

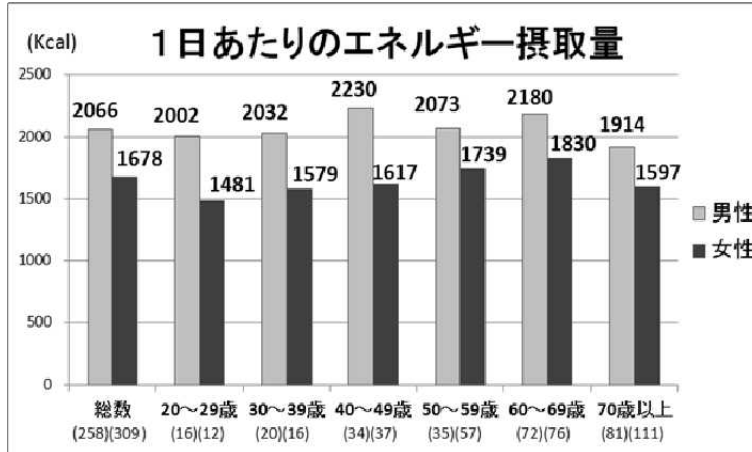
結果の概要

調査項目ごとの集計結果

<グラフの見方>

- 記載している比率の数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。
- 対象者数については（ ）内で併記した。
- 年齢別集計は人数が少ないため、あくまでも参考値であり、統計的に意味のある結果だけをコメントした。

栄養摂取状況調査 …… 対象：1歳以上



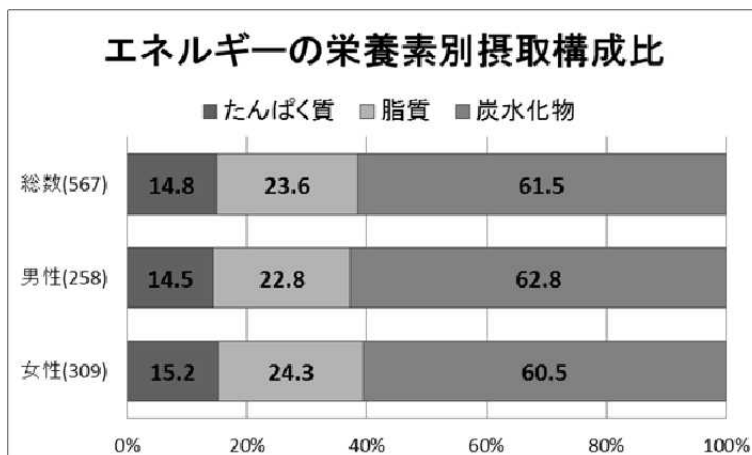
1日あたりのエネルギー摂取量の平均値

は、左のグラフのとおりです。

1日の食事から摂取するエネルギー必要量 (Kcal)の目安

		身体活動レベル		
		低い	ふつう	高い
男性	18～69歳	2,100～2,300	2,450～2,650	2,800～3,050
	70歳以上	1,850	2,200	2,500
女性	18～69歳	1,650～1,750	1,950～2,000	2,200～2,300
	70歳以上	1,500	1,750	2,000

※低い…1日のなかで座っていることがほとんどの人
普通…座っていることが中心で、軽い運動などをする人
高い…強度の高い運動や、力仕事などが中心の人



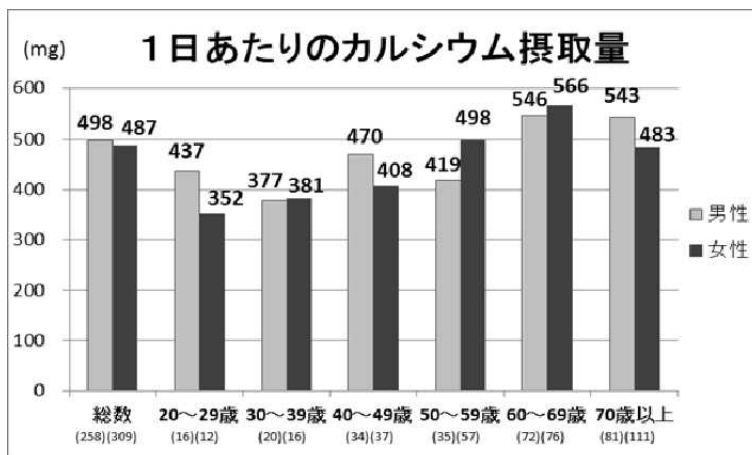
脂質からの摂取エネルギー比率は、

男性22.8%、女性24.3%で適正でした。

脂質からのエネルギー摂取比率

目標量：20～30%

<日本人の食事摂取基準 2015>



1日あたりのカルシウム摂取量の平均

値は、男性 498mg、女性 487mgでした。男女とも、どの年代も目標値に達していません。

カルシウム推奨量

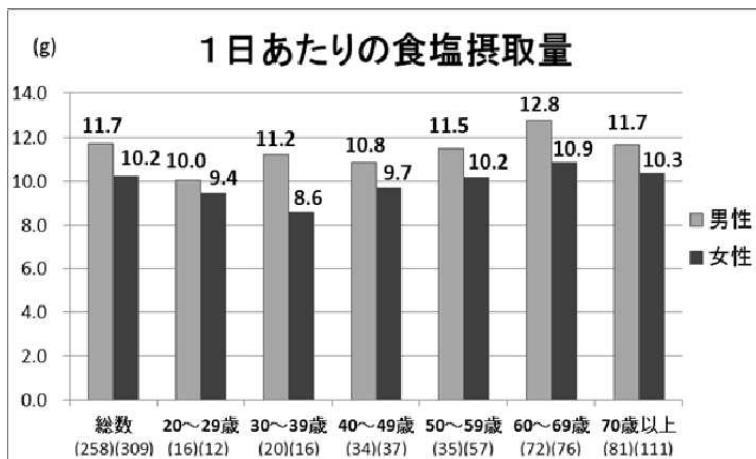
男性：18～29歳 800mg

30～49歳 650mg

50歳以上 700mg

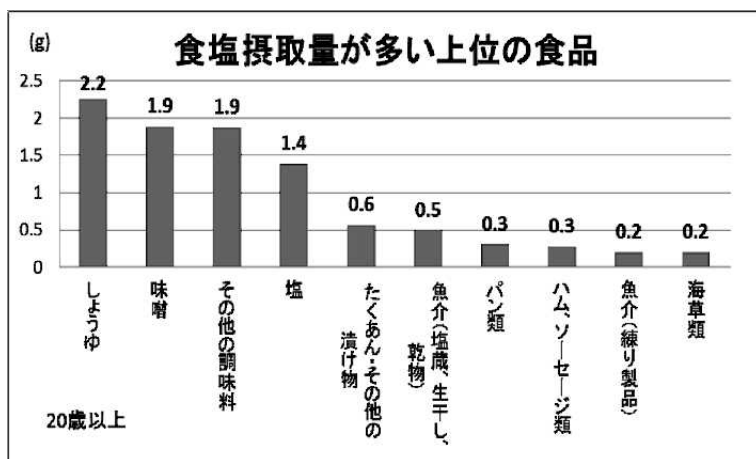
女性：18歳以上 650mg

<日本人の食事摂取基準 2015>

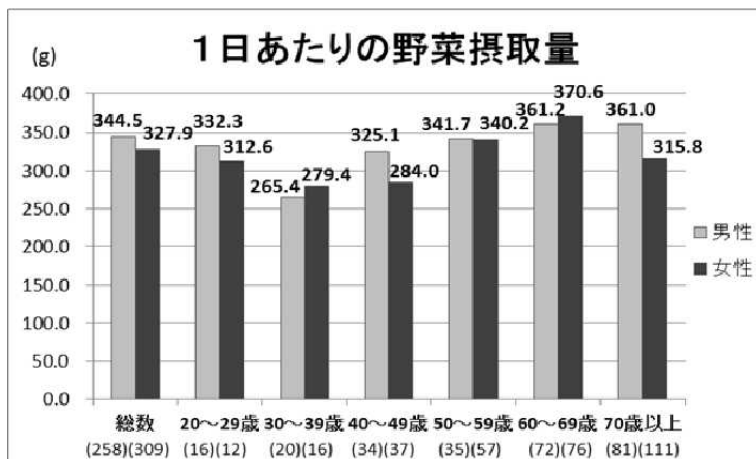


1日あたりの食塩摂取量の平均値は、男性 11.7g、女性 10.2gでした。男女ともに、どの年代も目標量よりも過剰に摂取しています。

1日の食塩摂取量
 目標値 男性：20歳以上 8.0g未満
 女性：20歳以上 7.0g未満
 <日本人の食事摂取基準 2015>

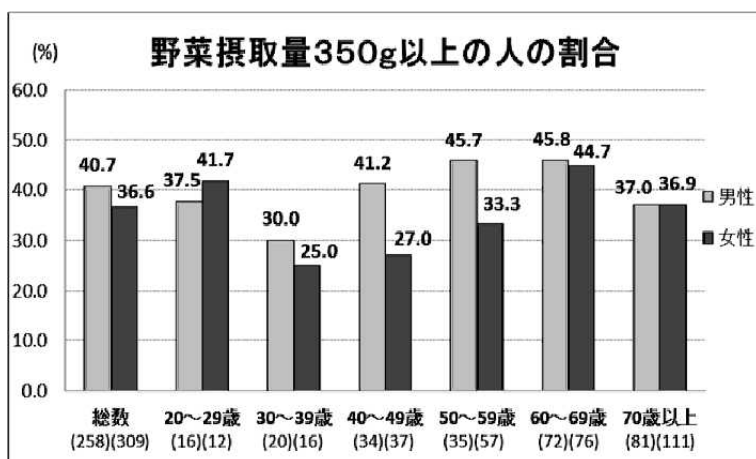


食塩摂取量が多い上位の食品は左のグラフのとおりです。しょうゆや味噌などの調味料からの食塩摂取が多い傾向です。

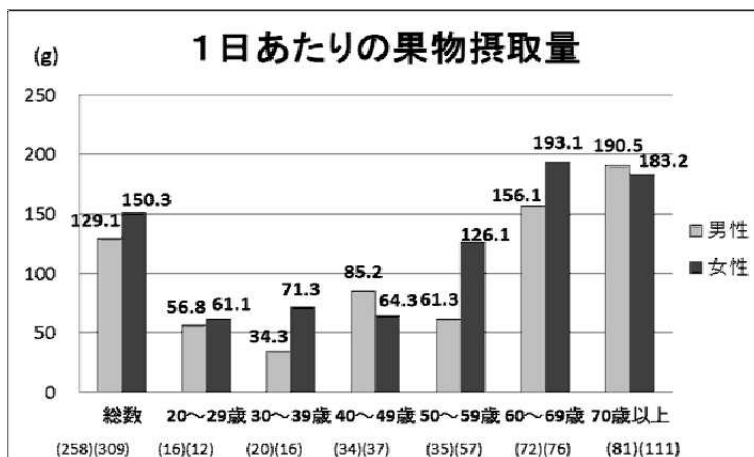


1日あたりの野菜摂取量の平均値は、男性 344.5g、女性 327.9gで、目標値の 350g に達していません。特に、若い世代の女性で野菜摂取量が少ない傾向です。

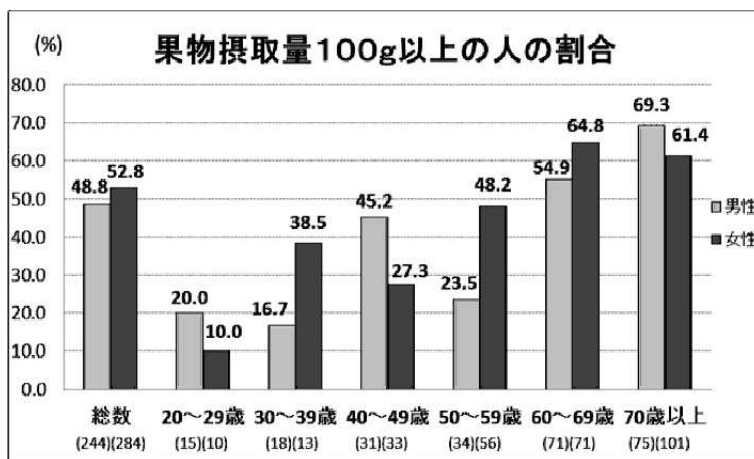
1日の野菜摂取量
 目標値：350g
 <健康日本21(第二次)>



1日あたりの野菜摂取量 350g 以上の者の割合は、男性 40.7%、女性 36.6%でした。



1日あたりの果物摂取量の平均値は、男性 129.1g、女性 150.3g でした。男女ともに若い世代で果物摂取量が少ない傾向です。

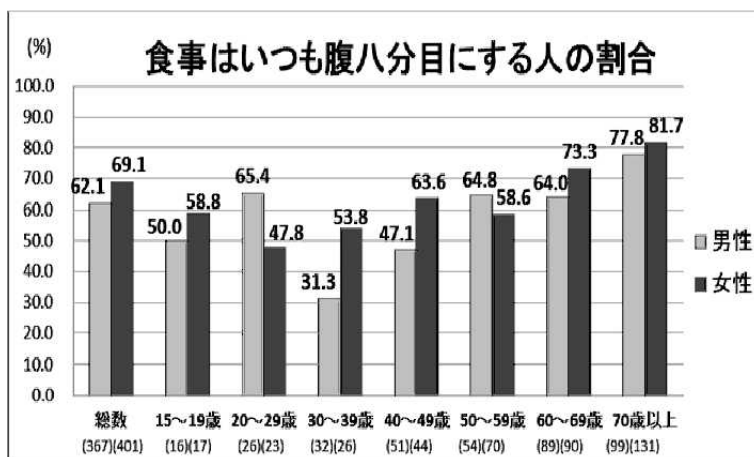


1日あたりの果物摂取量 100g 以上の者の割合は、男性 48.8%、女性 52.8% でした。

果物摂取量 100g 未満の者の割合
目標値：30%
<健康日本21（第二次）>

生活習慣調査 …… 対象：15 歳以上（問 1～9）、20 歳以上（問 1～27）

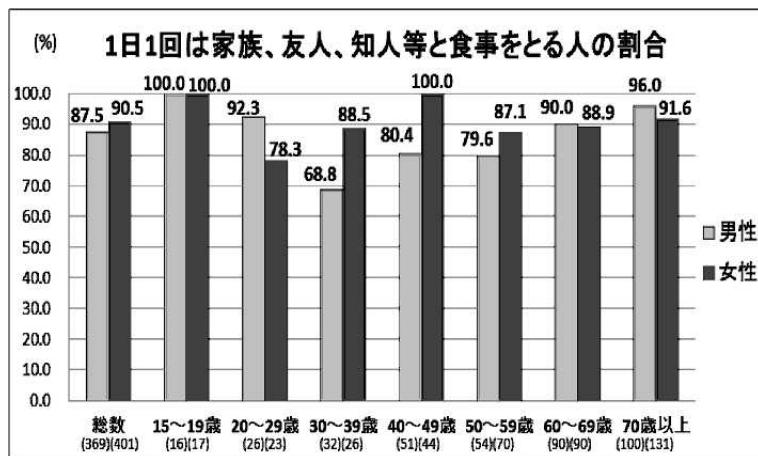
問 1 ア 食事はいつも腹八分目にしていますか。 1. はい 2. いいえ



食事はいつも腹八分目にしている人の割合は、男性 62.1%、女性 69.1% でした。

30 歳代、40 歳代の男性で、腹八分目にする人の割合が低い傾向がみられ、食べ過ぎが心配されます。

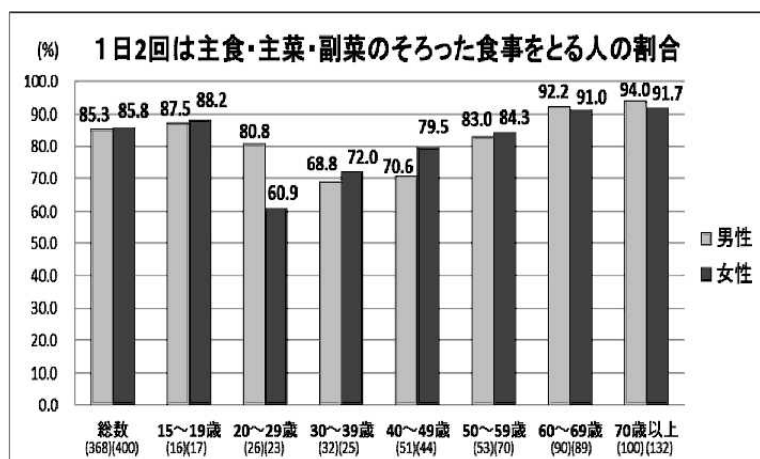
問1 イ 1日1回は家族、友人、知人等と食事をとっていますか。 1. はい 2. いいえ



1日1回は家族、友人、知人等と食事をとる人の割合は、男性 87.5%、女性 90.5%でした。

30 歳代の男性で、家族等と食事をとっている人の割合が低い傾向がみられます。

問1 ウ 1日2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていますか。 1. はい 2. いいえ

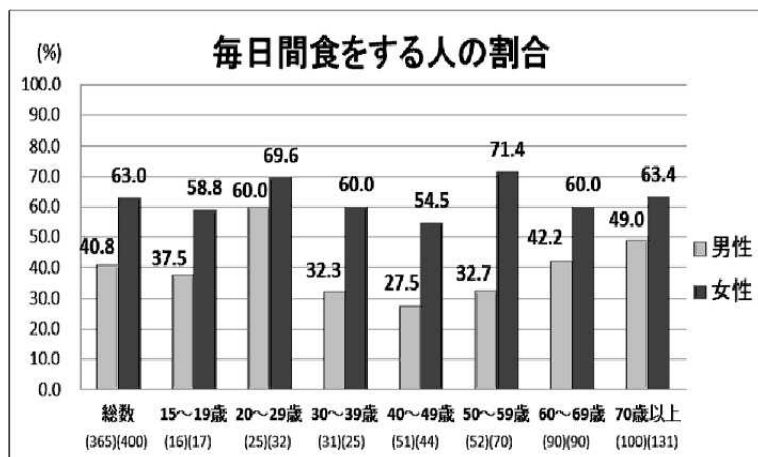


1日2回は主食・主菜・副菜のそろった食事をとっている人の割合は、男性 85.3%、女性 85.8%でした。

およそ 7 割以上の方がバランス良い食事をとっていますが、20 歳代女性では、その割合が低い傾向にあり、栄養バランスの乱れが心配されます。

問2 ふだん間食（夜食を含む）をすることがありますか。

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回以上2回未満 3. 週2回以上7回未満 4. 間食しない、または週2回未満



※毎日間食する人…1, 2 と回答した人

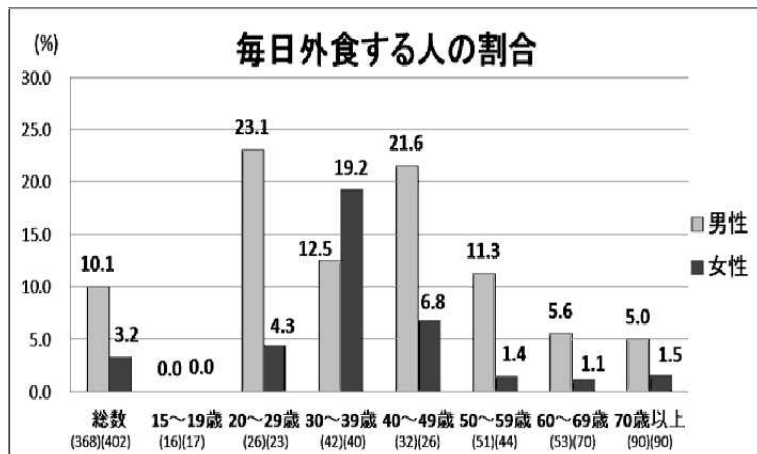
毎日間食している人の割合は、男性 40.8%、女性 63.0%でした。

女性は、男性の約 1.5 倍です。

問3 ふだん外食や市販の弁当で食事を済ませることがありますか。

※外食とは、飲食店での食事をいいます。市販の弁当等とは、出前や宅配、買ってきた食品のみで食事を済ませることをいいます。

1. 毎日2回以上 2. 毎日1回以上2回未満 3. 週2回以上7回未満 4. 外食しない、または週2回未満



※毎日外食する人…1, 2と回答した人

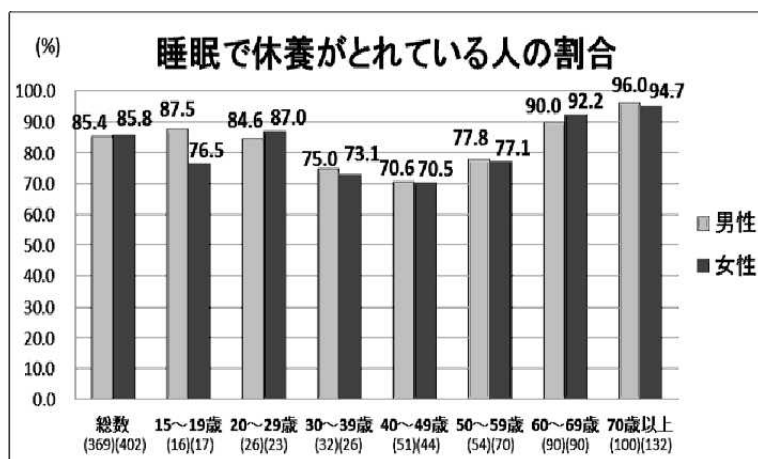
毎日外食する人の割合は、男性10.1%、女性3.2%でした。

男性は女性の3倍です。

特に20歳代、40歳代の男性と30歳代の女性で外食する人の割合が高い傾向がみられます。

問4 ここ1か月間、睡眠で休養が十分とれていますか。

1. 十分とれている 2. まあまあとれている 3. あまりとれていない 4. まったくとれていない



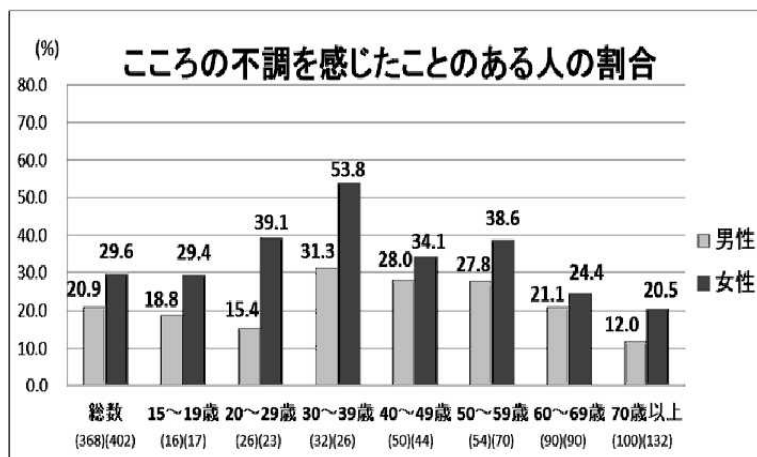
※睡眠で休養がとれている人

…1, 2と回答した人

睡眠で休養がとれている人の割合

は、男性85.4%、女性85.8%でした。男女とも60歳以上は睡眠で休養が十分とれているようです。30～50歳代の働き盛りの年代で、その割合が低い傾向がみられます。

