

みなさまにご協力いただきました、 市民健康栄養調査の結果を報告します！

< 調査の概要 >

調査時期：平成26年11月5日（水）～11月13日（木）

平成26年12月10日（水）～12月26日（金）の1日（日曜及び祝日は除く）

調査対象：クラスター（集落）抽出により無作為に抽出した476世帯の世帯員（満1歳以上の1617人）

調査項目：栄養摂取状況調査（満1歳以上）

世帯状況（性別、生年月日、仕事の種類等）、1日の食物摂取状況（料理名、食品名、使用量等）

生活習慣調査（満15歳以上、ただし飲酒・喫煙等については20歳以上）

食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般。

身体状況調査票（満15歳以上、ただし、血圧・腹囲については満20歳以上）

身長、体重、血圧、腹囲

歩数調査（満20歳以上）

1日の歩数



調査票回収数：

項目	総数	1～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上
栄養摂取状況調査	674	76	31	28	36	71	92	148	192
生活習慣調査	771	-	33	49	58	95	124	180	232
身体状況調査	733	-	33	43	50	92	115	175	225
歩数調査	404	-	-	14	23	59	67	131	110

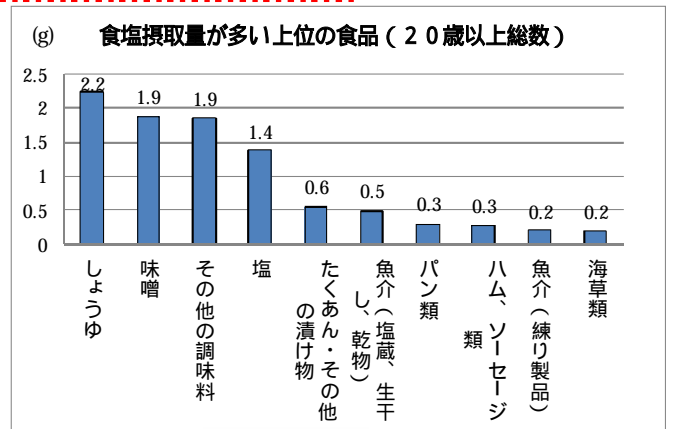
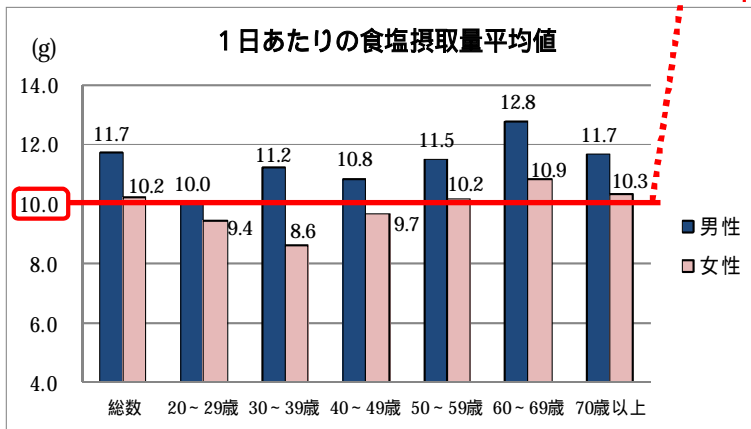
注) 概要版の結果は、国または県と比較しているため、20歳以上のグラフ結果を記載しています。
年齢別集計は人数が少ないため、統計的に意味のある結果だけをコメントしました。

< 調査結果 >

(1) 栄養素等摂取量

食塩摂取量

「新発田市健康づくり計画」の
目標値である10gのライン



1日あたりの食塩摂取量平均値は、男性 11.7g、女性 10.2g でした。

市全体では、目標値（1日10g未満）を超えています。

男性は全ての年代で、女性は50歳代以上で、目標値を超えています。

食塩摂取量が多い上位の食品は右グラフのとおりです。

しょうゆや味噌などの調味料からの食塩摂取量が多いです。



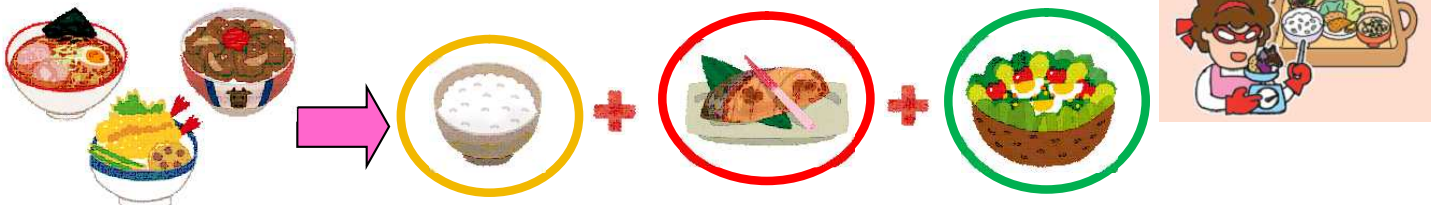
濃い口しょうゆ小さじ1杯あたりに含まれる食塩量は約1g。かけすぎに注意しましょう！

