

目 次

調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象および客体	1
	（1）調査対象数及び回収結果	
	（2）調査別回収結果	
	（3）調査別集計客体数	
3	調査項目および実施時期	2
	（1）調査項目	
	（2）調査時期	
4	調査の要領	2
	（1）調査員の構成	
	（2）調査の方法	
	（3）調査に関する秘密の保持	
	（4）調査の分析	
5	分析の焦点（調査をするにあたっての仮説）	3

結果の概要

1	調査項目ごとの集計結果	
	（1）栄養摂取状況調査	4
	（2）生活習慣状況調査	6
	（3）身体状況調査	21
	（4）歩数調査	22
2	仮説の検証	
	（1）肥満	23
	（2）食塩摂取量	29
	（3）野菜摂取量	36
	（4）運動	43
	（5）多量飲酒	49
	（6）喫煙	55
	（7）その他	58
3	結果の考察および今後の展望	64

結果集計表

栄養素等摂取状況調査の結果

第 1 表の 1	栄養素等摂取量（総数・年齢階級別・1 歳以上）……………	66
第 1 表の 2	栄養素等摂取量（男・年齢階級別・1 歳以上）……………	67
第 1 表の 3	栄養素等摂取量（女・年齢階級別・1 歳以上）……………	68
第 1 表の 4	栄養素等摂取量（総数・年齢階級別・20 歳以上）……………	69
第 1 表の 5	栄養素等摂取量（男・年齢階級別・20 歳以上）……………	70
第 1 表の 6	栄養素等摂取量（女・年齢階級別・20 歳以上）……………	71
第 2 表	食塩摂取量の分布（性・年齢階級別・20 歳以上）……………	72
第 3 表の 1	食品群別摂取量（総数・年齢階級別・1 歳以上）……………	73
第 3 表の 2	食品群別摂取量（男・年齢階級別・1 歳以上）……………	74
第 3 表の 3	食品群別摂取量（女・年齢階級別・1 歳以上）……………	75
第 3 表の 4	食品群別摂取量（総数・年齢階級別・20 歳以上）……………	76
第 3 表の 5	食品群別摂取量（男・年齢階級別・20 歳以上）……………	77
第 3 表の 6	食品群別摂取量（女・年齢階級別・20 歳以上）……………	78
第 4 表	野菜摂取量の分布（性・年齢階級別・20 歳以上）……………	79
[エネルギー]		
第 5 表	エネルギー摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	80
[たんぱく質]		
第 6 表の 1	たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	81
第 6 表の 2	動物性たんぱく質摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	82
[脂質]		
第 7 表の 1	脂質摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	83
第 7 表の 2	動物性脂質摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	84
第 7 表の 3	コレステロール摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	85
[炭水化物]		
第 8 表の 1	炭水化物摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	86
第 8 表の 2	食物繊維総量摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	87
第 8 表の 3	水溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	88
第 8 表の 4	不溶性食物繊維摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	89
[栄養比率]		
第 9 表の 1	たんぱく質エネルギー比率の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	90
第 9 表の 2	動物性たんぱく質比率の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	91
第 9 表の 3	脂肪エネルギー比率の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	92
第 9 表の 4	穀類エネルギー比率の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	93
[脂溶性ビタミン]		
第 10 表の 1	ビタミン A 摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	94
第 10 表の 2	ビタミン D 摂取量の分布（性・年齢階級別・1 歳以上）……………	95

第 10 表の 3	ビタミン E 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	96
第 10 表の 4	ビタミン K 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	97
[水溶性ビタミン]		
第 11 表の 1	ビタミン B1 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	98
第 11 表の 2	ビタミン B2 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	99
第 11 表の 3	ナイアシン摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	100
第 11 表の 4	ビタミン B6 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	101
第 11 表の 5	ビタミン B12 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	102
第 11 表の 6	葉酸摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	103
第 11 表の 7	パントテン酸摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	104
第 11 表の 8	ビタミン C 摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	105
[多量ミネラル]		
第 12 表の 1	食塩摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	106
第 12 表の 2	カリウム摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	107
第 12 表の 3	カルシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	108
第 12 表の 4	マグネシウム摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	109
第 12 表の 5	リン摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	110
[微量ミネラル]		
第 13 表の 1	鉄摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	111
第 13 表の 2	亜鉛摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	112
第 13 表の 3	銅摂取量の分布 (性・年齢階級別・1 歳以上)……………	113

身体状況調査の結果

第 14 表の 1	BMI の状況 (性・年齢階級別・15 歳以上)……………	114
第 14 表の 2	BMI 平均 (性・年齢階級別・15 歳以上)……………	115
第 14 表の 3	BMI の分布 (性・年齢階級別・15 歳以上)……………	116
第 15 表の 1	腹囲平均 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	117
第 15 表の 2	腹囲による肥満の状況 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	118
第 15 表の 3	腹囲と BMI による肥満の状況 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	118
第 15 表の 4	腹囲の分布 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	119
第 16 表の 1	血圧の状況 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	120
第 16 表の 2	血圧の状況 (性・年齢階級別・20 歳以上)[血圧を下げる薬の使用者を除外]……………	121
第 17 表の 1	収縮期血圧の平均 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	122
第 17 表の 2	拡張期血圧の平均 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	122
第 17 表の 3	収縮期血圧の平均 (性・年齢階級別・20 歳以上)[血圧を下げる薬の使用者を除外]……………	122
第 17 表の 4	拡張期血圧の平均 (性・年齢階級別・20 歳以上)[血圧を下げる薬の使用者を除外]……………	122
第 18 表	高血圧有病者 (性・年齢階級別・20 歳以上)……………	123

