上自分の歯をもつ者の割合は 20.4%で 5 人に 1 人、20 歳以上で予防のために、歯科診療所を受診している者の割合は 25.0%で 4 人に 1 人であった。

(3) 食品摂取頻度調査

- ・ 脂質が多い料理である「揚げ物」、「炒め物」を週 4~5 回より多く摂取する頻度、食塩を多く含む「味噌汁」を 1 日 1 回より多く摂取している割合は低かった。
- ・ 朝食を「ほとんど毎日食べている（週 5 日~7 日）」と回答した者は、男性 88.0%、女性 94.9%で 15 年より高かった。

(4) 小中学生の調査

- ・ 朝食を毎日食べている小学生は 96.0%、中学生は 81.3%であった。

(5) 栄養摂取状況調査

- ・ エネルギー摂取量は、男女とも減少傾向であった。
- ・ カルシウムが多いとされている牛乳乳製品の摂取は 15 年より、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。
- ・ 食物繊維が多いとされている野菜の摂取量は、全体的に 15 年より増えているものの、20 歳代女性では減少していた。

(6) 男女別年代別の特徴

- ・ 20 歳代女性では、他の年代と比べてやせが多い。また、エネルギー摂取量が少なく、歩行数、運動習慣の定着も少ない。朝食の喫食率は 15 年より増加しているが、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、鉄、食物繊維の摂取量が少なく、不足の可能性のある栄養素が多かった。
- ・ 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行数は他の年代と比べても、15 年と比べて変化はなかった。
- ・ 50 歳代までの働き盛りで果物の摂取量が少なく、60 歳代以降から多くなった。
- ・ 高齢者で野菜類、魚介類の摂取量が多く、肉類の摂取量が少なかった。
- ・ 若い世代で肉類、油脂類の摂取量が多く、魚介類の摂取量が少なかった。
- ・ 女性は男性より乳類の摂取量が多かった。