問5 『こころの不調』を感じたことがありますか。 1. ある 2. ない

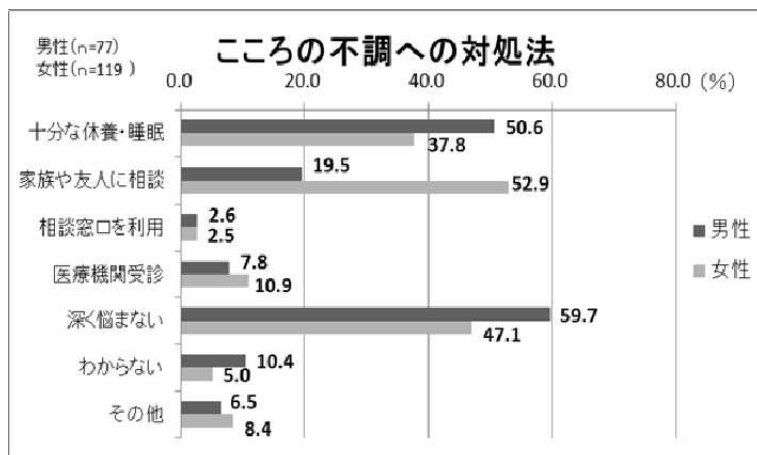


こころの不調を感じたことのある人の割合は、男性20.9%、女性29.6%でした。

各年代で男性に比べて女性の割合が高く、特に30歳代女性では、2人に1人がこころの不調を感じています。

(問5で1と回答した人、複数回答)

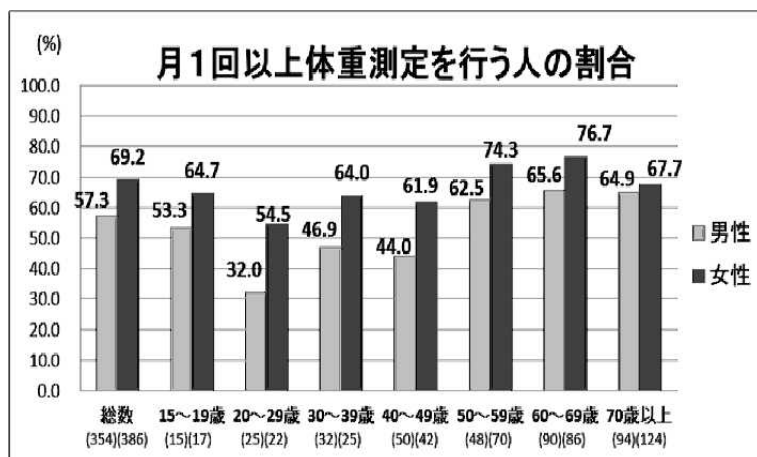
問5-1 『こころの不調』に気付いたとき、どうしていますか。



こころの不調への対処法は、男性では「深く悩まない」が最も多く、次いで「十分な休養・睡眠」、女性では「家族や友人に相談」が最も多く、次いで「深く悩まない」でした。対処法が「わからない」という人は男性 10.4%、女性 5.0%でした。

問6 体重測定をどのくらいの頻度でしていますか。

1. 週に1回以上 2. 月に1回以上 3. 半年に1回以上 4. 年1回以上 5. 測定しない

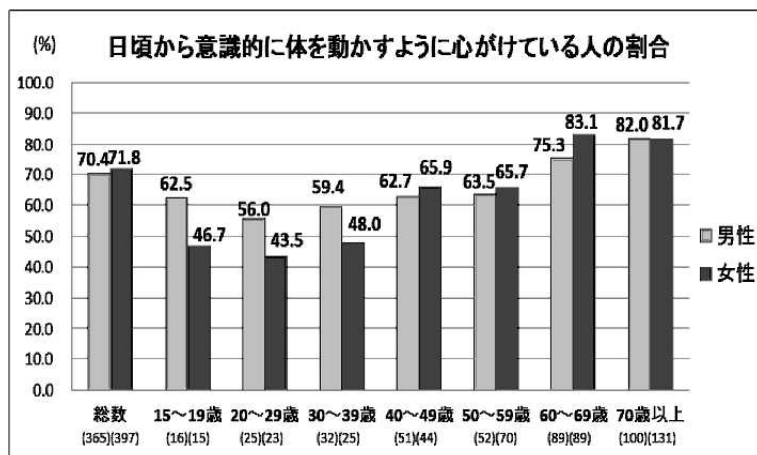


※月1回以上体重測定を行う人…1, 2と回答した人

月1回以上体重測定を行う人の割合は、男性 57.3%、女性 69.2%でした。すべての年代で男性よりも女性の割合が多く、20～40 歳代の男性で体重測定の機会が少ないようです。

問7 日ごろから、意識的に体を動かすように心がけていますか。

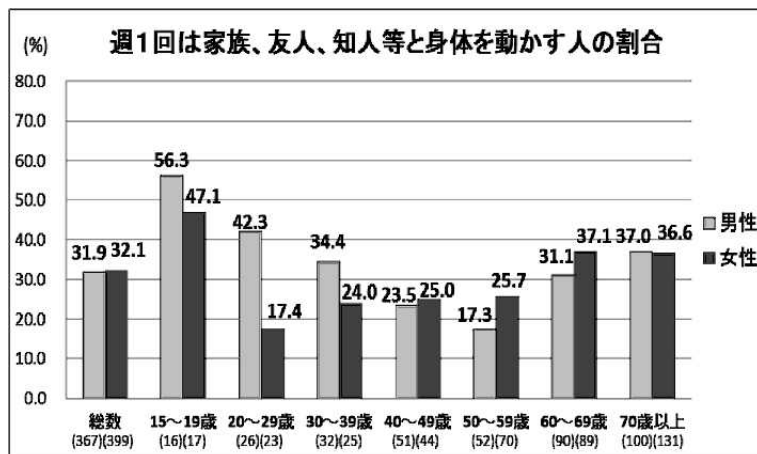
1. 心がけている 2. どちらかというと心がけている 3. どちらかというと心がけていない 4. 心がけていない



※日頃から意識的に体を動かすように心がけている人…1, 2と回答した人

日頃から意識的に体を動かすよう心がける人の割合は、男性 70.4%、女性 71.8%でした。70 歳以上の男女は8割以上の人々が体を動かすように心がけているようです。10～30 歳代の若い女性に運動を心がける人が少ない傾向がみられます。

問 8 週 1 回は家族、友人、知人等と体を動かすことがありますか。 1. はい 2. いいえ

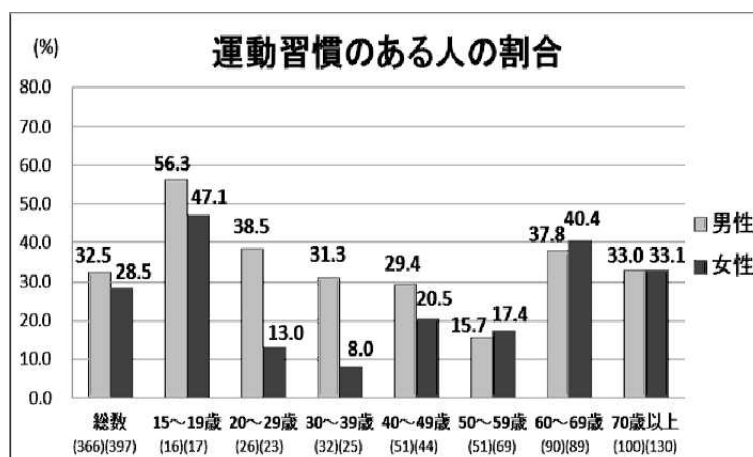


週 1 回は家族、友人、知人等と身体を動かす人の割合は、男性 31.9%、女性 32.1%でした。

男性では、年代を追うごとに家族や友人等と身体を動かす人が少なくなり、50 歳代で最も割合が低く、女性では 20 歳代で割合が低い傾向がみられます。

問 9 運動習慣についてお聞きします。

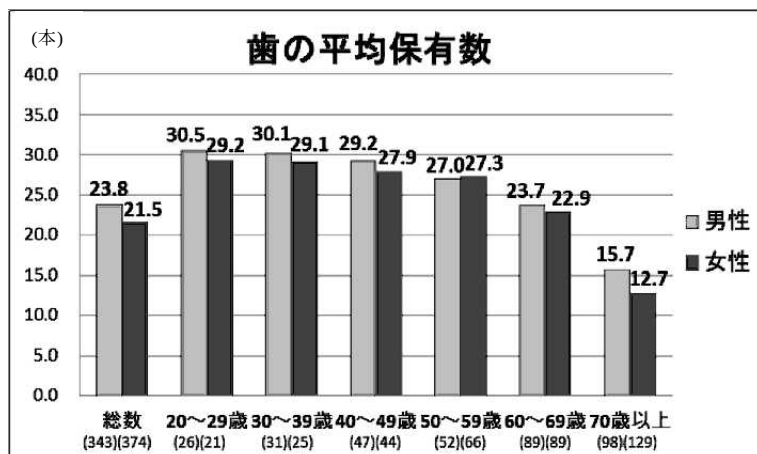
※運動習慣のある人：週 2 回以上、1 回 30 分以上の運動を、1 年以上継続している人。



運動習慣のある人の割合は、男性 32.5%、女性 28.5%でした。

男性では、年代を追うごとに運動習慣のある人の割合が少なくなり、50 歳代で最も低い傾向がみられます。女性では、30 歳代で運動習慣のない人が多い傾向がみられます。

問 10 口の中には何本の歯がありますか（最大 32 本）。

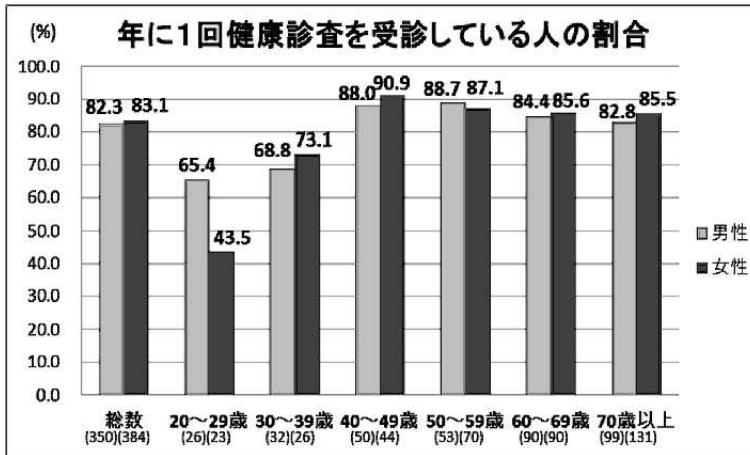


歯の平均保有数は、男性 23.8 本、女性 21.5 本でした。

高齢になるほど減少し、70 歳以上で 20 本を下回っています。

問 1 1 年に1回は健康診査を受診していますか。

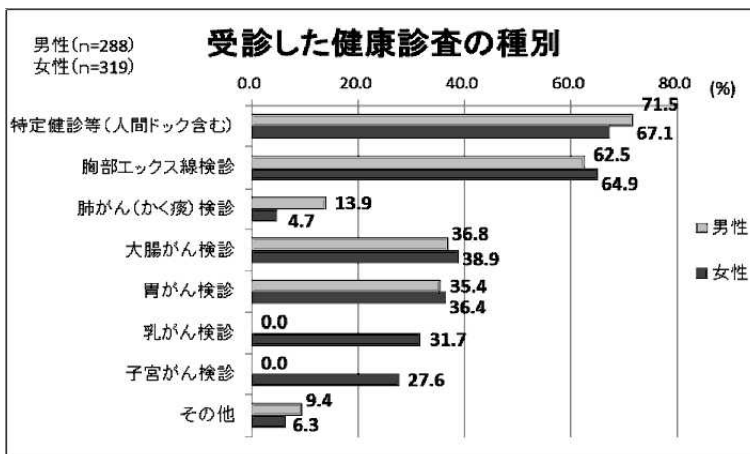
1. はい 2. いいえ



年に1回は健康診査を受診している人の割合は、男性 82.3%、女性 83.1%でした。

(問 1 1 で 1 と回答した人、複数回答)

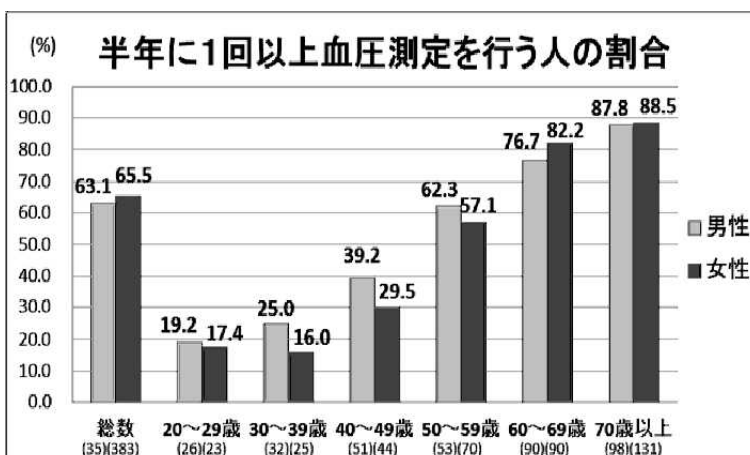
問 1 1 - 1 受けた健康診査を何ですか。



受けた健康診査の種別は、特定健診、胸部エックス線検診が約 6 割でした。各種がん検診は約 3 割と受診する人が少ない傾向がみられました。

問 1 2 血圧測定をどのくらいの頻度でしていますか。

1. 週に1回以上 2. 月に1回以上 3. 半年に1回以上 4. 年1回以上 5. 測定しない

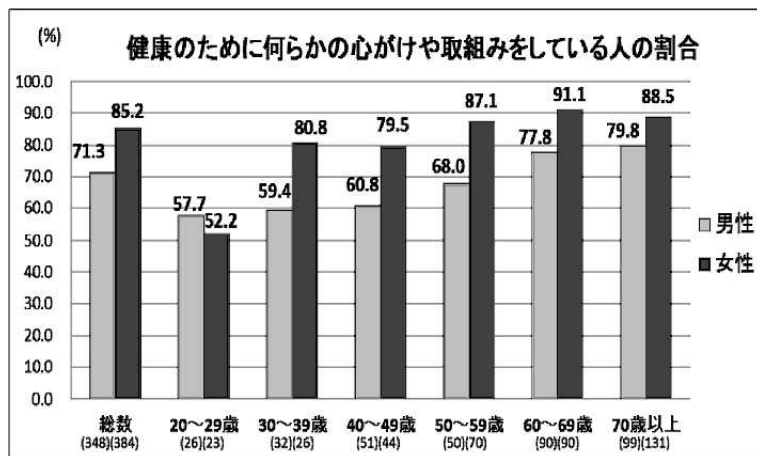


※半年に1回以上血圧測定を行う人… 1, 2, 3 と回答した人

半年に1回以上血圧測定を行う人の割合は、男性 63.1%、女性 65.5%でした。

年代を追うごとに血圧測定を行う人の割合が高くなっています。

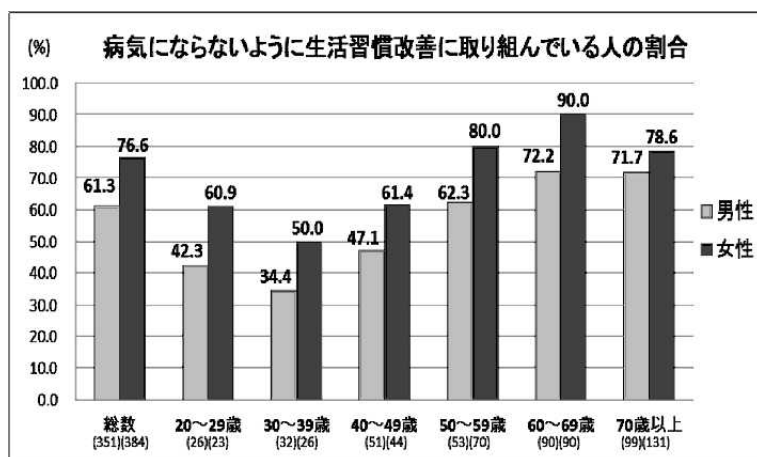
問 1 3 健康のために何か心がけたり取り組んだりしていますか。 1. はい 2. いいえ



健康のために何らかの心がけや取り組みをしている人の割合は、男性 71.3%、女性 85.2%でした。
男性に比べて女性の割合が高い傾向にあります。

問 1 4 病気にならないように生活習慣の改善に取り組んでいますか。

1. かなりそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. まったく思わない 5. わからない

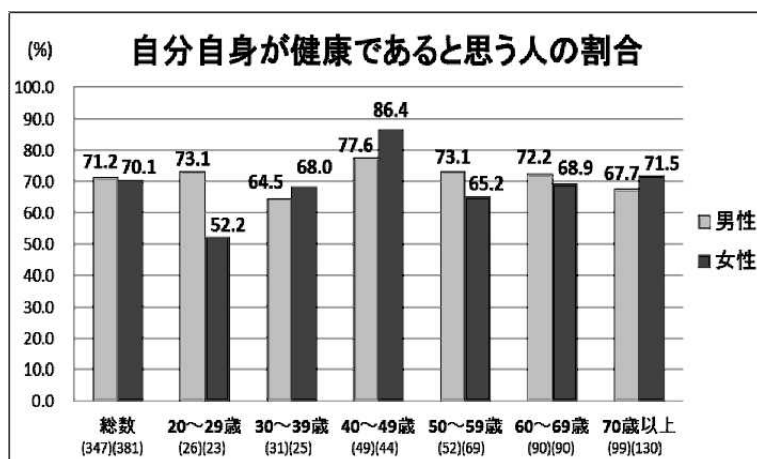


※病気にならないよう生活習慣の改善に取り組む人…1, 2 と回答した人

病気にならないように生活習慣改善に取り組んでいる人の割合は、男性 61.3%、女性 76.6%でした。
男性に比べて女性の割合が高い傾向にあります。

問 1 5 自分自身が健康であると思いますか。

1. かなりそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらかといえばそう思わない 4. まったく思わない 5. わからない