生活習慣調査の結果

第 19 表	適量の食事（性・年齢階級別・15歳以上）	124
第 20 表	家族や友人と共にする食事（性・年齢階級別・15歳以上）	124
第 21 表	主食・主菜・副菜のそろった食事（性・年齢階級別・15歳以上）	125
第 22 表	間食（夜食を含む）の頻度（性・年齢階級別・15歳以上）	125
第 23 表	外食の頻度（性・年齢階級別・15歳以上）	126
第 24 表	睡眠の状況（性・年齢階級別・15歳以上）	126
第 25 表の 1	こころの不調を感じたことがあるか（性・年齢階級別・15歳以上）	127
第 25 表の 2	こころの不調時の対処法（性・年齢階級別・15歳以上）	127
第 26 表	体重測定の頻度（性・年齢階級別・15歳以上）	128
第 27 表	意識的な運動の状況（性・年齢階級別・15歳以上）	128
第 28 表	週 1 回は家族等と身体を動かす（性・年齢階級別・15歳以上）	129
第 29 表	運動習慣の状況（性・年齢階級別・15歳以上）	129
第 30 表	自分の歯の本数（性・年齢階級別・20歳以上）	130
第 31 表の 1	年に 1 回の健康診査受診状況（性・年齢階級別・20歳以上）	131
第 31 表の 2	受診した健康診査（性・年齢階級別・20歳以上）	131
第 32 表	血圧測定 of 頻度（性・年齢階級別・20歳以上）	132
第 33 表	健康のための取組状況（性・年齢階級別・20歳以上）	132
第 34 表	生活習慣改善の取組状況（性・年齢階級別・20歳以上）	133
第 35 表	健康である意識（性・年齢階級別・20歳以上）	133
第 36 表	「めざせ 100 彩事業」の認知（性・年齢階級別・20歳以上）	134
第 37 表	1 日の歩数の認知（性・年齢階級別・20歳以上）	134
第 38 表	歩いて 10 分の距離ならば歩く（性・年齢階級別・20歳以上）	134
第 39 表の 1	減塩の取組状況（性・年齢階級別・20歳以上）	135
第 39 表の 2	減塩しない理由（性・年齢階級別・20歳以上）	135
第 40 表	適切な塩分摂取量の知識（性・年齢階級別・20歳以上）	136
第 41 表の 1	野菜摂取の取組状況（性・年齢階級別・20歳以上）	136
第 41 表の 2	野菜を多く摂らない理由（性・年齢階級別・20歳以上）	137
第 42 表	適切な野菜摂取量の知識（性・年齢階級別・20歳以上）	138
第 43 表の 1	飲酒の頻度（性・年齢階級別・20歳以上）	139
第 43 表の 2	1 日あたりの飲酒量（性・年齢階級別・20歳以上）	140
第 43 表の 3	飲酒習慣（性・年齢階級別・20歳以上）	141
第 43 表の 4	生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（性・年齢階級別・20歳以上）	141
第 44 表の 1	飲酒量に関する知識 [男性]（性・年齢階級別・20歳以上）	142
第 44 表の 2	飲酒量に関する知識 [女性]（性・年齢階級別・20歳以上）	142
第 44 表の 3	飲酒習慣のある人の知識の有無（性・年齢階級別・20歳以上）	143
第 44 表の 4	飲酒習慣のない人の知識の有無（性・年齢階級別・20歳以上）	143
第 45 表の 1	現在の喫煙状況（性・年齢階級別・20歳以上）	144
第 45 表の 2	禁煙の意思（性・年齢階級別・20歳以上）	144

第 45 表の 3	たばこをやめたい人を除く、習慣的喫煙者（性・年齢階級別・20歳以上）	145
第 46 表	血圧を下げる薬の服用状況（性・年齢階級別・20歳以上）	145
第 47 表の 1	地域の人々の助け合い意識（性・年齢階級別・20歳以上）	146
第 47 表の 2	地域の人々への信頼感（性・年齢階級別・20歳以上）	147
第 47 表の 3	地域の人々同士のあいさつ（性・年齢階級別・20歳以上）	148
第 47 表の 4	地域の人々同士の問題解決意識（性・年齢階級別・20歳以上）	149

歩数調査の結果

第 48 表	1日の歩数（性・年齢階級別・20歳以上）	150
--------	----------------------	-----

資 料

市民健康栄養実態調査の結果（概要版リーフレット）

調査票の様式

日本人の食事摂取基準（厚生労働省 ホームページから引用）