加工食品に含まれるかくれた食塩に注意！加工食品は、食べる量と頻度に気をつけましょう。

単品で食べる麺類や丼ものは塩分が高いです。

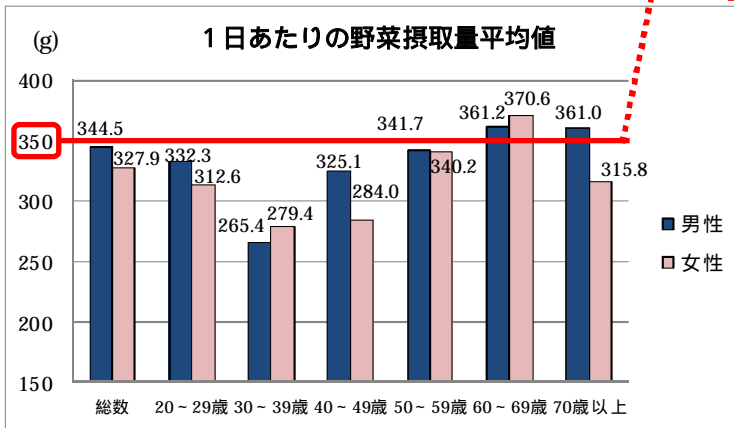
主食（エネルギーとなるもの） + **主菜（体をつくるもの）** + **副菜（体の調子を整えるもの）**

をそろえた食事で、薄味を心がけましょう！



野菜摂取量

「健康日本21」及び「新発田市健康づくり計画」の目標値である350gのライン



小鉢1皿の野菜量は約70gです。

1日5皿は野菜料理を食べるように意識しましょう！
まずは、毎食1皿は野菜料理を食卓にプラス！



1日あたりの野菜摂取量平均値は、男性 344.5g、女性 327.9g でした。

男女ともに、国の摂取量は上回っており、県と比較して同等の摂取量でした。

市全体では、目標値（1日350g以上）に達していません。

男性は60歳代以上、女性は60歳代で目標値に達しています。

【野菜摂取量平均値参考（20歳以上年齢調整値）】

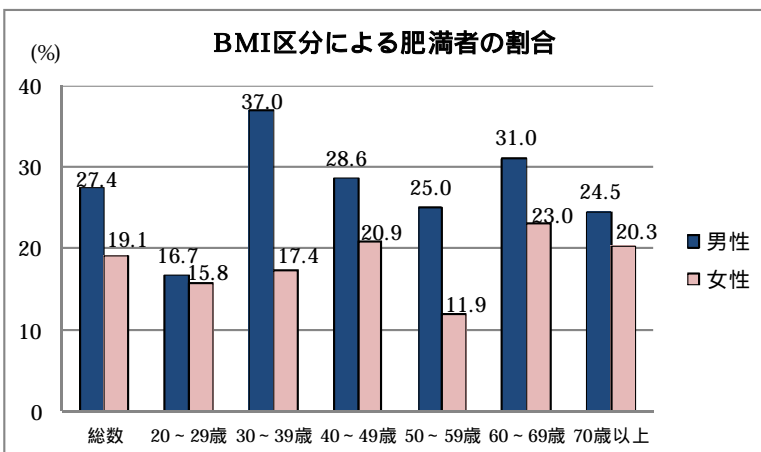
	新発田市 (H26)	新潟県 (H23)	国 (H25)
男性	330.5 g	318.3 g	287.4 g
女性	316.9 g	327.9 g	261.4 g

年齢調整値とは...

国や県のデータと市のデータを比較するため、新発田市の年齢構成の影響を取り除くために計算した値。

(2) 身体の状態

肥満の状況



BMI区分による肥満者の割合は、男性 27.4%、女性 19.1% でした。

男女ともに、国と比較して肥満者の割合は同等です。

男性では、30~40歳代、60歳代で肥満者の割合が高いです。

女性では、60歳代で肥満者の割合が最も高く、次いで40歳代、70歳代の割合が高いです。

血圧の状況

高血圧有病者の割合は、男性 43.8%、女性 41.1% でした。

男女ともに、国と比べて低いです。

(20歳以上年齢調整値) 国 (H25): 男性 (44.4%)、女性 (32.6%)
市 (H26): 男性 (33.7%)、女性 (26.7%)

BMIとは...