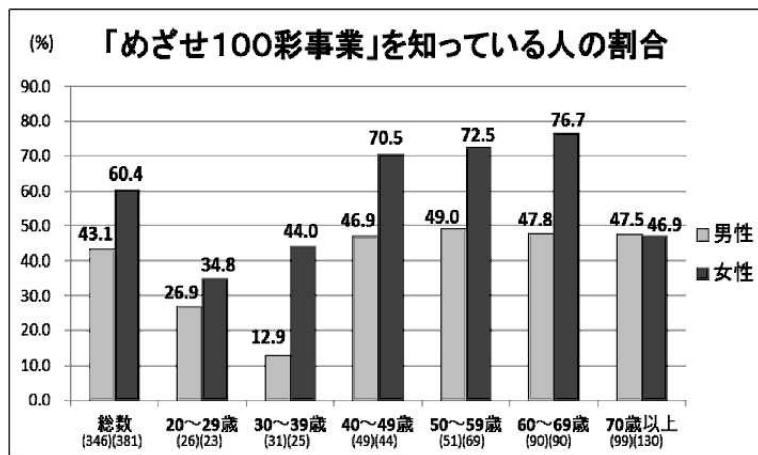


※自分自身が健康であると思う人の割合…1, 2 と回答した人

自分自身が健康であると思う人の割合は、男性 71.2%、女性 70.1%でした。

問 1 6 「めざせ100彩事業」について知っていますか。

1. はい 2. いいえ

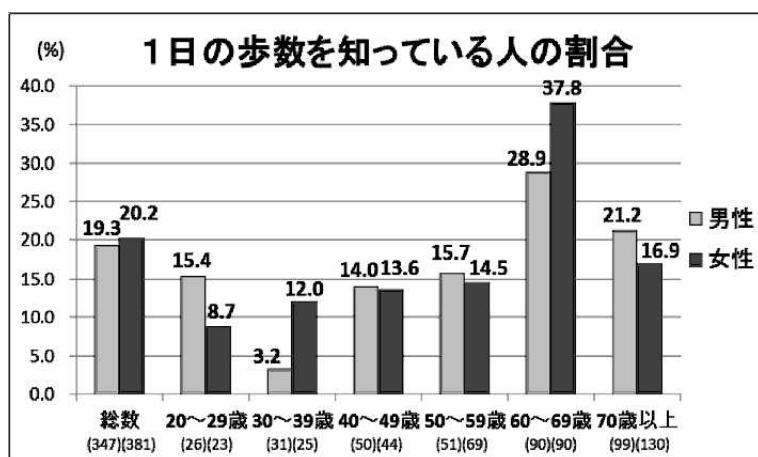


「めざせ 100 彩事業」について知っている人の割合は、男性 43.1%、女性 60.4%でした。

男性に比べて女性の割合が高い傾向にあります。

問 1 7 1日の歩数を知っていますか。

1. はい 2. いいえ



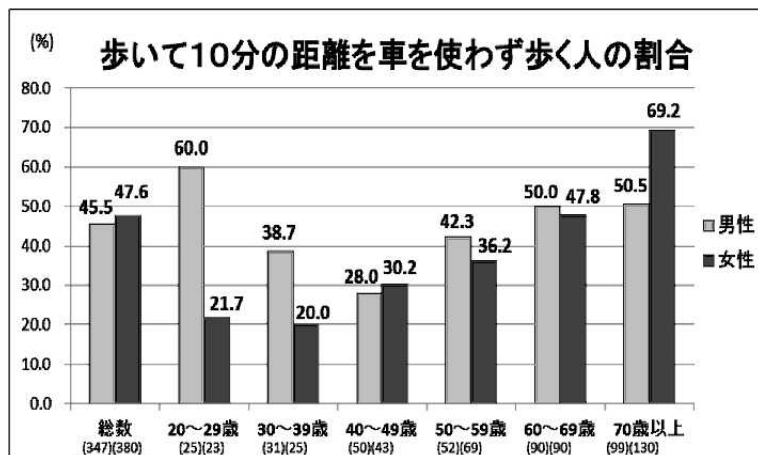
1日の歩数を知っている人の割合

は、男性 19.3%、女性 20.2%でした。

男女とも 60 歳代で歩数を知っている人の割合が最も高い傾向がみられました。

問 1 8 歩いて10分程度の距離ならば、車を使わずに歩いて出かけますか。

1. はい 2. いいえ

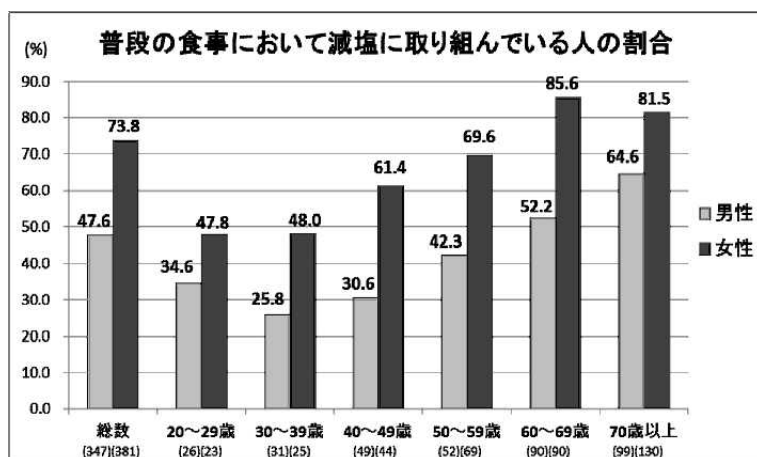


歩いて 10 分の距離ならば車を使わず歩く人の割合は、男性 45.5%、女性 47.6%でした。

若い女性は車を使わず歩く人の割合が少ない傾向がみられます。

問 1 9 ふだんの食事において、減塩に取り組んでいますか。

1. 積極的に取り組んでいる 2. 少し積極的に取り組んでいる 3. あまり取り組んでいない 4. まったく取り組んでいない



※普段の食事において減塩に取り組んでいる人…1, 2 と回答した人

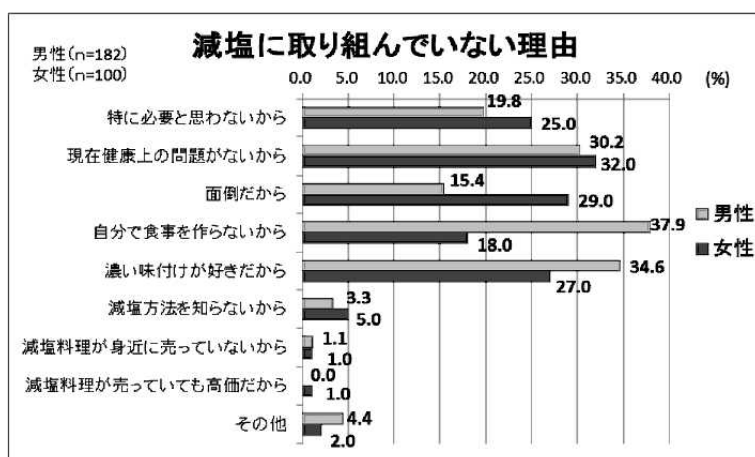
普段の食事において減塩に取り組んでいる人の割合は、男性 47.6%、女性 73.8%でした。

男性に比べて女性の割合が高い傾向です。

年代を追うごとに減塩に取り組む人が増えています。

(問 1 9 で 3、4 と回答した人、複数回答)

問 1 9 - 1 減塩に取り組んでいない理由は何ですか。



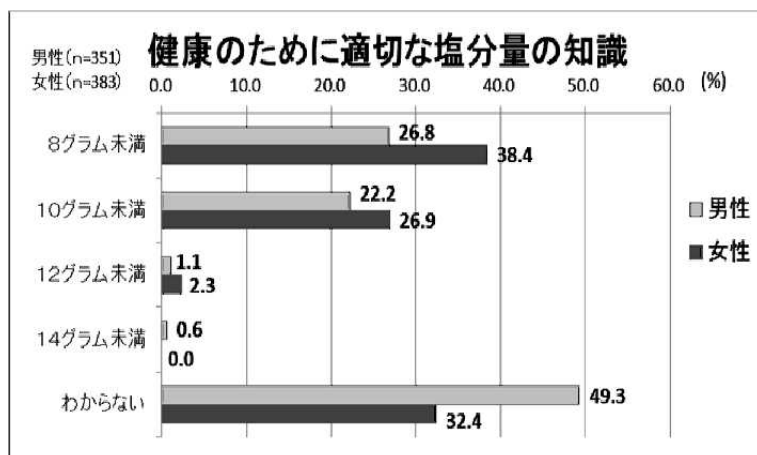
減塩に取り組んでいない理由は、

男女とも多い理由は「濃い味付けが好き」、「健康上の問題がない」でした。

男女比でみると、男性は「自分で食事を作らない」、女性は「面倒だから」の割合が多い傾向がみられます。

問 2 0 健康のために適切な塩分の摂取量は 1 日何グラム 未満が望ましいと思いますか。

1. 8 グラム未満 2. 1 0 グラム未満 3. 1 2 グラム未満 4. 1 4 グラム未満 5. わからない



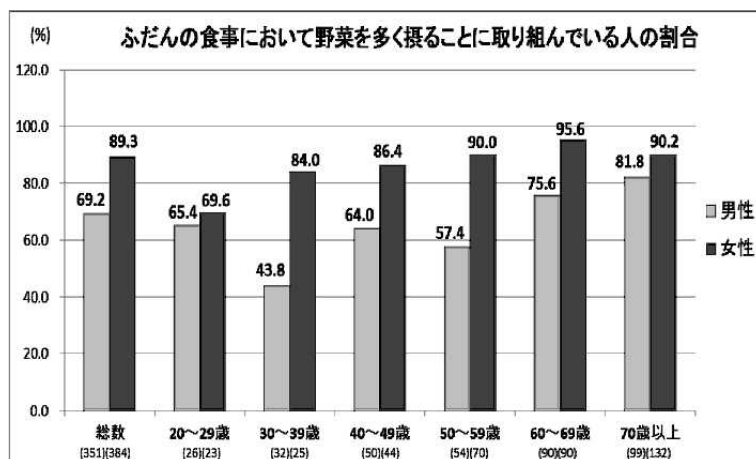
※健康ために適切な塩分量を知っている人…1,2 と回答した人

健康ために適切な塩分量を知っている人の割合 (8 g 未満、10 g 未満と回答した人)は、男性 49.0%、女性 65.3%でした。

男性で 2 人に 1 人、女性で 3 人に 1 人は「わからない」と回答しています。

問 2 1 ふだんの食事において、野菜を多く摂ることに取り組んでいますか。

1. 積極的に取り組んでいる 2. 少し積極的に取り組んでいる 3. あまり取り組んでいない 4. まったく取り組んでいない

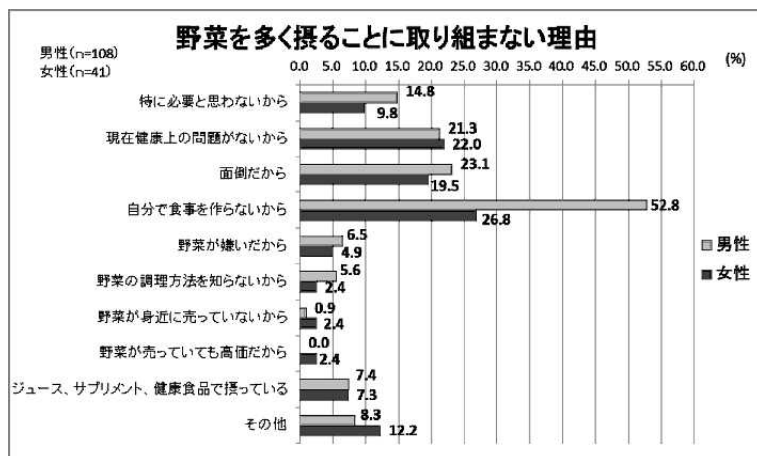


※ふだんの食事において野菜を多く摂ることに取り組んでいる人…1, 2 と回答した人

ふだんの食事において野菜を多く摂ることに取り組んでいる人の割合は、男性 69.2%、女性 89.3%でした。男性に比べて女性の割合が高い傾向です。

(問 2 1 で 3、4 と回答した人、複数回答)

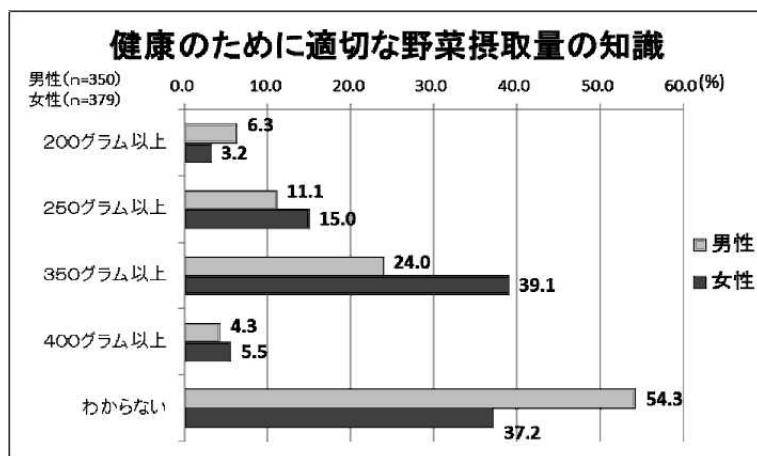
問 2 1 - 1 野菜を多く摂ることに取り組んでいない理由は何ですか。



野菜を多く摂ることに取り組まない理由は、男女とも「自分で食事を作らない」の割合が最も高く、男性で 37.5%、女性 24.4%でした。

問 2 2 健康のために適切な野菜の摂取量は 1 日何グラム以上が望ましいと思いますか。

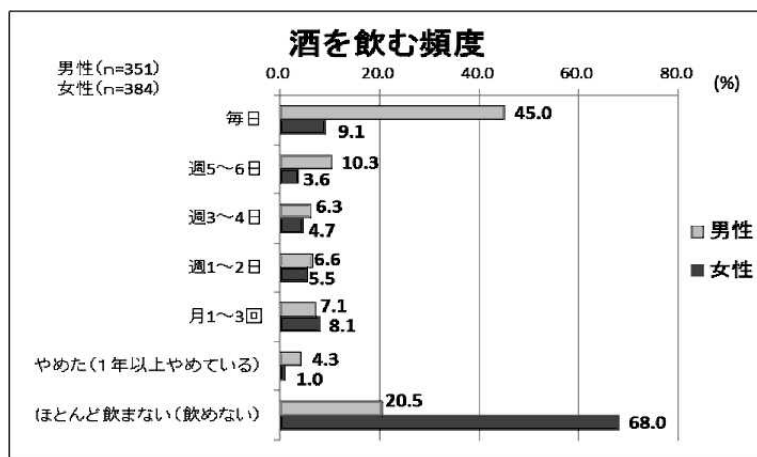
1. 200グラム以上 2. 250グラム以上 3. 350グラム以上 4. 400グラム以上 5. わからない



※健康のために適切な野菜摂取量を知っている人…3 と回答した人

「350グラム以上」と答えた人は男性 24.0%、女性 39.1%でした。男性で 2 人に 1 人、女性で 3 人に 1 人は「わからない」と回答しています。

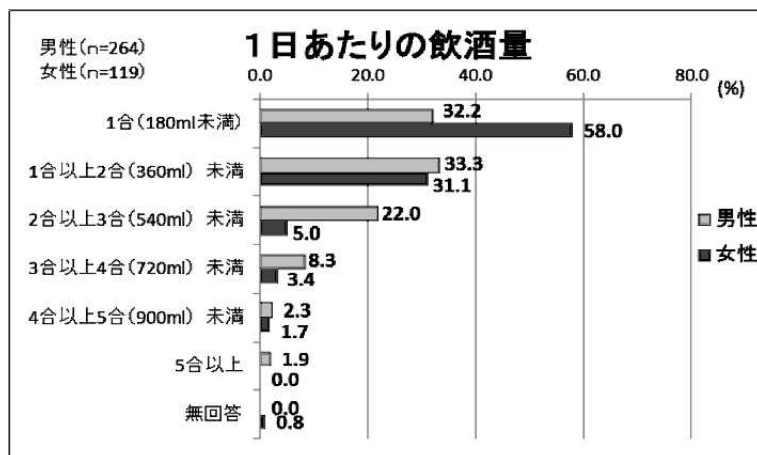
問 2 3 どのくらいの頻度でお酒を飲みますか。



酒を飲む頻度は、男性は毎日酒を飲む人の割合が 45.0%です。
女性は、ほとんど飲まない人が 68.0%です。

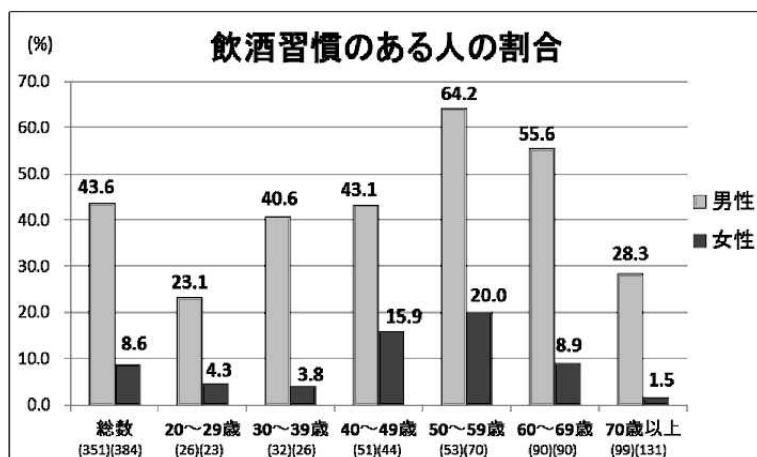
(問 2 3 で「やめた」、「ほとんど飲まない」以外に回答した人)

問 2 3 - 1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。



1日あたりの飲酒量は、2合未満の割合が高いです。

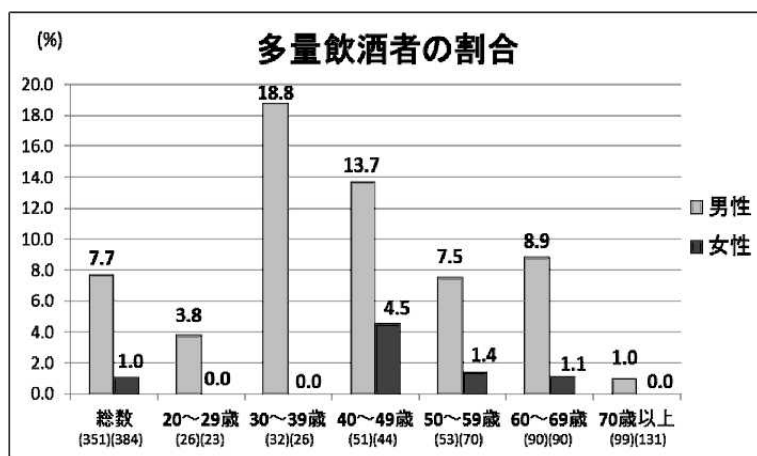
飲酒習慣のある人：週に3日以上で、1日あたり清酒に換算して1合以上飲酒する人。



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、50 歳代の割合が最も高いです。

多量飲酒者：1日あたり3合以上飲酒する者

(毎日かつ1日あたり3合以上、又は週5～6日かつ1日あたり4合以上、または週1～4日かつ1日あたり5合以上飲酒する者)

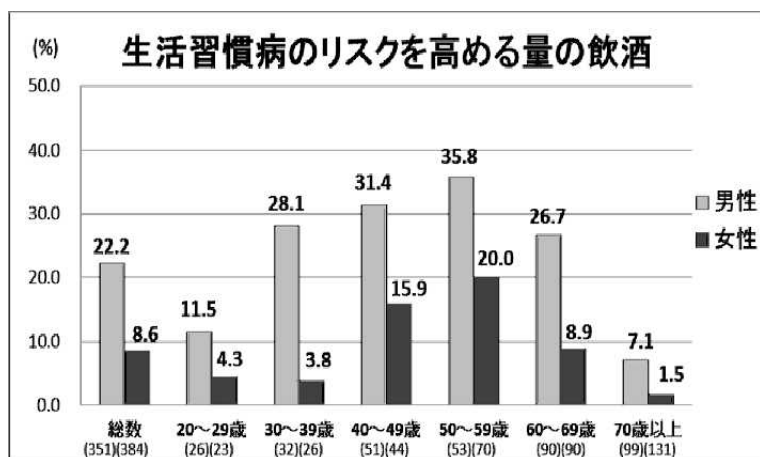


多量飲酒者の割合は、男性 7.7%、女性 1.0%でした。

女性に比べて男性の割合が高く、30～40歳代の男性に多量飲酒の傾向がみられました。

生活習慣病のリスクを高める量の飲酒：男性…純アルコール摂取量が1日40g以上

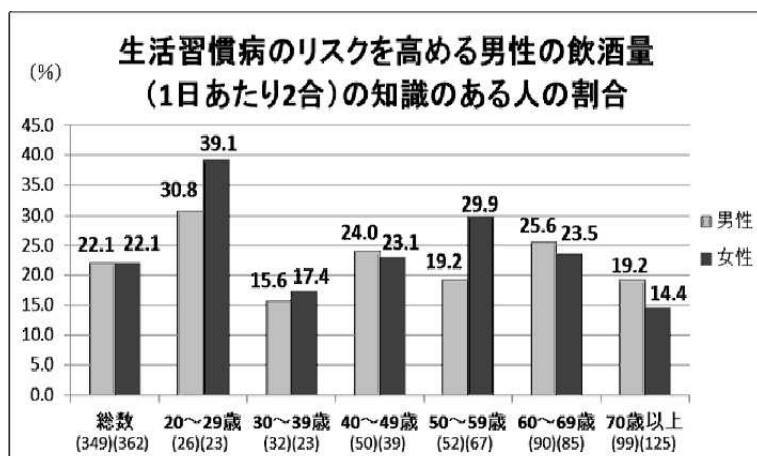
女性…純アルコール摂取量が1日20g以上



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

問24 「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは、男女それぞれ1日平均でどのくらいだと思いますか。 1.

1日に1合程度 2. 1日に2合程度 3. 1日に3合程度 4. わからない

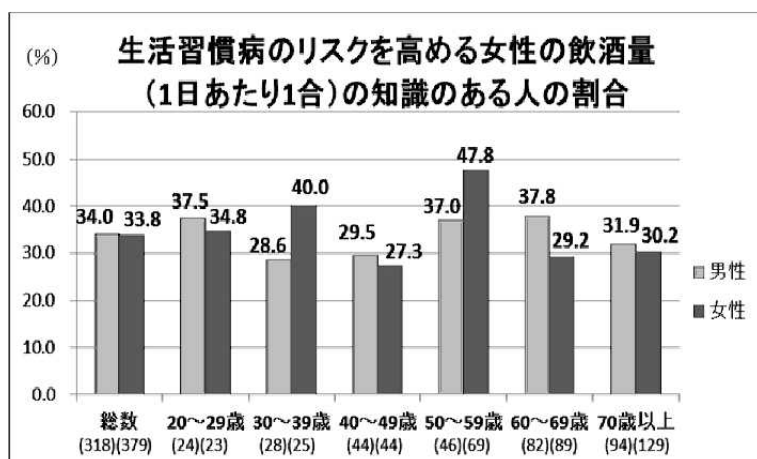


※「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」

男性：清酒換算で1日あたり2合以上

女性：清酒換算で1日あたり1合以上

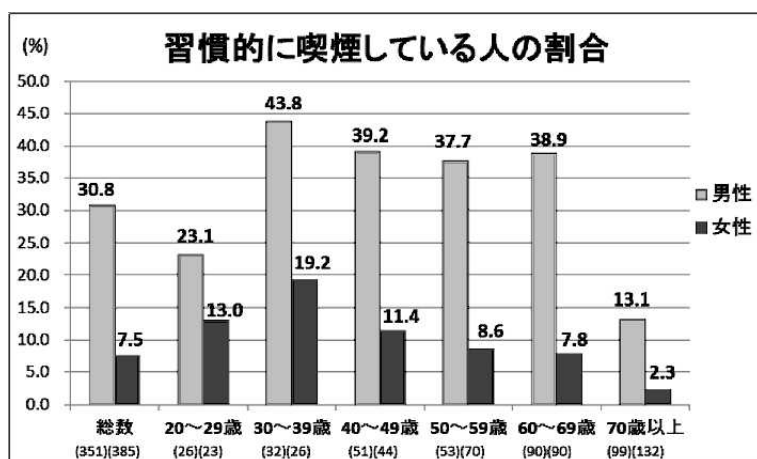
「生活習慣病のリスクを高める男性の飲酒量(2合)」を正しく知っている人の割合は、男性 22.1%、女性 22.1%でした。



「生活習慣病のリスクを高める女性の飲酒量（1合）」を正しく知っている人の割合は、男性 34.0%、女性 33.8%でした。

問 2 5 たばこを吸いますか。

1. 毎日吸う 2. 時々吸っている 3. 以前は吸っていたが、1カ月以上吸っていない 4. 吸わない



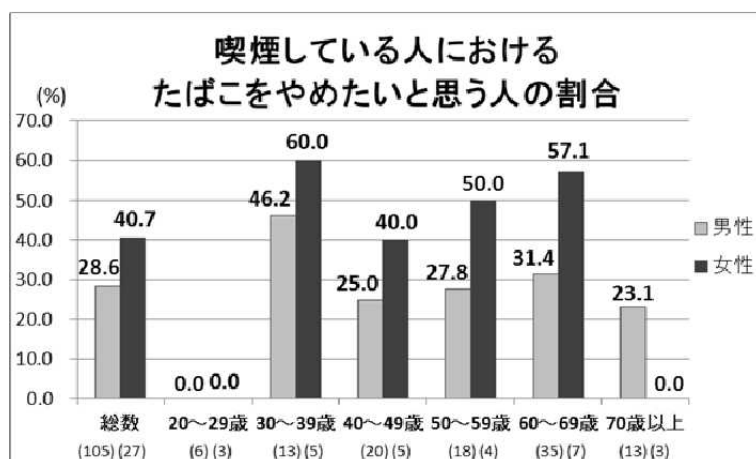
※習慣的に喫煙している人…1, 2 と回答した人

習慣的に喫煙している人の割合は、男性 30.8%、女性 7.5%です。
男女とも 30 歳代の割合が高い傾向です。

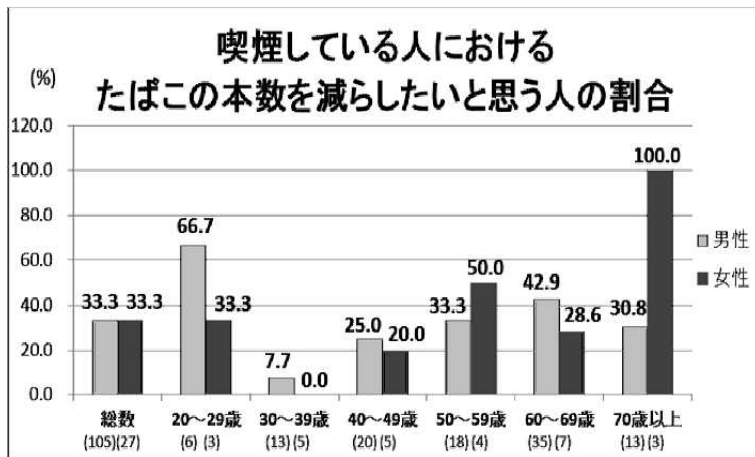
(問 2 5 で 1、2 と回答した人)

問 2 5 - 1 たばこをやめたいと思いますか。

1. やめたい 2. 本数を減らしたい 3. やめたくない 4. わからない

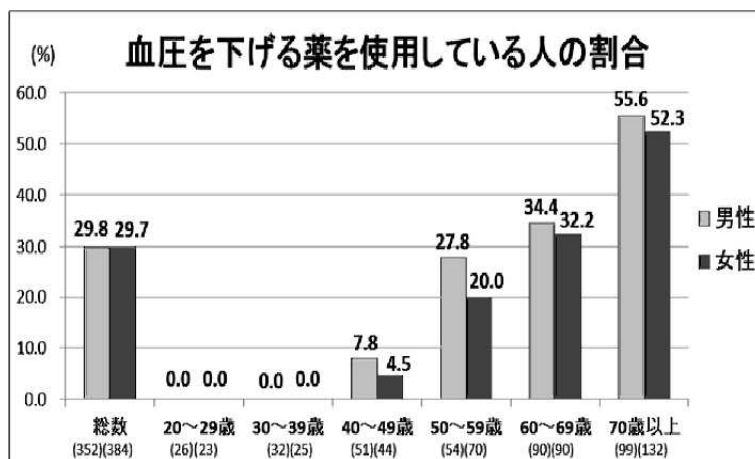


たばこをやめたいと思う人の割合は、男性 28.6%、女性 40.7%でした。



たばこの本数を減らしたいと思う人の割合は、男性 33.3%、女性 33.3%でした。

問 2 6 血圧を下げる薬を使用していますか。 1. はい 2. いいえ



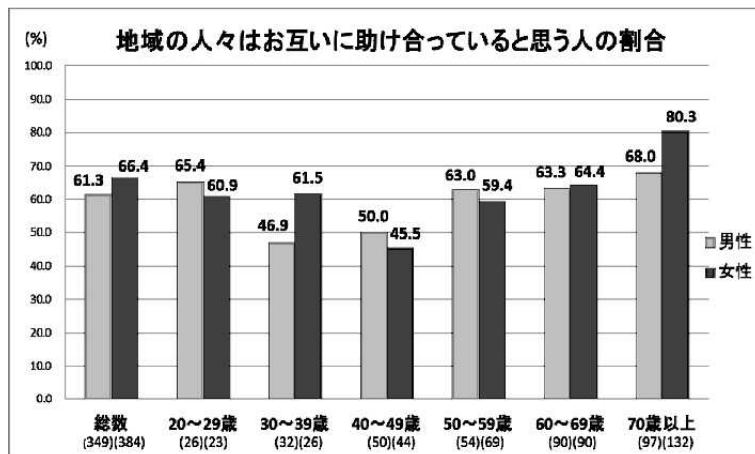
血圧を下げる薬を使用している人の割合は、男性 29.8%、女性 29.7%でした。

40 歳代から年代を追うごとに増え、70 歳以上では 2 人に 1 人以上が血圧を下げる薬を使用しています。

問 2 7 お住まいの地域についておたずねします。

ア お住まいの地域の人々は、お互いに助け合っている。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. まったくそう思わない

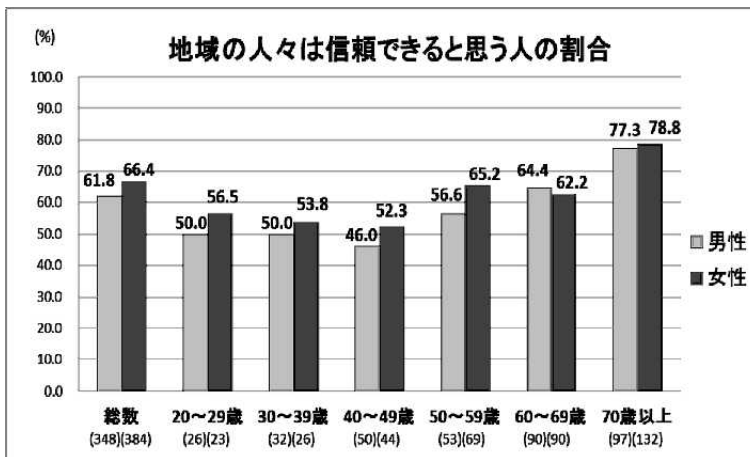


※地域の人々はお互いに助け合っていると思う人…1, 2 と回答した人

地域の人々はお互いに助け合っていると思う人の割合は、男性 61.3%、女性 66.4%でした。

イ お住まいの地域の人々は、信頼できる。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. まったくそう思わない

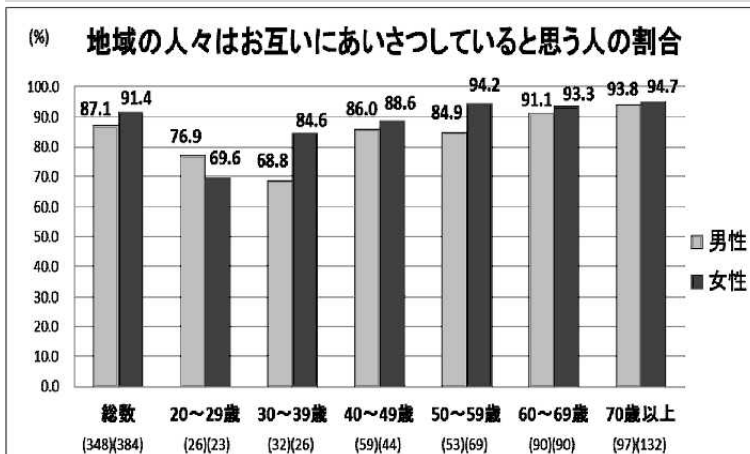


※地域の人々は信頼できると思う人…1, 2と回答した人

地域の人々は信頼できると思う人の割合は、男性 61.8%、女性 66.4%でした。

ウ お住まいの地域の人々は、お互いにあいさつしている。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. まったくそう思わない

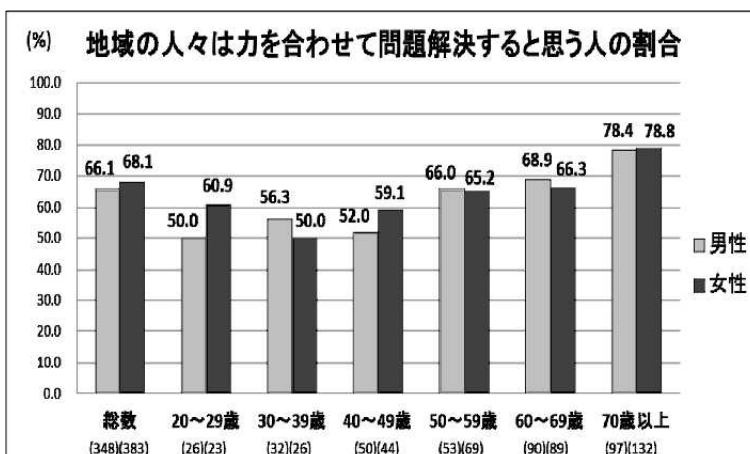


※地域の人々はお互いにあいさつしていると思う人…1, 2と回答した人

地域の人々はお互いにあいさつしていると思う人の割合は、男性 87.1%、女性 91.4%でした。

エ お住まいの地域の人々は、問題が生じた場合、人々は力を合わせて解決しようとする。

1. 強くそう思う 2. どちらかといえばそう思う 3. どちらともいえない 4. どちらかといえばそう思わない 5. まったくそう思わない



※地域の人々は力を合わせて問題解決すると思う人…1, 2と回答した人

地域の人々は力を合わせて問題解決すると思う人の割合は、男性 66.1%、女性 68.1%でした。

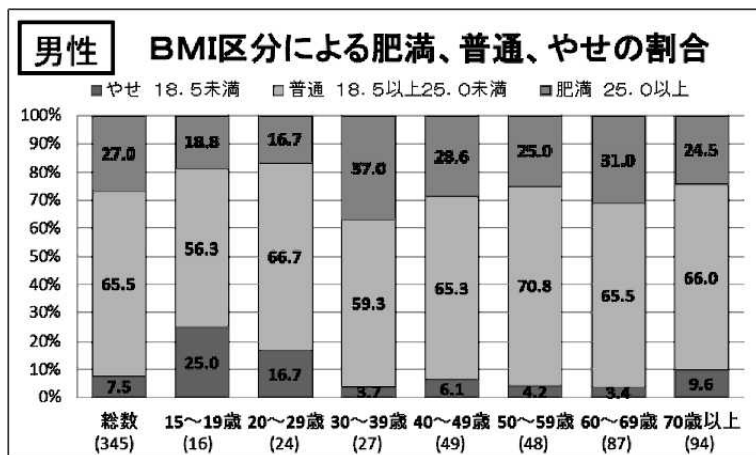
身体状況調査 対象：15 歳以上（身長、体重）、20 歳以上（身長、体重、腹囲、血圧）

BMI の区分による肥満・ふつう・やせの状況

BMI：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 BMI 22 を標準とし、25 以上を肥満としています。

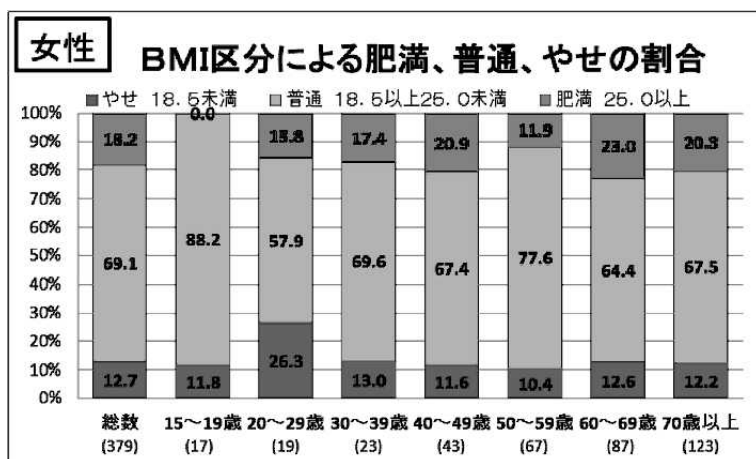
$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$



肥満の人の割合は、

男性 27.0%、女性 18.2%でした。

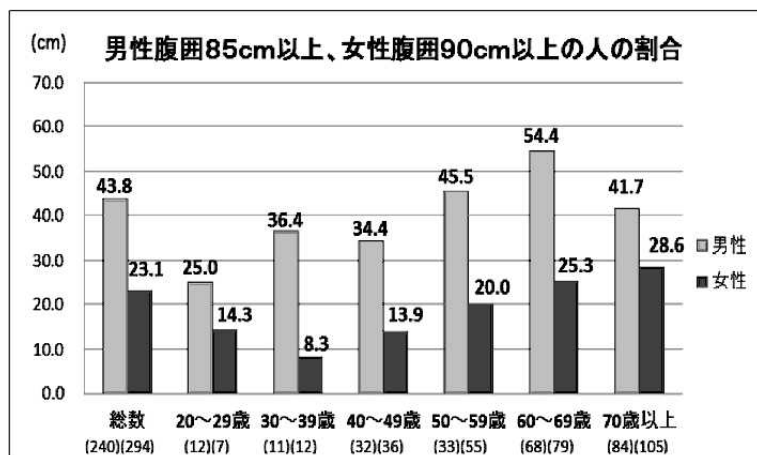
30 歳代男性で 37.0%、60 歳代女性で 23.0%と割合が最も高い傾向がみられました。



女性は男性に比べて、肥満の人の割合が低く、やせの割合が高い傾向です。

腹囲の状況

内臓脂肪型肥満の診断基準では、BMI25 以上で、男性の腹囲径 85 cm以上、女性の腹囲径 90 cm以上の場合、上半身肥満の疑いがあるとされています。



男性腹囲 85 cm以上、女性腹囲 90 cm以上

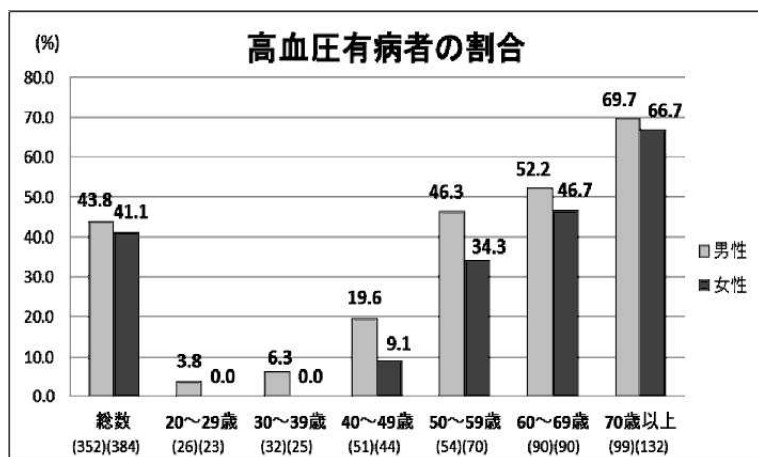
の人の割合は、

男性 43.8%、女性 23.1%でした。

女性よりも男性のほうが基準値を超えている人の割合が高いです。

血圧の状況

高血圧有病者：収縮期血圧140 mmHg 以上または拡張期血圧90 mmHg 以上、または血圧を下げる薬を服用している人

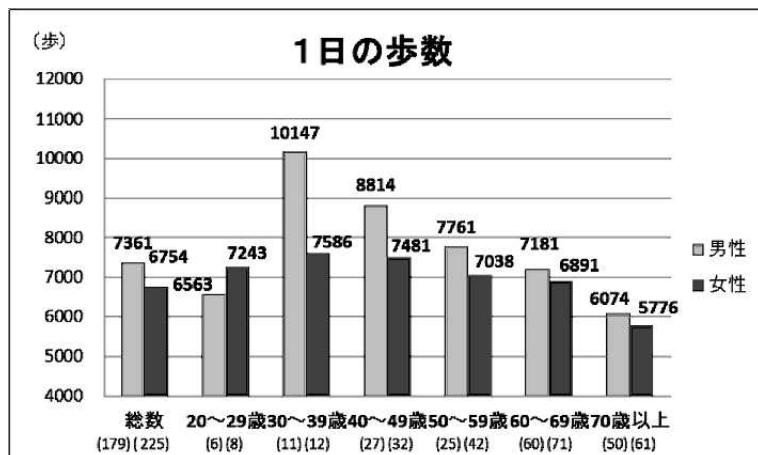


高血圧有病者の割合は、

男性 43.8%、女性 41.1%でした。

年代を追うごとに高血圧有病者の割合が高まる傾向がみられます。

歩数調査 …… 対象：20 歳以上



1日の歩数の平均は、

男性 7361 歩、女性 6754 歩でした。

仮説の検証

＜グラフの見方＞

- 記載している比率の数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。
- 対象者数については（ ）内で併記した。また、グラフには標準誤差を併記した。
- 年齢別集計は人数が少ないため、あくまでも参考値であり、統計的に意味のある結果だけをコメントした。

1 肥満

【仮説①】

- ・肥満者（BMI 25以上）は、男性40歳代、女性60歳代に多い。

【検証結果】

- ・男性、女性ともに肥満者割合、BMI 平均値は平成21年新発田市・国と比べて差はみられない（図1、図2）。
- ・男性は、30、40、60歳代で肥満者の割合が高く（図1）、30歳代でBMI 平均値が最も高い（図2）。
- ・女性は、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（図1）。
- ・健康日本21の目標値を、男性では、30、40、60歳代で達成できていない。女性では、40、60、70歳代で達成できていない。
- ・男性の腹囲径は、平成21年新発田市と比べて差はみられない（図3）。

【結果と考察】

- ・肥満者の割合及びBMI 平均値は、男女ともに、5年前と比較し有意な差はみられなかった。また、県・国との比較においても有意な差はみられず同等であった。
- ・男性では若い世代から、女性では中高年期から肥満者が増える傾向にあることから、今後も若年層に早期から介入する取組を一層効果的に展開していく必要がある。