身長と体重から計算される体格指数で、肥満の判定に使用されています。日本肥満学会が決めた判定基準では、統計的にもっとも病気にかかりにくいBMI22を「標準」とし、25以上を「肥満」としています。

$$BMI = \frac{\text{体重 (Kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$



「高血圧有病者」の定義

収縮期血圧 140 mm Hg 以上または拡張期血圧 90 mm Hg 以上、または血圧を下げる薬を服用している人。



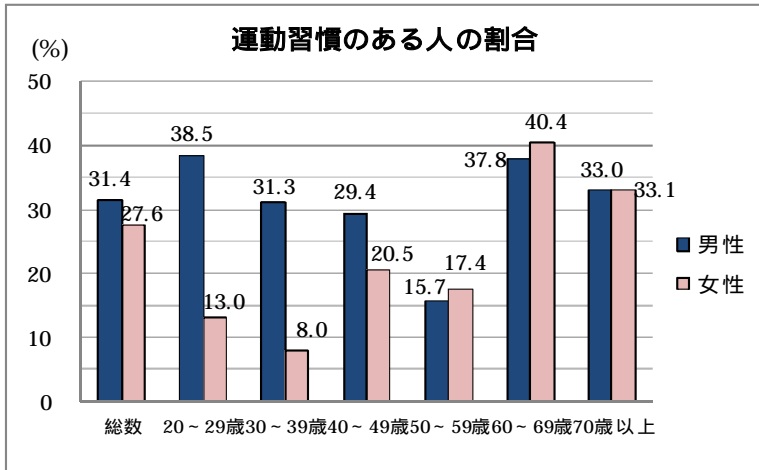
体重測定と血圧測定は手軽にできる健康チェック法です。定期的に計測しましょう！



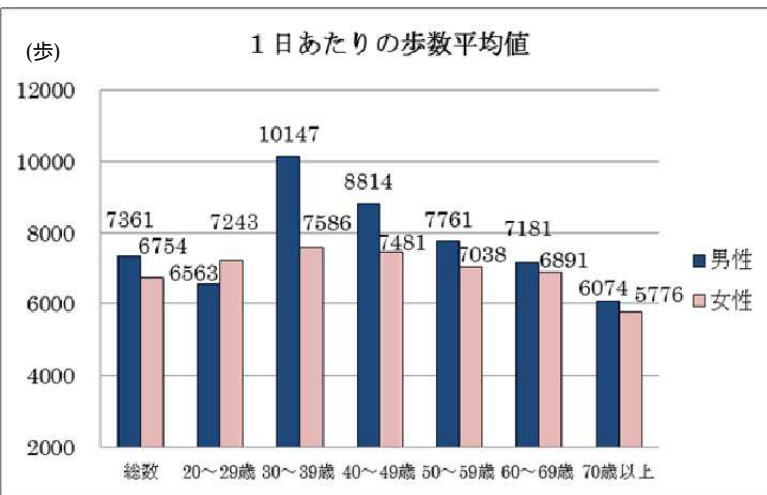
(3) 運動の状況

運動習慣がある人の割合

「運動習慣がある人」の定義
1回30分以上の運動を、週2回以上実施し、1年以上継続している人。



歩数平均値



運動習慣がある人の割合は、男性 31.4%、女性 27.6%でした。

市全体では、県よりも運動習慣がある人の割合が高く、国と同等でした。

男性では、50歳代まで、年代を追うごとに割合が低くなっています。

女性では、20～50歳代で運動習慣のある人の割合が低いです。



1日あたりの歩数平均値は、男性 7361歩、女性 6754歩でした。

男女ともに、国の目標値に達していません。

【健康日本21の歩数目標値】

《男性》

20～64歳：9,000歩

65歳以上：7,000歩

《女性》

20～64歳：8,500歩

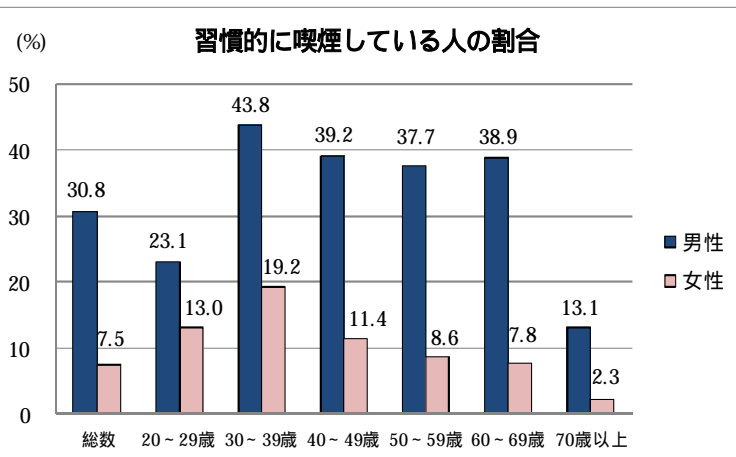
65歳以上：6,000歩



ウォーキングだけではなく、家事や日常生活の中で、今より10分多く体を動かすことを心がけましょう！

10分歩く...歩数にして約1000歩

(4) 喫煙の状況



「習慣的に喫煙している人」の定義
「たばこを吸いますか。」の設問に対し、「毎日吸う」又は「時々吸っている」と回答した人。

習慣的に喫煙している人の割合は、男性 30.8%、女性 7.5%でした。

男女ともに、国、県と比較して同じ割合です。

男性では、30歳代で喫煙する人の割合が最も高く、次いで40歳代が高いです。

女性では、30歳代で最も高く、次いで20歳代が高いです。