＜健康日本21（第二次）の目標値＞

20～60歳代男性の肥満者の割合28%、40～60歳代女性の肥満者の割合19%

図1 BMI区分による肥満者（BMI 25以上）の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】

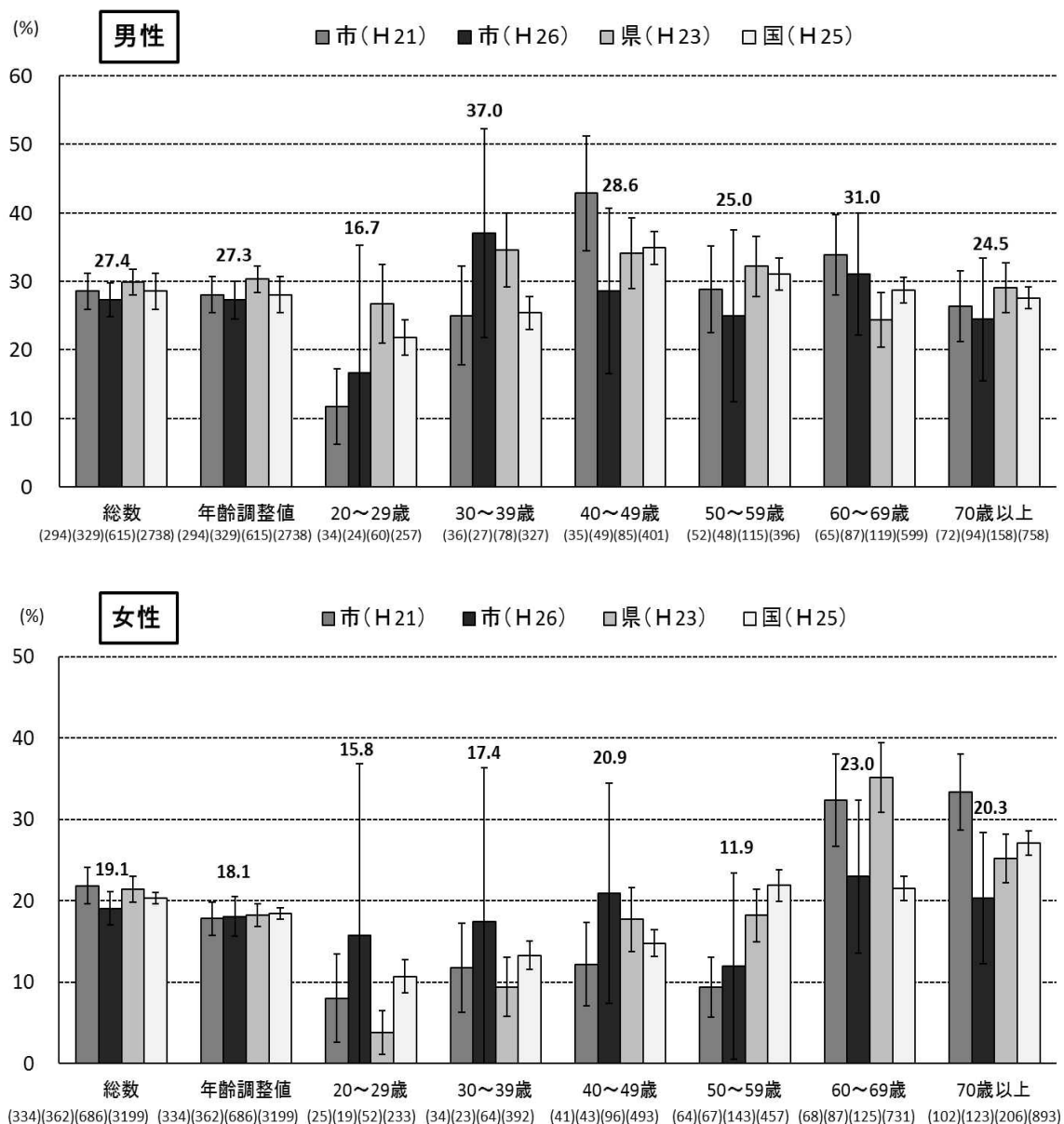
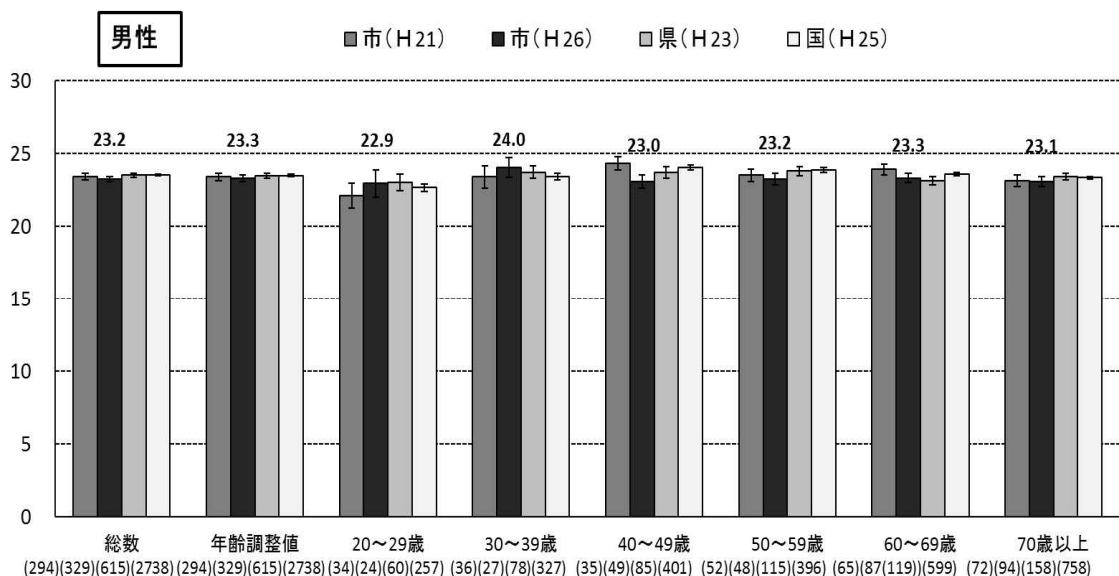


図2 BMI 平均値 【20歳以上、性・年齢階級別】



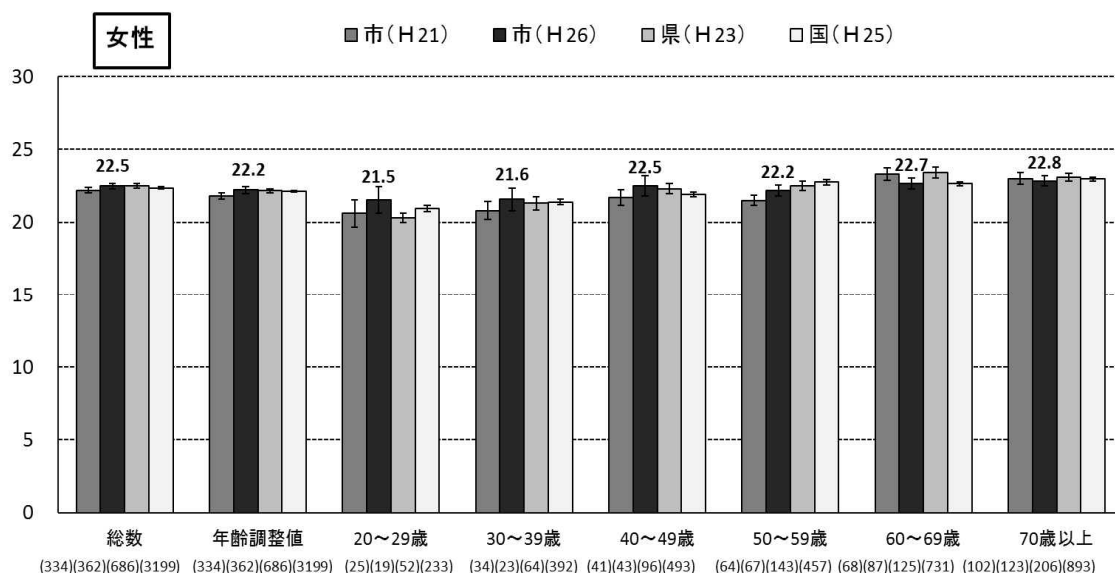
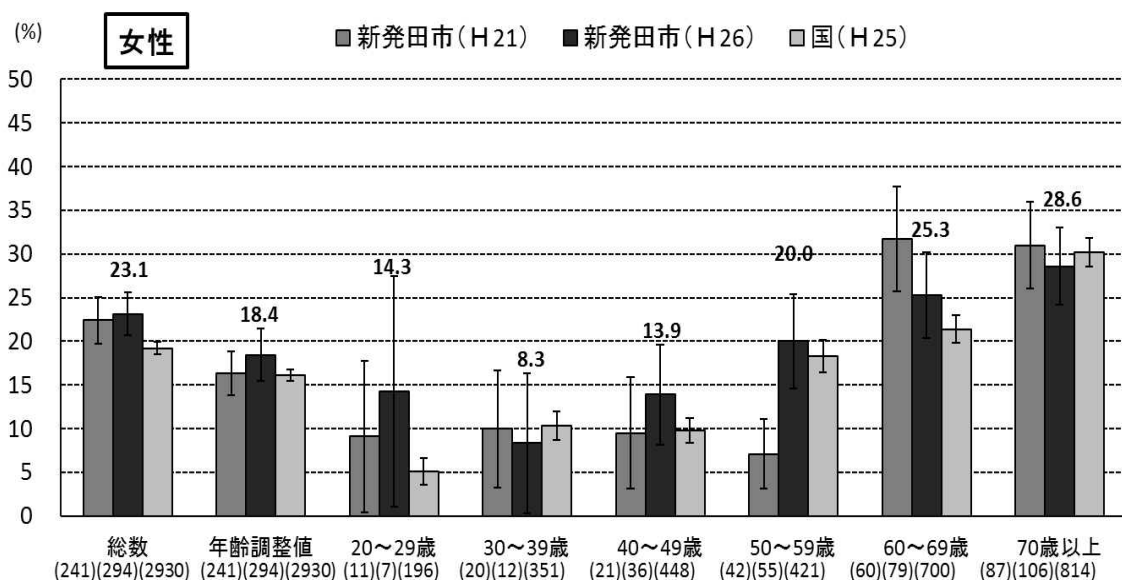
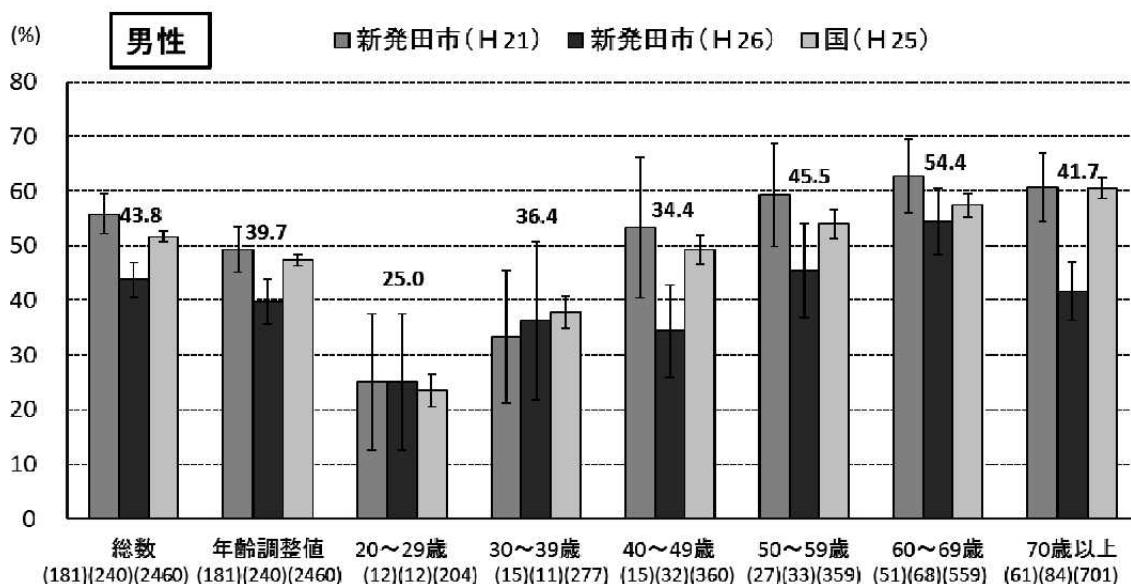


図3 腹囲による肥満（男性 85cm以上、女性 90cm以上）の人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】



【仮説②】

- ・肥満の背景に飲みすぎ、食べ過ぎ、運動不足、意識の低さがある。

【検証結果】

- ・男性では、「喫煙習慣のない」「1日2回は主食・主菜・副菜をとっている」「半年に1回以上血圧測定をしている」「健康のための取組をしている」「生活習慣改善の取組をしている」「減塩の取り組みをしている」「野菜摂取の取組をしている」群のBMI平均値が高かった（表1）。
- ・女性では、「自分自身が健康であると思わない」「食塩摂取量10g未満」群のBMI平均値が高かった。また、「こころの不調を感じたことがある」群のBMI平均値が低かった（表1）。
- ・市全体では、「1日2回は主食・主菜・副菜をとっている」「半年に1回以上血圧測定をしている」「月に1回以上体重測定をしている」「自分自身が健康であると思わない」「食塩摂取量10g未満」群のBMI平均値が高かった（表1）。
- ・女性において、肥満群のエネルギー摂取量、食塩摂取量、野菜摂取量が少ない（表2）。

【結果と考察】

- ・男女別、年代別にみると、男性では30歳代の肥満者割合が最も高かった。女性については、40歳代以降、中高年期に肥満者割合が高まる傾向がみられる。
- ・この肥満の多い年代の背景をみると、30歳代男性については、適量の食事、減塩や野菜摂取、家族等との共食など適切な生活習慣への取組をしている、めざせ100彩事業や自己の歩数といった健康に関する情報を知っている人が、他のどの年代よりも低い割合を示していた。30歳代男性は、1日の栄養摂取状況でも、野菜・果実・カルシウム摂取量が、他のどの年代よりも低い割合を示していた。また、喫煙習慣がある、多量飲酒している人の割合が、年代別で最も高い割合であった。これらの結果から若い男性は生活習慣改善に関する意識が低く、食事、運動、喫煙、飲酒等に関する適正な生活行動が実践できていない傾向がうかがえた。
- ・中高年期の女性については60歳代で、1日の栄養摂取状況において、エネルギー・野菜・果実・カルシウム・食塩の摂取量でもっとも高く、他の年代に比べて過食傾向がうかがえた。また、60歳代の女性については、体重測定、減塩、野菜摂取、意識的な運動といった適切な生活習慣への取組、めざせ100彩事業や自己の歩数といった健康に関する情報を知っている、疾病予防、健康増進を意識した取組をする人が他のどの年代よりも高く、健康に関する知識があること、意識の高さが特徴的であった。このように意識の高い女性が、現在実践している取組内容が自分に合った適切な方法となるよう、正しい情報提供と支援が必要である。
- ・肥満と関連要因についてクロス集計をした結果、男性ではBMI平均値の高い人ほど、定期的な血圧測定、バランスのとれた食事、減塩、野菜摂取をする、疾病予防、健康増進を意識した取組をする人が多く、肥満傾向にある人ほど、健康管理や食事のとり方に注意を払い、健康を意識した生活をしていることが推測された。
女性では、肥満群、非肥満群の比較において、肥満群の方がエネルギー、野菜、食塩摂取量が少ない傾向があり、食事制限など何らかの取組をしている可能性がうかがわれた。また、女性においては、BMI平均値の高い人は健康観が低い傾向にあり、BMI平均値が低い人は、こころの不調を感じている傾向があるなど、こころと体の健康の関連が示唆された。

表1 BMI 平均値と関連要因【20 歳以上、年齢調整値】

[illegible]

表2 肥満群、非肥満群の関連要因【20歳以上、年齢調整値】

[illegible]

2 食塩摂取量

【仮説①】

- ・塩分摂取量が減少している。

【検証結果】

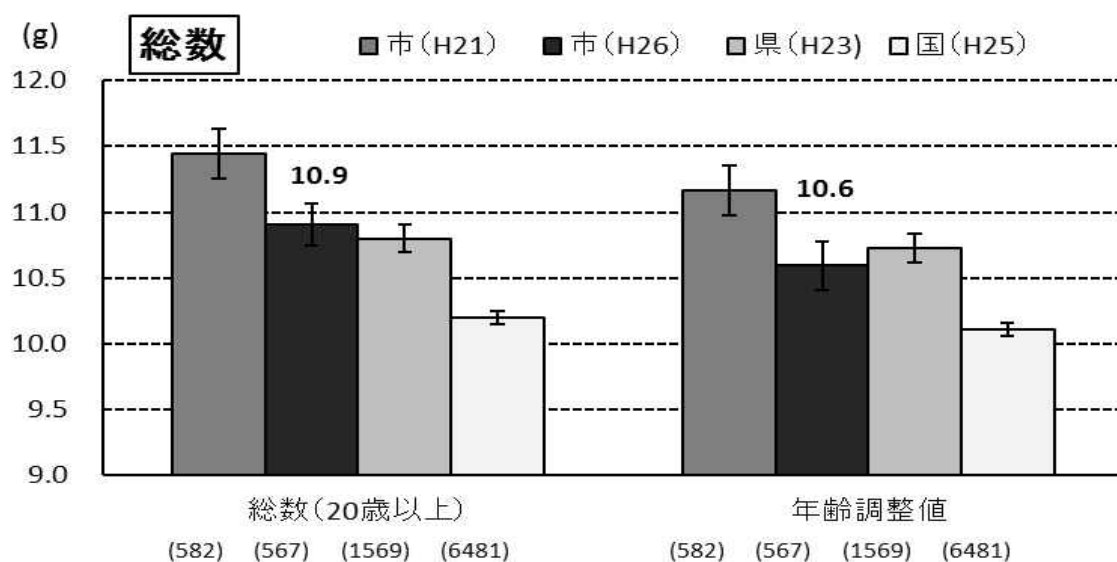
- ・市全体では、食塩摂取量平均値は平成21年新発田市と比べて少ない（図4）。
- ・男性、女性ともに、食塩摂取量平均値は県と比べて差がみられない（図4）。
- ・男性、女性ともに、食塩摂取量平均値は国と比べて多く、健康日本21の目標値を達成できていない（図4）。
- ・性・年代別でみると、男性は全年代で、女性は50歳以降で市の目標値である10gを上回っており、どの年代でも女性より男性の方が多く摂取していた（図4）。

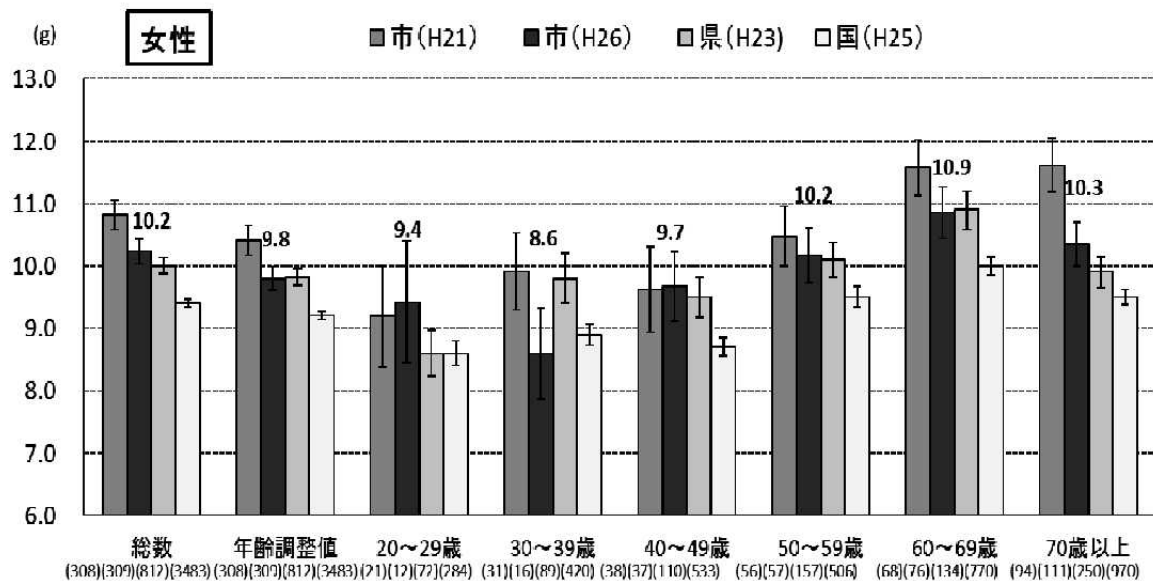
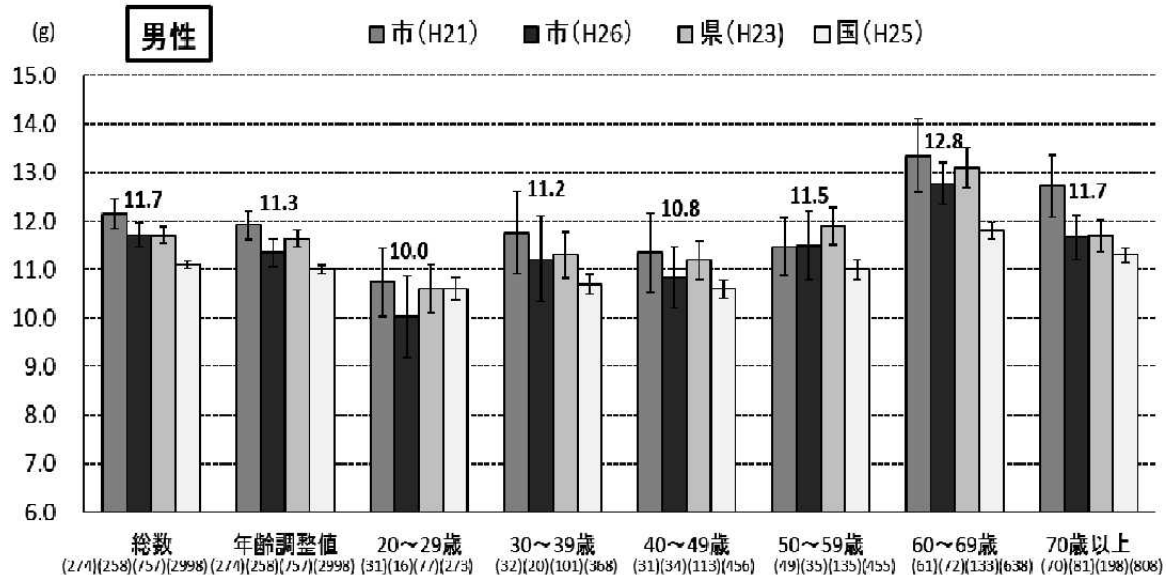
【結果と考察】

- ・市全体でみると、5年前より食塩摂取量が有意に減少していた。これは、市が長年取り組んできた減塩の普及活動の効果が徐々に現われているためと考えられる。また、国・県ともに食塩摂取量は近年減少傾向である。
- ・食塩摂取量の平均値は、男女ともに市の健康づくり計画の目標値である10g未満を上回っていた。
- ・5年前よりも食塩摂取量は減少したが、依然として国よりも高い摂取状況であり、市の目標値を超えている割合が高い。特に中高期年以降は、塩分摂取量が高い傾向がみられるため、引き続き適切な減塩対策を普及啓発していく必要がある。

<健康日本21（第二次）の目標値>	食塩摂取量 8g/日
<新発田市健康づくり計画の目標値>	食塩摂取量 10g未満/日

図4 1日あたりの食塩摂取量平均値 【20歳以上、性・年齢階級別】





【仮説②】

- ・適正な塩分量の知識はあるが意識と行動は伴わない。行動するためにはハードルが多い。

【検証結果】

- ・男性では、「1日2回は主食・主菜・副菜をそろえてとる」「野菜摂取量1日350g以上」群の食塩摂取量平均値が高い（表3）。
- ・女性では、「自分自身が健康であると思う」「非高血圧」「喫煙習慣がない」「野菜摂取量1日350g以上」群の食塩摂取量平均値が高い（表3）。
- ・市全体では、「毎日1回以上間食をとる」「1日2回は主食・主菜・副菜をそろえてとる」「自分自身が健康であると思う」「喫煙習慣がない」「野菜摂取量1日350g以上」群の食塩摂取量平均値が高い（表3）。
- ・男性、女性、市全体ともに、「適切な塩分の摂取量の知識がある」「減塩に取り組んでいる」群でそうでない群と比べて食塩摂取量平均値に差はみられない（表3）。
- ・男性では、減塩に取り組んでいる人の割合が県と比べて低い（図5）。
- ・減塩に取り組んでいる人の割合をみると、市の男性は、県よりも減塩に取り組んでいる人の割合が少なく、減塩に対する意識が低いという現状が明らかになった。性・年代別でみると、男女ともに20～40歳代の若い世代で減塩についての意識が低かった。そして、男女ともに年齢を追うごとに減塩への意識が高まってくることが分かった。
- ・減塩に取り組んでいない理由において、男性では、「自分で食事を作らないから」「濃い味付けが好きだから」「現在健康上の問題がないから」の順に多く、女性では、「現在健康上の問題がないから」「面倒だから」「濃い味付けが好きだから」の順で多い（図6）。
- ・減塩に取り組んでいない理由において、女性では「面倒だから」の割合が県と比べて高い。（表4）
- ・市全体では、適切な塩分量の知識がある人の割合が県に比べて高い（図7）。

【結果と考察】

- ・「ふだんの食事において減塩に取り組んでいる人（減塩の意識がある人）」の割合は、男性で全体の半数以下、女性で約7割であった。女性よりも男性の方が、減塩を意識している人が少ないため、男性の食塩摂取量が多いという結果にもつながっていると推察される。
- ・食塩摂取量が多い上位の食品をみると、5年前と同様に、主に調味料から食塩を多く摂取している状況であった。調査の聞き取りでは、“煮物”でしょうゆ等を多く使用しているようであった。
- ・減塩に取り組んでいない理由では、男女とも上位に共通の理由（「現在健康上の問題がないから」「濃い味付けが好きだから」）があった。減塩に取り組んでいない人に、現在健康であっても、濃い味の食事や、食塩の摂り過ぎが体にどう影響していくかを普及啓発し、病気にならないうちから予防的に塩分控えめの食事を摂る大切さの情報発信をしていく必要がある。
- ・適切な塩分量の知識がある人の割合は、年代別でみると、男性では40歳代、70歳代を除く年代で約5割の人で知識があり、女性では70歳代を除く年代で約6割の人は適切な塩分量の知識があった。長年の減塩活動から、食塩1日10g未満という知識は徐々に普及しているようだが、男性、女性ともに適切な塩分量がわかっていない人が未だに多い現状である。
- ・減塩の意識、知識の有無と食塩摂取量の関係はみられなかった。調味料の多様化により、食塩は調味料や加工食品等、様々な食品に含まれている。そのため、減塩についての意識や知識があっても、目に見えない部分の食塩が、過剰な摂取につながっているのではないかと考えられる。
- ・食塩摂取量平均値と関連要因のクロス集計の結果から、食事量が多いと食塩摂取量が多くなり、野菜をたくさん摂取するほど食塩摂取量が多くなることが分かった。
- ・女性と市全体では、「健康であると思う」群の方が食塩摂取量が多かったことから、健康であるためにしっかり食事を摂っている（欠食していない）等の理由から、自分自身が健康でないと回答している人よりも食事内容、食事量ともに充実しているため、食塩摂取量が多くなっているのではないかと考えられる。また、女性では高血圧群の方が、非高血圧群に比べて食塩摂取量が少なかったことから、高血圧群の女性は、健診等で何らかの健康教育を受けており、減塩を心がけているため、食塩摂取量が低く、非高血圧者では食塩摂取量を意識していないため、多く摂取しているのではないかと考えられる。
- ・以上を踏まえて、減塩対策としては、男女ともに20～40歳代の若い世代（健康上の問題がない時期）がターゲットであり、女性よりも、意識や知識の少ない男性が問題であると考えられる。しかし、家庭で調理を行うのは女性が主になる場合が多いことから、まずは塩分についての意識や知識の高い女性に減塩についての知識の普及啓発を引き続き行い、減塩への意識づけを行うことが必要である。具体的には煮物等の味付けの見直し、働く女性に対して手軽に作れる減塩の食事の普及や調味料の使い方から減塩へつながるヒント等を普及していくことで、家族や仲間の団らん等から、意識、知識の低い男性を巻き込んだ薄味の減塩活動につなげていくことが必要だと考えられる。

図5 減塩に取り組んでいる人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】

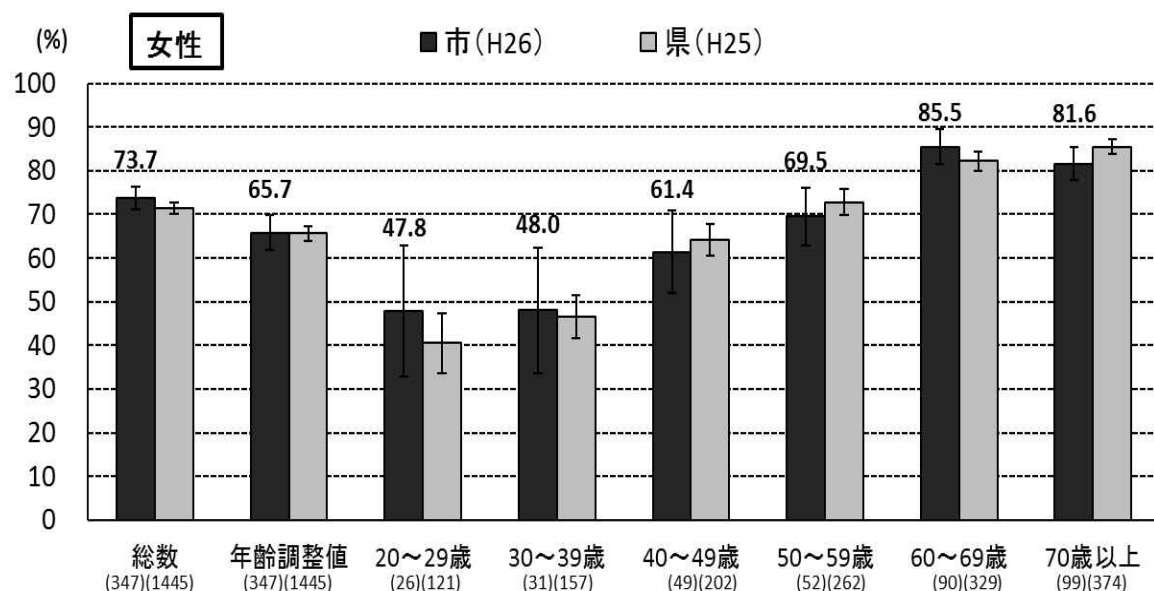
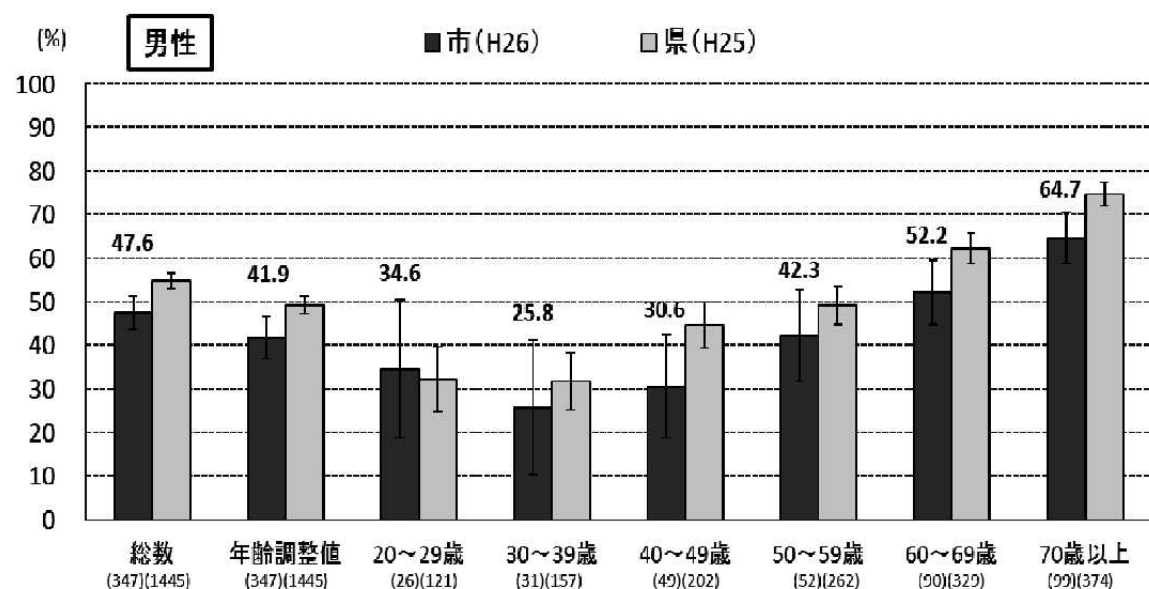
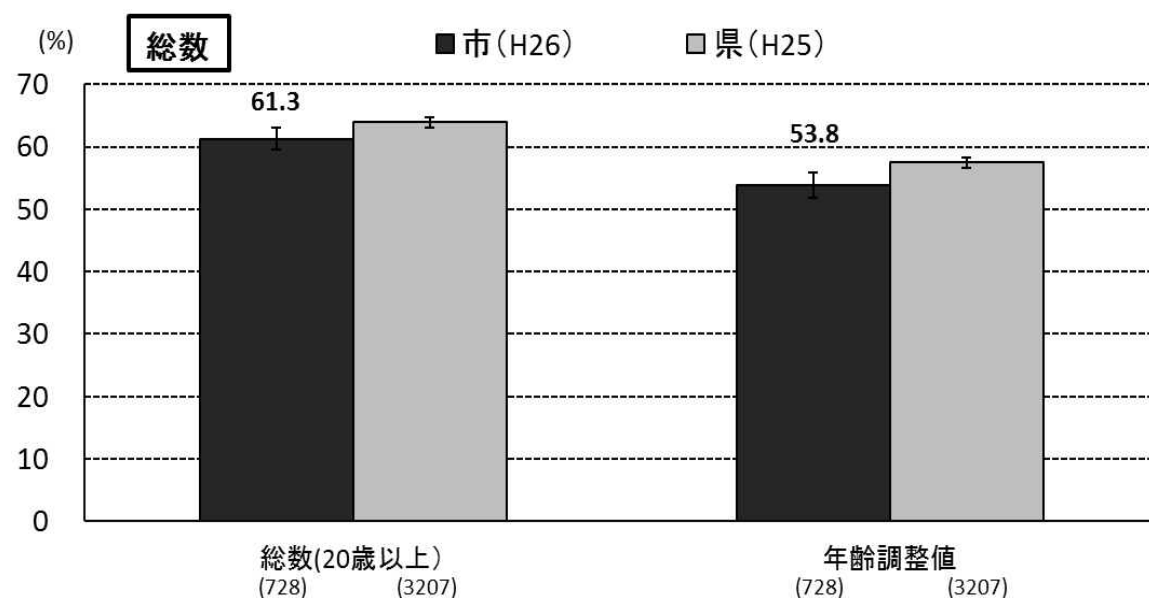


図6 減塩に取り組んでいない理由 【20歳以上、性・年齢階級別、複数回答】

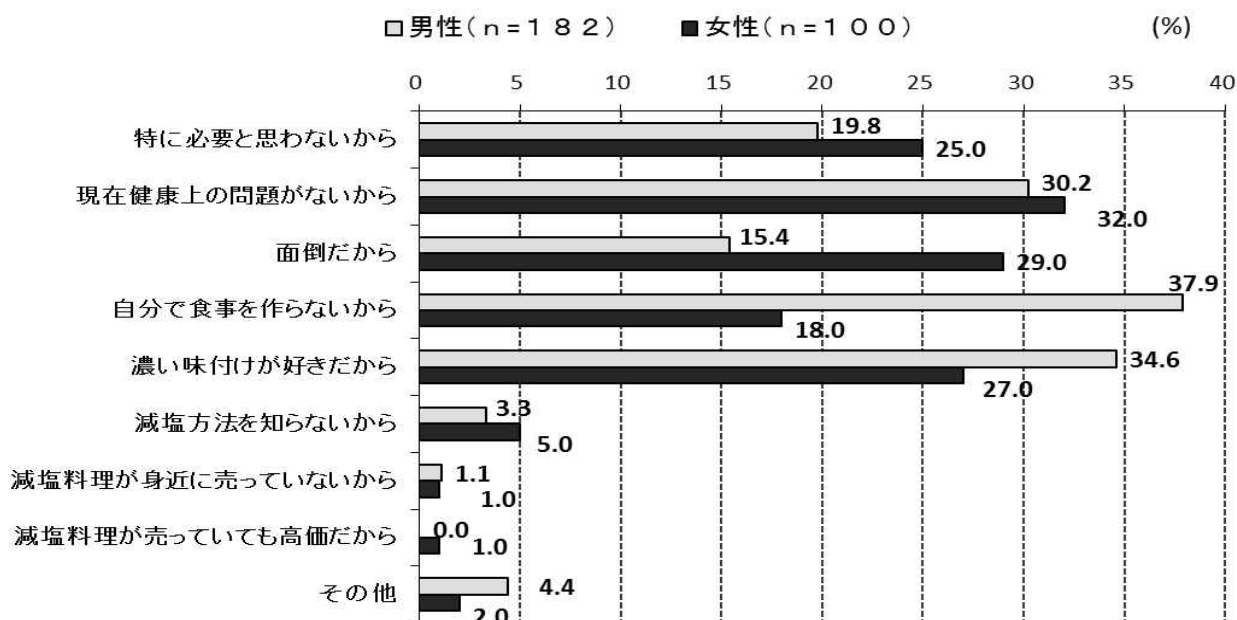
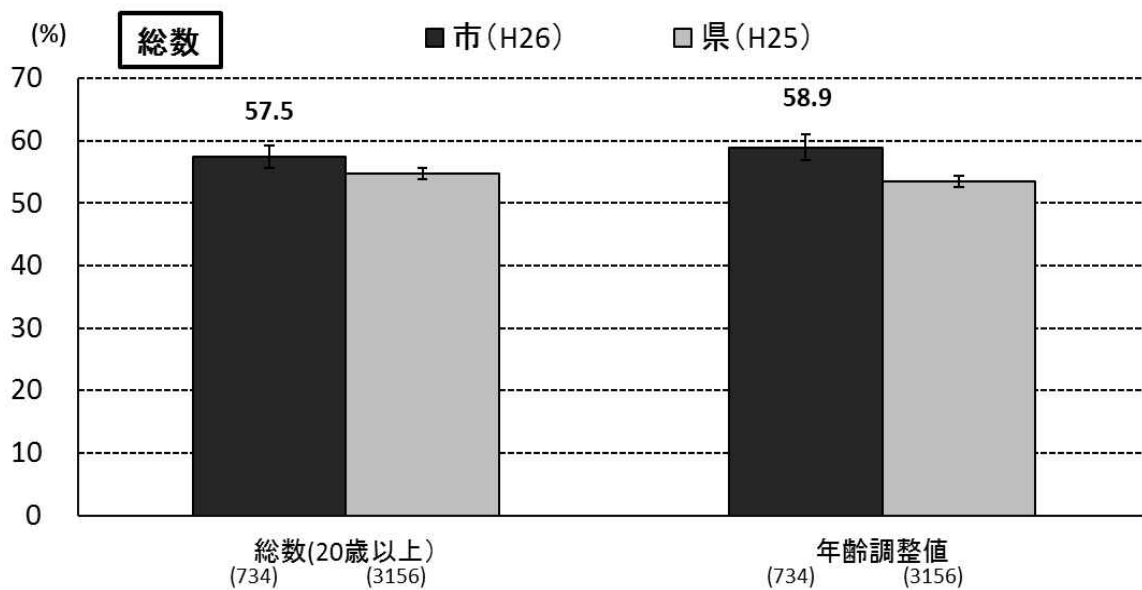


図7 適切な塩分の摂取量の知識がある人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】



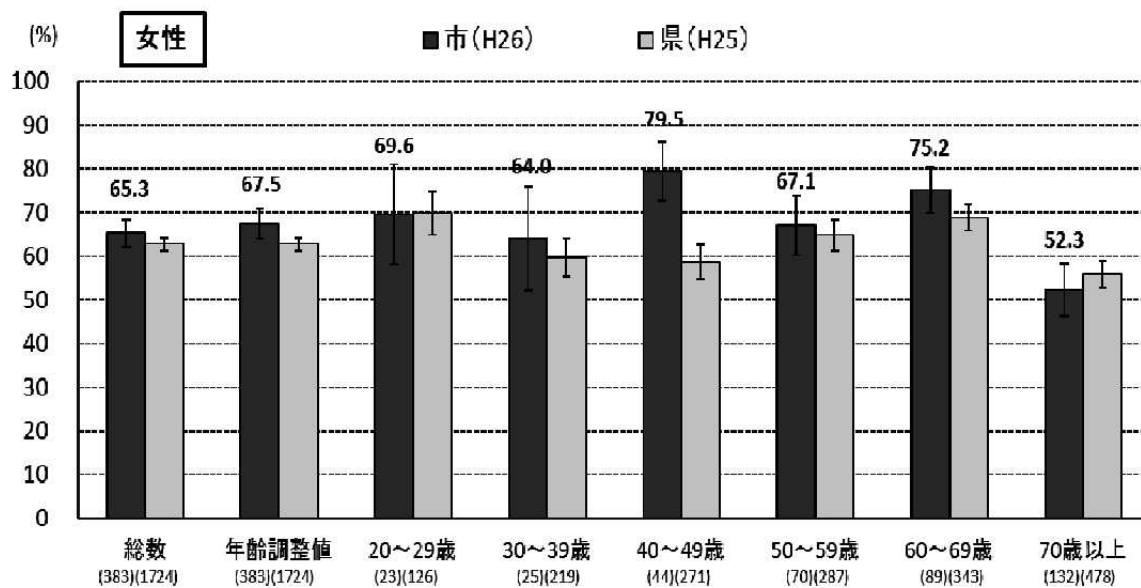
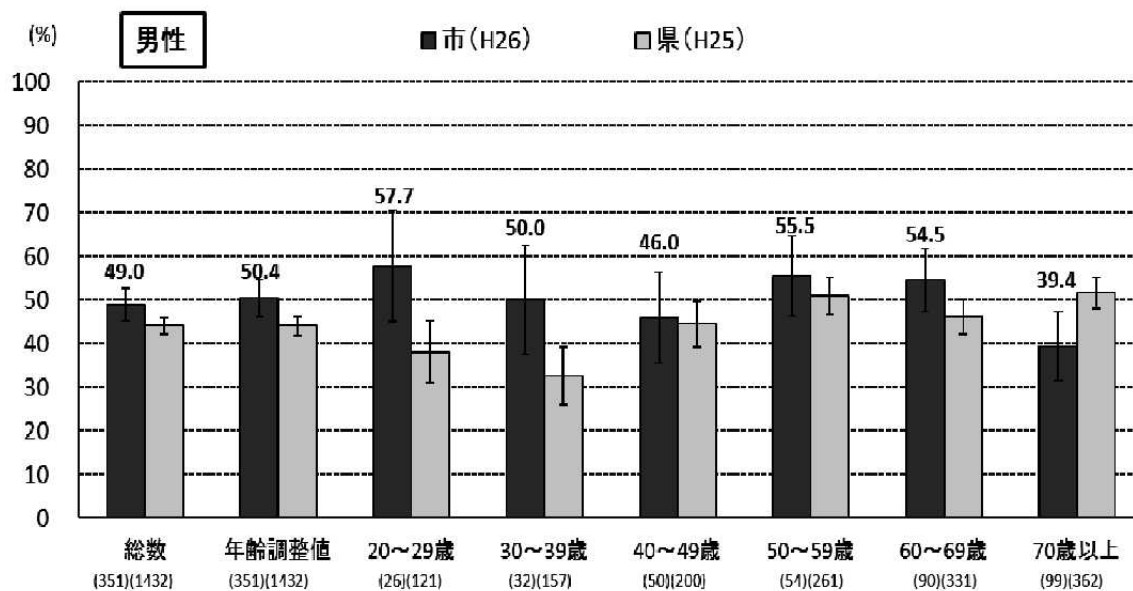