喫煙は、がんにかかる危険性を高める、動脈硬化を進める、呼吸器系の病気に侵されるといった健康への悪影響があります。

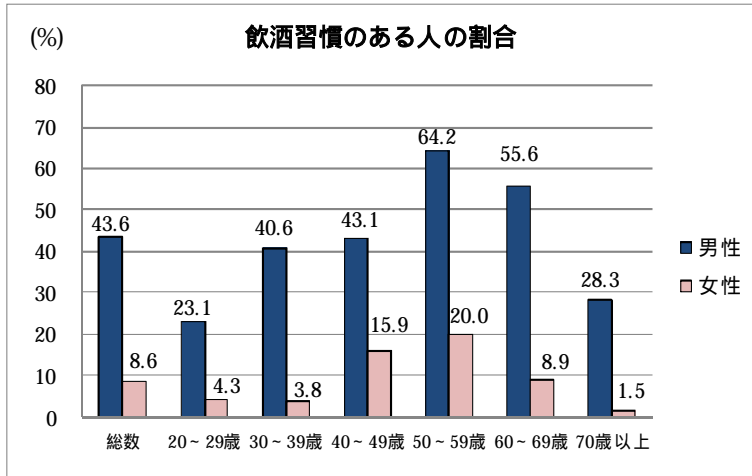
禁煙を始めることで、健康的な身体を取り戻しましょう！



禁煙

(5) 飲酒の状況

飲酒習慣のある人の割合



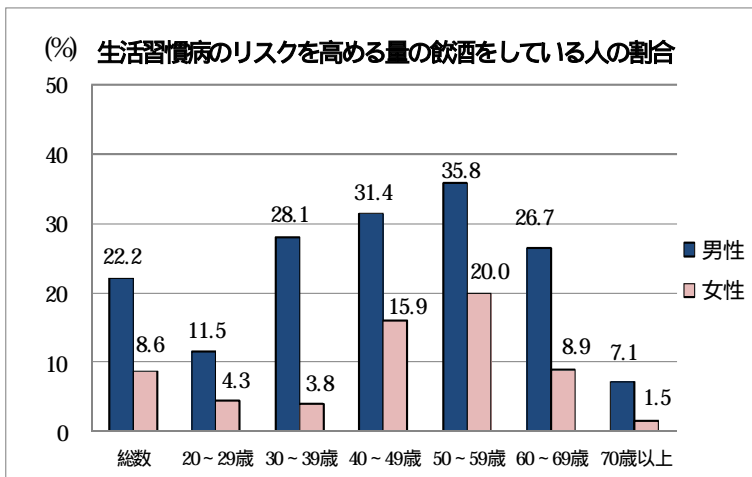
「飲酒習慣のある人」の定義
週に3日以上で、清酒換算にして1日あたり1合以上飲酒する人。

飲酒習慣のある人の割合は、男性 43.6%、女性 8.6%でした。

男女ともに、50歳代で飲酒習慣のある人の割合が高い傾向です。



生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合



「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒」の定義
1日あたりの飲酒量が男性で2合以上、女性で1合以上

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合は、男性 22.2%、女性 8.6%でした。

男性では、50歳代まで、年代を追うごとに割合が高くなっています。

女性で飲酒習慣がある人は、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしています。

男性で1日2合以上、女性で1日1合以上の飲酒は、生活習慣病のリスクを高めてしまいます！
お酒の適量は、1日あたり1合です。飲みすぎに注意して、お酒と上手に付き合しましょう。

清酒1合(180ml)は、次の量にほぼ相当します。



<参考>

*健康日本21(21世紀における国民健康づくり運動)とは...

健康寿命の延伸等を実現するために、厚生労働省により策定された国の総合的な健康政策。国民が一体となった健康づくりと、健康づくりに関する意識の向上及び取組を促すもの。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」「がん」「アルコール」など9分野で課題を選定し、達成すべき数値目標が定められている。

*『新発田市健康づくり計画』とは...

「子どもから大人まで誰もがいくつになっても、自分らしく彩りある暮らしを送ることができる社会の実現」を目指し、健康づくりの指針として策定したもので、各領域に市民のめざす姿や具体的目標が示されている。