表3 食塩摂取量平均値と関連要因 【20歳以上、年齢調整値】

項 目	男 性							女 性							男 女 計						
	有		無		差	P値		有		無		差	P値		有		無		差	P値	
	平均	標準誤差	平均	標準誤差				平均	標準誤差	平均	標準誤差				平均	標準誤差	平均	標準誤差			
野菜摂取量 350g以上	10.6	0.3	12.4	0.4	1.8	0.001	**	8.9	0.3	11.5	0.4	2.6	0.000	**	9.8	0.2	12.0	0.3	2.2	0.000	**
1日2回は主食・主菜・副菜をとる	11.6	0.3	9.3	0.6	-2.3	0.001	**	9.9	0.3	9.4	0.5	-0.5	0.349	n.s.	10.8	0.2	9.4	0.4	-1.4	0.002	**
毎日1回以上の間食	11.9	0.5	11.1	0.4	-0.8	0.184	n.s.	10.1	0.3	9.3	0.4	-0.8	0.104	n.s.	11.0	0.3	10.2	0.3	0.8	0.039	**
適切な塩分摂取量の知識	11.2	0.4	11.5	0.4	0.2	0.678	n.s.	9.7	0.2	9.7	0.5	0.0	0.972	n.s.	10.5	0.2	10.6	0.3	0.1	0.742	n.s.
減塩の取組	11.0	0.5	11.4	0.4	0.4	0.483	n.s.	9.8	0.3	9.7	0.5	-0.1	0.839	n.s.	10.4	0.3	10.6	0.3	0.2	0.721	n.s.
健康のための取組	11.5	0.4	11.1	0.5	0.4	0.577	n.s.	9.8	0.3	10.2	0.7	0.4	0.546	n.s.	10.6	0.2	10.7	0.4	0.0	0.935	n.s.
生活習慣改善の取組	11.7	0.5	10.9	0.4	-0.8	0.223	n.s.	9.8	0.3	9.5	0.6	-0.3	0.637	n.s.	10.8	0.3	10.2	0.4	-0.5	0.241	n.s.
自分自身が健康であると思う	11.5	0.4	11.2	0.4	-0.3	0.582	n.s.	10.2	0.3	8.8	0.5	-1.3	0.023	*	10.8	0.2	10.0	0.3	-0.8	0.046	*
半年に1回以上血圧測定	11.3	0.5	11.8	0.4	0.5	0.454	n.s.	9.4	0.4	10.2	0.4	0.8	0.125	n.s.	10.3	0.3	11.0	0.3	0.7	0.120	n.s.
高血圧	11.3	0.7	11.2	0.3	-0.1	0.914	n.s.	8.7	0.5	10.1	0.3	1.4	0.013	*	10.0	0.4	10.6	0.2	0.7	0.166	n.s.
飲酒習慣	11.5	0.5	11.3	0.3	-0.2	0.758	n.s.	9.5	0.5	9.9	0.3	0.5	0.410	n.s.	10.5	0.4	10.6	0.2	0.2	0.702	n.s.
飲酒1合知識	11.6	0.6	11.1	0.4	0.5	0.427	n.s.	9.5	0.5	10.2	0.3	-0.6	0.266	n.s.	10.6	0.4	10.6	0.2	0.0	0.932	n.s.
飲酒2合知識	11.0	0.6	11.5	0.3	-0.5	0.442	n.s.	9.6	0.5	9.8	0.4	-0.2	0.713	n.s.	10.3	0.4	10.6	0.3	-0.4	0.411	n.s.
運動習慣	12.0	0.5	11.0	0.3	-0.9	0.142	n.s.	9.7	1.0	9.9	0.3	0.1	0.906	n.s.	10.9	0.6	10.4	0.2	-0.4	0.507	n.s.
運動意識	11.6	0.4	11.0	0.5	-0.5	0.377	n.s.	10.1	0.3	9.1	0.5	-0.9	0.109	n.s.	10.8	0.3	10.1	0.3	-0.7	0.081	n.s.
喫煙習慣	11.1	0.5	11.5	0.4	0.4	0.517	n.s.	7.4	0.5	10.0	0.3	2.6	0.000	**	9.3	0.3	10.8	0.2	1.5	0.000	**
外食	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
野菜摂取の取組	11.6	0.4	10.9	0.5	-0.6	0.321	n.s.	9.7	0.3	10.8	0.8	1.2	0.166	n.s.	10.6	0.2	10.9	0.5	0.3	0.629	n.s.
野適切な野菜量の知識	11.4	0.6	11.2	0.3	-0.2	0.817	n.s.	9.5	0.4	10.0	0.4	0.5	0.383	n.s.	10.5	0.4	10.6	0.2	0.1	0.744	n.s.

*: p<0.05 **: p<0.01 n.s.: 非有意 -: サンプル数が少なく、年齢階級のまとめが大きくなるため検定不可

表4 「減塩に取り組んでいない理由」 H26新発田市、H25新潟県の地域間比較 【20歳以上、年齢調整値、複数回答】

[illegible]

3 野菜摂取量

【仮説①】

- ・平均野菜摂取量は350gに満たない。
- ・350g以上摂取者の割合が増えている。

【検証結果】

- ・野菜摂取量平均値は、男性及び市全体では、平成21年新発田市と比べて多い。女性では、平成21年新発田市と比べて差はみられない（図8）。
- ・男性、女性ともに、野菜摂取量平均値は、県と比べて差はみられない（図8）。
- ・男性、女性ともに、野菜摂取量平均値は国と比べて高い（図8）。
- ・健康日本21の目標値を、男性は60歳以上で、女性は60歳代で達成できている。（図8）
- ・男性では、野菜摂取量平均値が60歳代で最も多く、次いで70歳代、50歳代が多い。30歳代で最も低い（図8）。
- ・女性では、野菜摂取量平均値が60歳代で最も多く、次いで50歳代、70歳代が多い。30歳代で最も低い（図8）。
- ・緑黄色野菜の摂取量は、市全体で約100gであり、緑黄色野菜の摂取量平均値は5年前と比べて有意な差はみられなかった。県と比べても有意な差はなく、国よりは多い摂取量であった（図9）。
- ・野菜摂取量350g以上の人の割合は、平成21年新発田市と比べて差はみられない（図10）。
- ・野菜摂取量350g以上の人の割合は、市全体で38.4%であった。5年前と比べて、有意な差はみられなかった。性・年代別にみると、男女とも30歳代～60歳代まで年代を追うごとに割合が増加している傾向にある（図10）。

【結果と考察】

- ・野菜摂取量の平均値と緑黄色野菜の摂取量平均値の結果より、5年前から摂取量は増加したが、緑黄色野菜でなく淡色野菜での摂取量が増加したことが分かった。野菜の摂取量増加の要因として、野菜ジュースの摂取量が増えたことが考えられたが、分析の結果、純粋な野菜としての摂取量が増えていたことが分かった。
- ・「野菜摂取量350g以上群、350g未満群と関連要因」をみると、「エネルギー摂取量平均値」「食塩摂取量平均値」において有意な差がみられた。これらは、野菜を多く摂取する際に、調理法によって油分や調味料が増えることから、エネルギーや食塩が多くなったと考えられる（表3）。
- ・これらの結果から、野菜を多く摂りつつ、食塩が多くならないような調理法やレシピ等を普及啓発していく必要がある。

＜健康日本21（第二次）の目標値＞

野菜摂取量（成人） 350g以上/日

緑黄色野菜（成人） 100g以上/日

図8 1日あたりの野菜摂取量平均値 【20歳以上、性・年齢階級別】

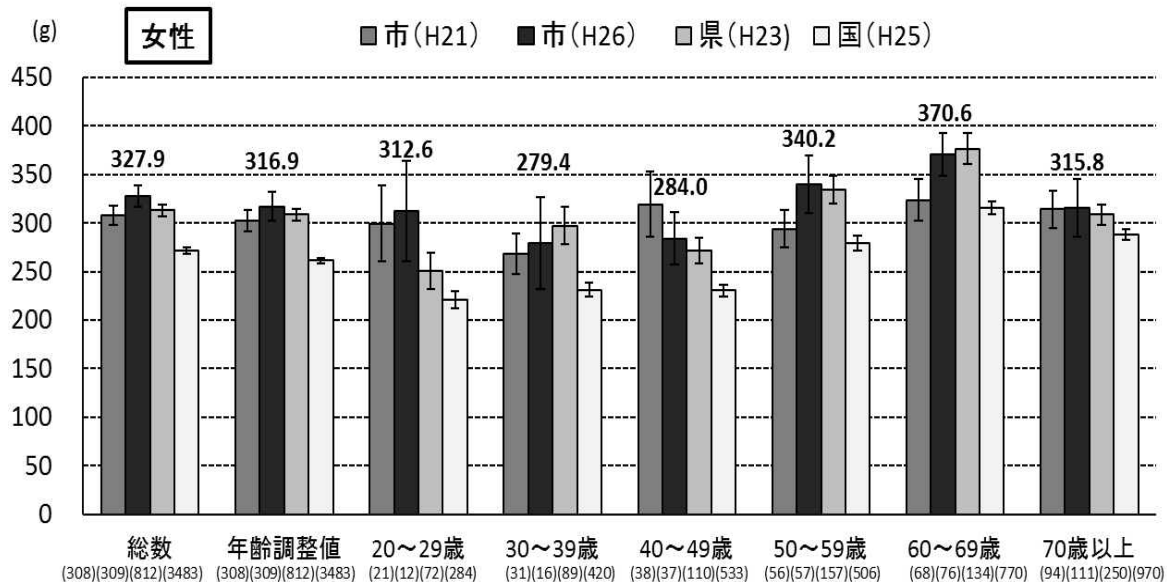
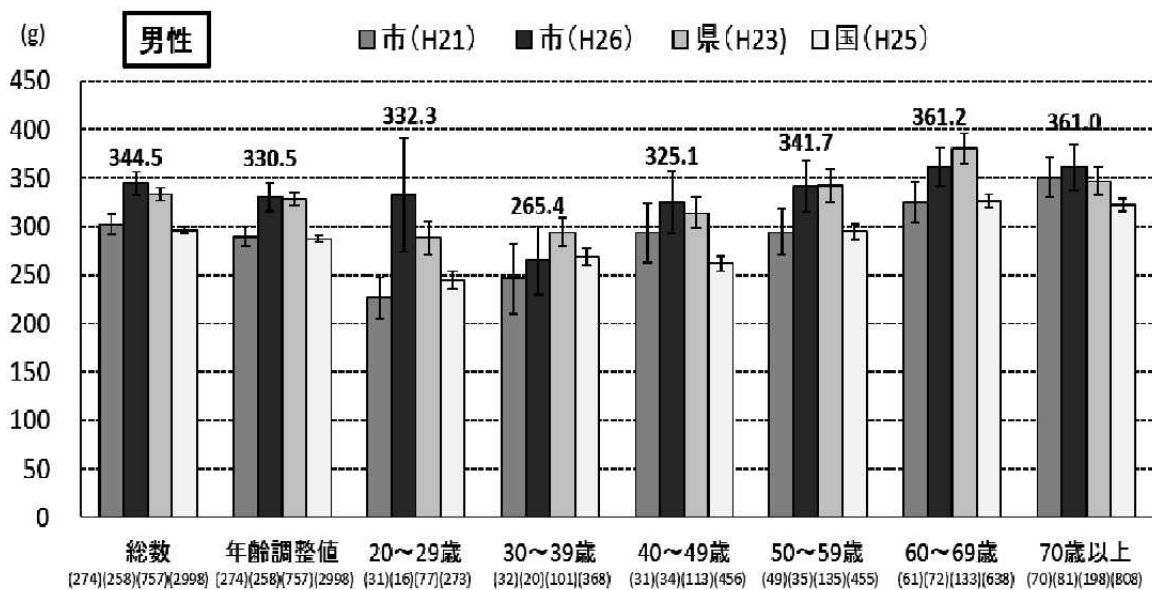
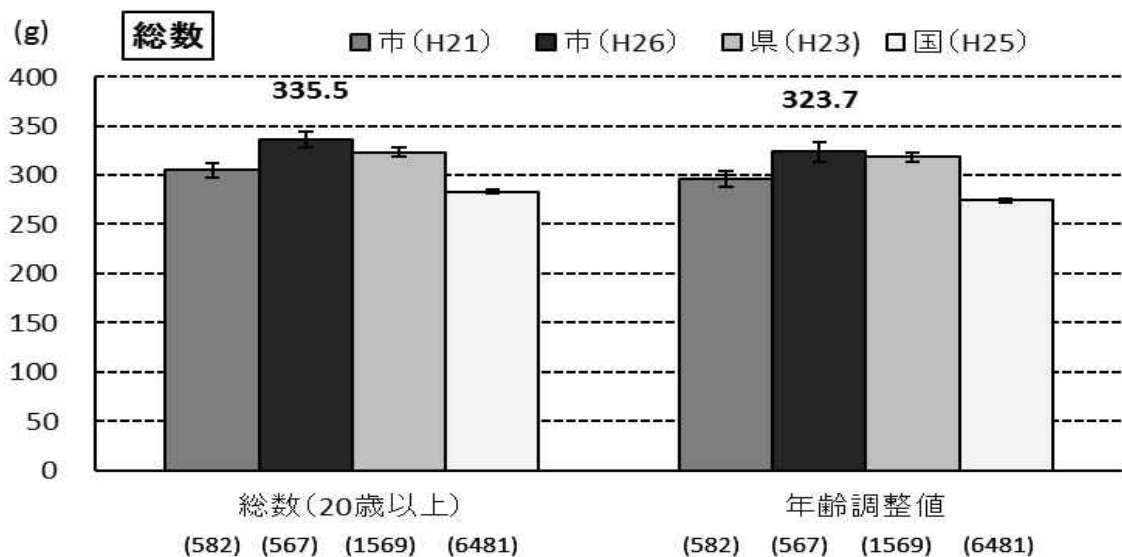


図9 1日あたりの緑黄色野菜摂取量平均値 【20歳以上、性・年齢階級別】

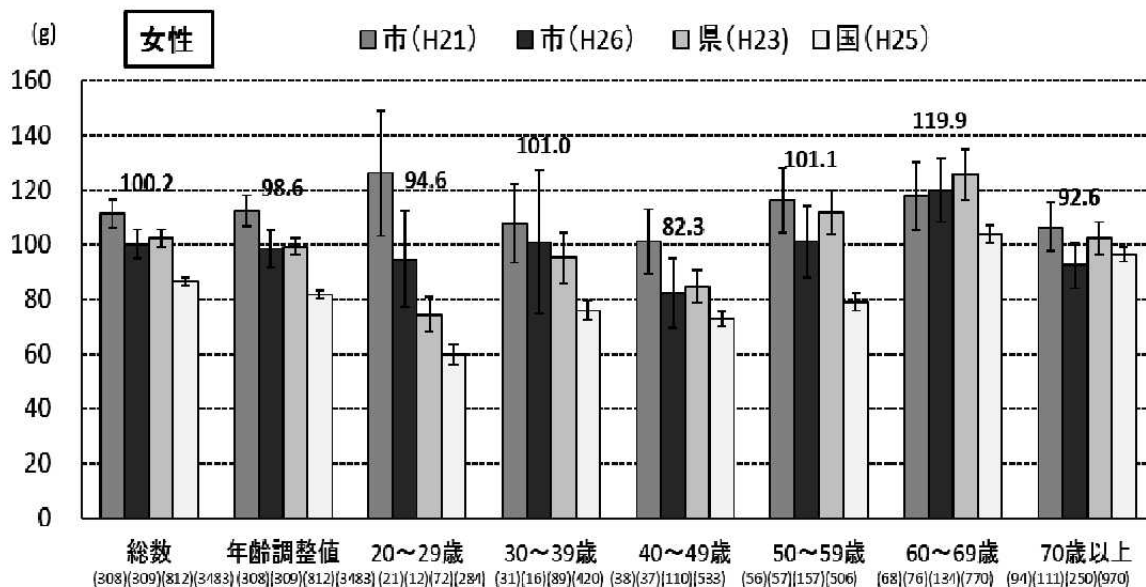
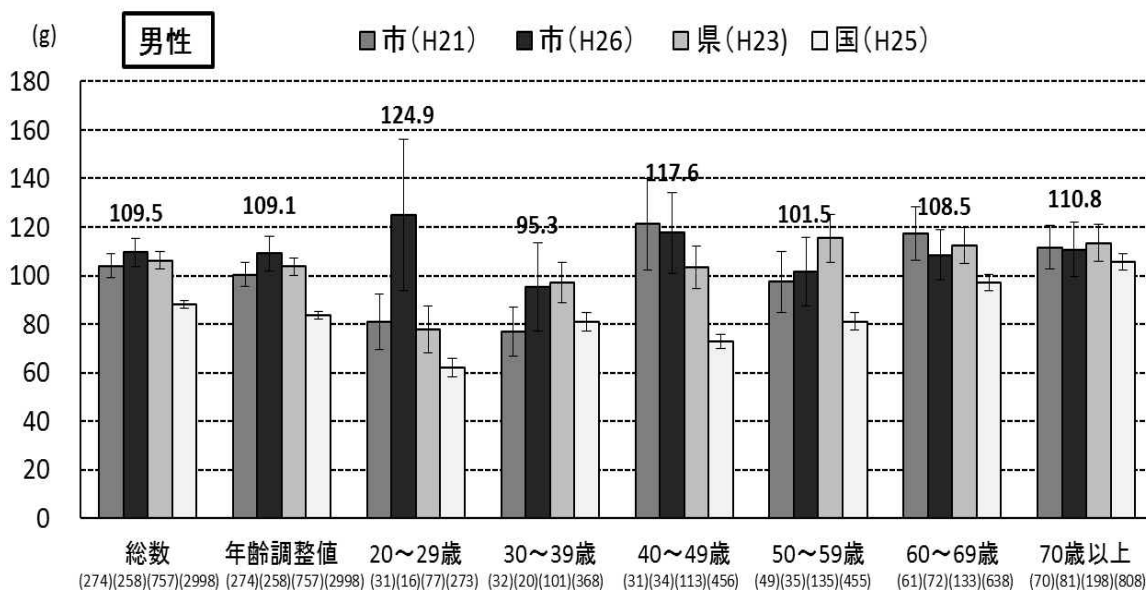
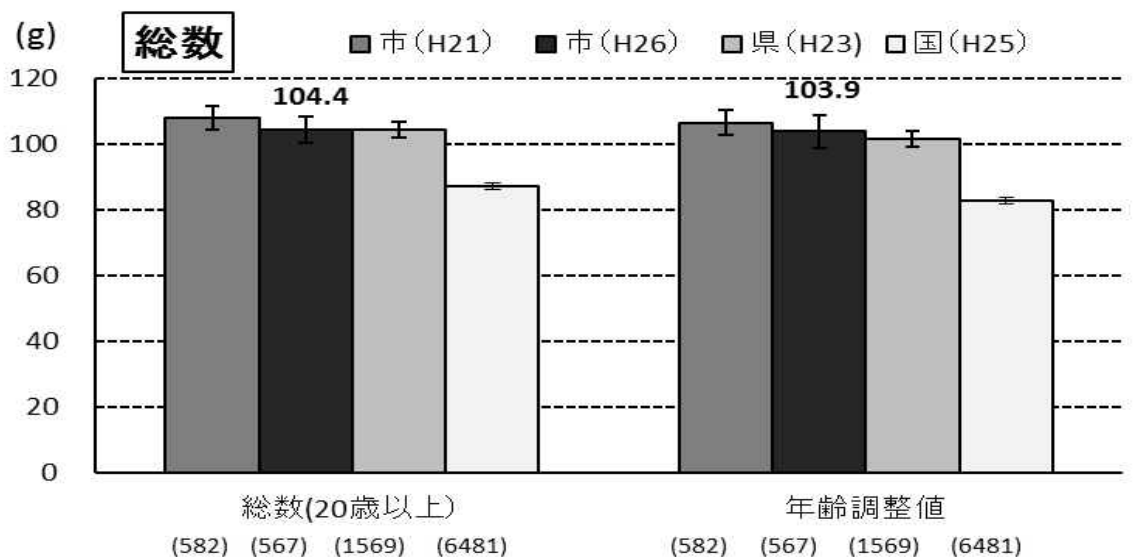
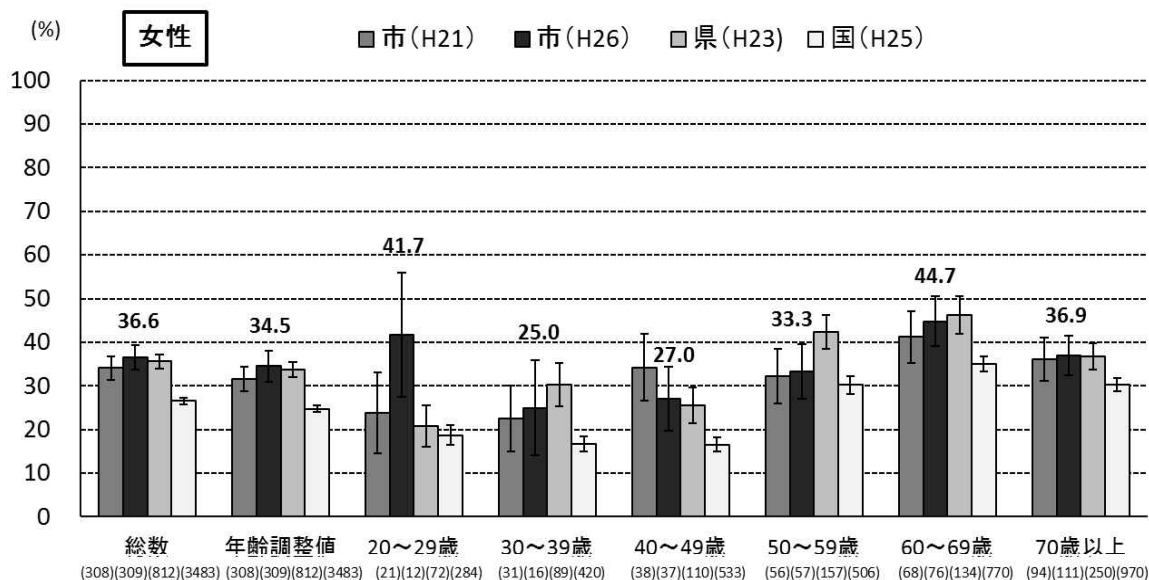
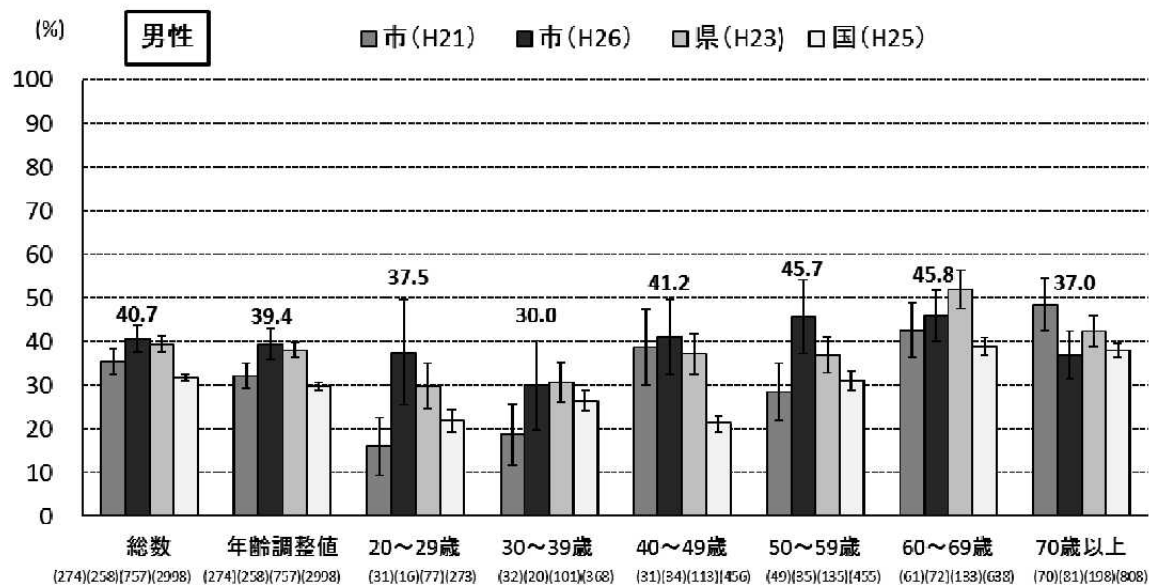
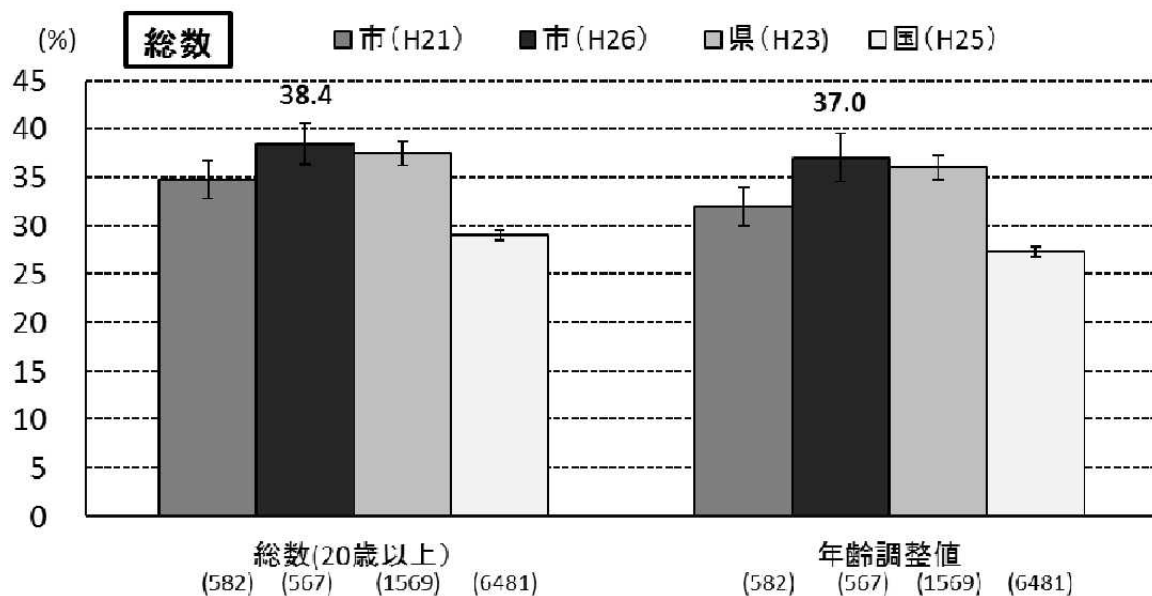


図10 野菜摂取量350g以上の人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】



【仮説②】

- ・野菜摂取の知識、意識の不足がある。行動するためにはハードルが多い。

【検証結果】

- ・野菜を多く摂ることに取り組んでいる人の割合は、市全体で約8割と高い状況であった。全ての年代で、男性よりも女性の方が、割合が高い（図11）。
- ・野菜を多く摂ることに取り組んでいない理由としては、男性では、「自分で食事を作らないから」「面倒だから」「現在健康上の問題がないから」の順に多く、女性では、「自分で食事を作らないから」「現在健康上の問題がないから」「面倒だから」の順で多かった（図12）。
- ・適切な野菜量の知識がある人の割合は、市全体で約3割と低い状況であった（図13）。
- ・男性、女性、市全体ともに、「適切な野菜の摂取量の知識がある」「自分自身が健康であると思う」「飲酒習慣の有無」「運動習慣の有無」「毎日1回以上間食をとる」群で野菜摂取量平均値に有意な差はみられなかった（表5）。
- ・男性では、「野菜を多くとることに取り組んでいる」「健康のために何か取組をしている」「生活習慣改善の取組をしている」「食塩摂取量10g以上」「意識的に体を動かすように心がけている」「1日2回は主食・主菜・副菜をそろえてとる」群の野菜摂取量平均値が多い（表5）。
- ・女性では、「生活習慣の改善の取組をしている」「非高血圧」「食塩摂取量10g以上」「喫煙習慣がない」「意識的に体を動かすように心がけている」「1日2回は主食・主菜・副菜をそろえてとる」群の野菜摂取量平均値が多い（表5）。
- ・市全体では、「野菜を多くとることに取り組んでいる」「健康のために何か取組をしている」「生活習慣改善の取組をしている」「非高血圧」「食塩摂取量10g以上」「喫煙習慣がない」「意識的に体を動かすように心がけている」「1日2回は主食・主菜・副菜をそろえてとる」群の野菜摂取量平均値が多い（表5）。

【結果と考察】

- ・野菜を摂る意識がある人の割合は、男性で約7割、女性で約9割であり、女性よりも男性で野菜の積極的な摂取に対する意識が低く、特に若年世代では割合が低い傾向であった。
- ・野菜の知識がある人の割合は、男性で約2割、女性で約4割であり、市民の約7割の人が、適切な野菜量を知らないという状況が明らかになった。特に男性では、ほとんどの年代で知識がある人が少ないということが分かった。
- ・野菜を多く摂ることに取り組んでいない理由を聞いたところ、男女とも上位の理由が同じ理由であり、家庭で出てくる食事の野菜量が少なければ、野菜を多く摂ることができないといった状況が推察される。
- ・野菜摂取量平均値と関連要因の結果から、適切な野菜量の知識については、知識の有無にかかわらず、野菜摂取量に変化はなかった。知識があっても、行動にあまり結び付いていないという結果であった。
- ・これらを踏まえて、引き続き全世代に野菜摂取量の増加（特に緑黄食野菜の積極的な摂取）を促すとともに、若い世代には野菜摂取量の目標量が1日350gであるということの浸透を啓発していくことが具体策として考えられる。クロス分析の結果より、野菜摂取量が増加すると、食塩摂取量も増加するため、調味料の工夫や味付けの工夫を伝え、野菜を調理する際に味付けが濃くならないように普及啓発していく必要がある。また、男性では、適切な野菜量の知識がなくても、野菜を多く摂取するように意識をすることで、実際の野菜摂取量が多くなるため、今後は知識が意識づけに結び付くような健康教育を行い、野菜の積極的な摂取を推進していくことが必要であると考えられる。

図 1 1 野菜を多く摂ることに取り組んでいる人の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】

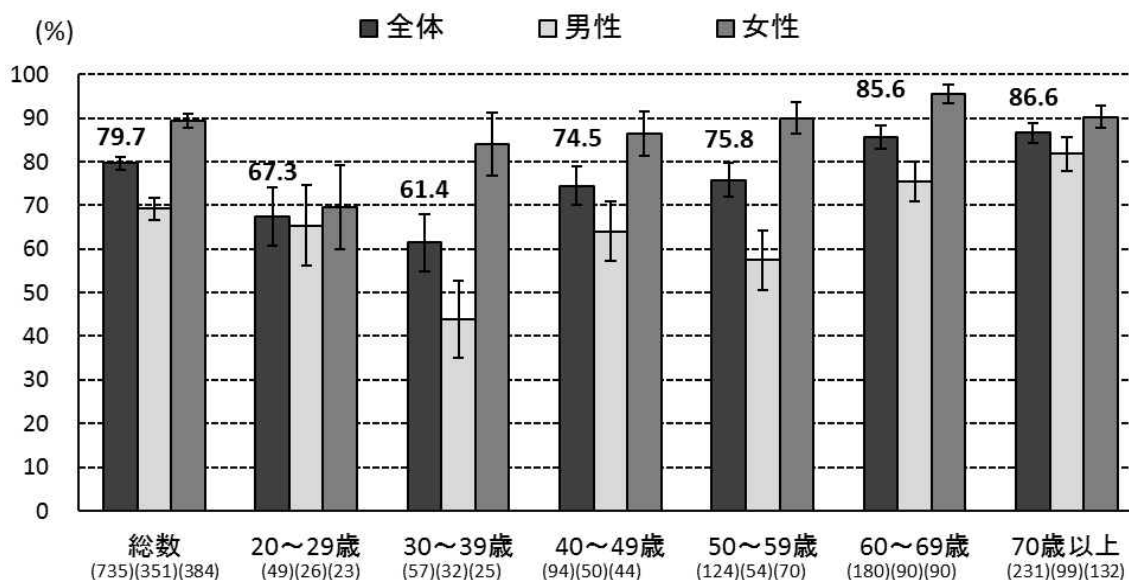


図 1 2 野菜を多く摂ることに取り組んでいない理由 【20 歳以上、性・年齢階級別、複数回答】

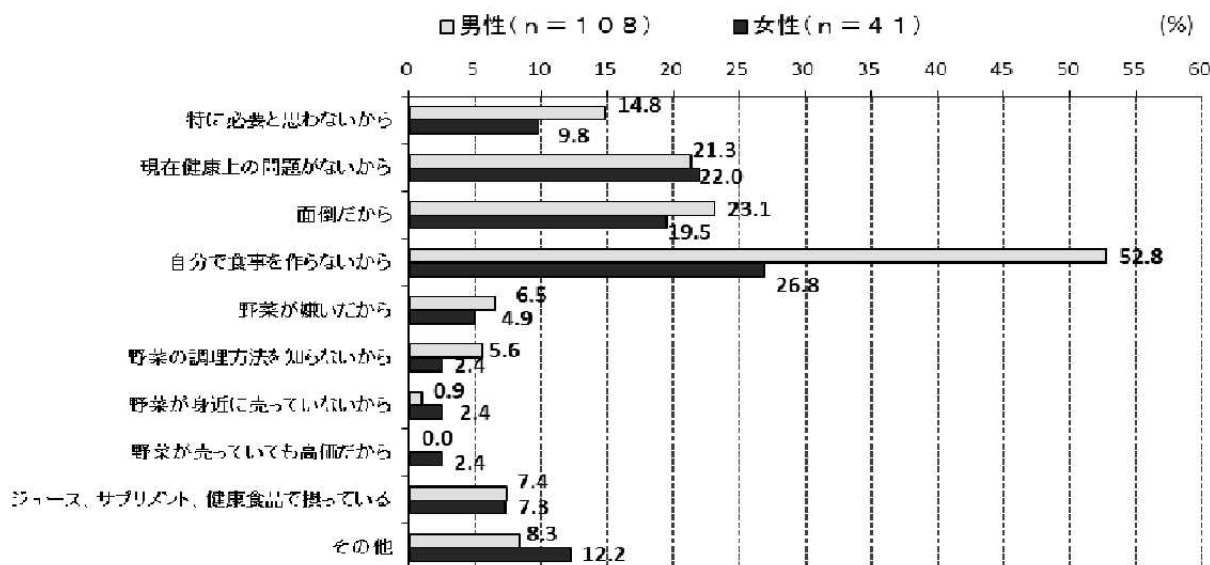


図 1 3 適切な野菜の摂取量の知識がある人の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】

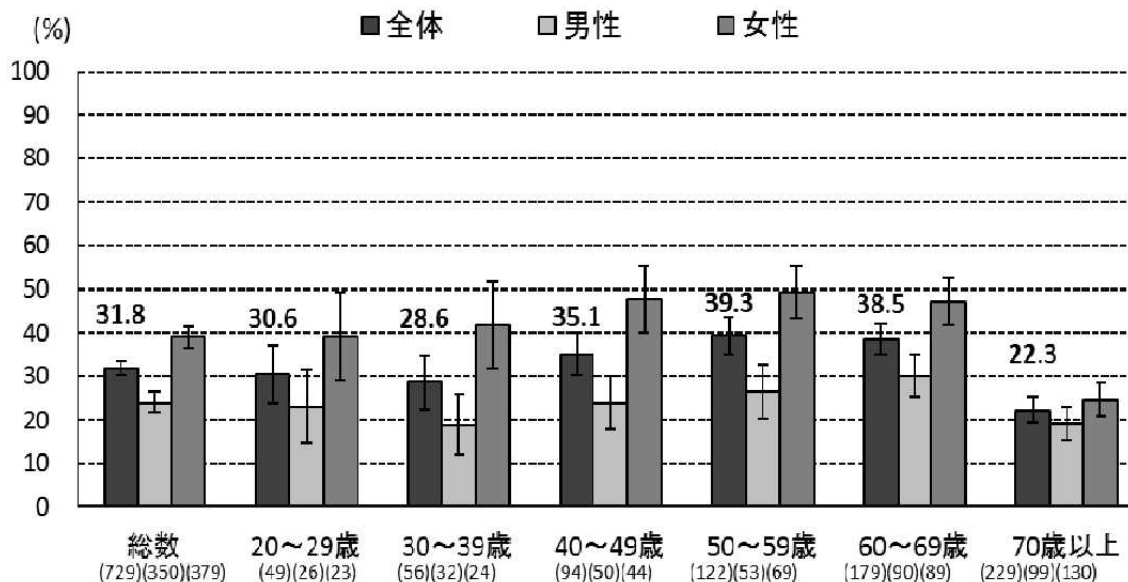


表5 野菜摂取量平均値と関連要因 【20歳以上、年齢調整値】

[illegible]

表6 野菜摂取量350g以上群、350g未満群の関連要因 【20歳以上、年齢調整値】

[illegible]

4 運動

【仮説】

- ・日頃から身体を動かす人（60歳以上）の割合が増加している。
- ・働き盛り世代は、意識はあるが、行動は伴わない人が多い。

【検証結果】

◆歩数（図14）

- ・市全体において、歩数平均値が県に比べて高い。国と比べて有意な差はみられない。
- ・男性、女性ともに、歩数平均値が30歳代で最も高く、年代を追うごとに低くなる。
- ・女性及び市全体において、運動習慣のある人は歩数が多い（表7）。

◆運動習慣（図15）

- ・市全体では、運動習慣者の割合は平成21年新発田市・県に比べて高い。
- ・男性、女性ともに、運動習慣者の割合は国と比べて差はみられない。
- ・運動習慣者の割合は男性では20歳代、60歳代、70歳代の順に高く、50歳代で最も低い。女性では、60歳代、70歳代で高く、20歳代、30歳代で低い。
- ・健康日本21の目標値を、男性では20歳代を除き達成していない。女性では全年代で達成していない。

◆運動意識（図16）

- ・市全体では、意識的に体を動かす人の割合が、平成21年新発田市に比べて高い。
- ・意識的に体を動かす人の割合は、年代を追うごとに高く、若い世代では、意識的に体を動かす人の割合が低い。
- ・男性、女性ともに、60歳代以上では、運動習慣のある人、意識的に体を動かす人、歩いて10分程度の距離を車を使わず歩く人の割合が高い（図15、16、17）。

【結果と考察】

- ・運動習慣者の割合は、5年前に比べて増加し、県よりも有意に高かった。国の割合とは有意な差はなく同等であった。男女ともに健康日本21の目標を、20歳代男性を除いて達成できておらず運動習慣者は依然として少ないといえる。
- ・年代別に見たところ、“日頃から意識的に体を動かすように心がけている”という質問では、年代を追うごとに意識が高くなる。特に、女性は60歳以降で運動を心がける人が増加していた。男女とも子育て期、働き盛りの世代では運動に関する意識が低く、運動を実践する者も少ない傾向があるが、1日の歩数は男女とも30歳代で最も高く、年を追うごとに少なくなっていた。若い世代は意識的に行う運動は少ないといえるが、労働に伴う歩行など日常生活の身体活動が多い状況がうかがえた。
- ・今後は運動の健康にもたらす効用について啓発し、自分に合った運動習慣や適度な身体活動を、若いうちから生涯を通じて意識的に維持する習慣を普及していく必要がある。

＜健康日本21（第二次）の目標値＞

運動習慣者の割合：男性20～64歳36%、65歳以上58%、女性20～64歳33%、65歳以上48%

図 1 4 歩数平均値 【20 歳以上、性・年齢階級別】

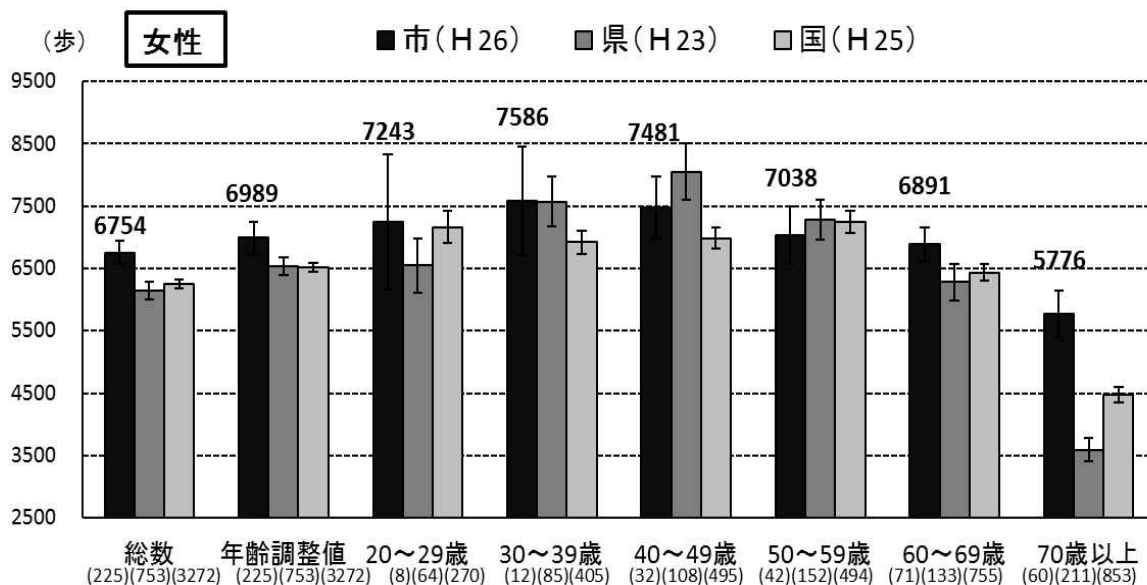
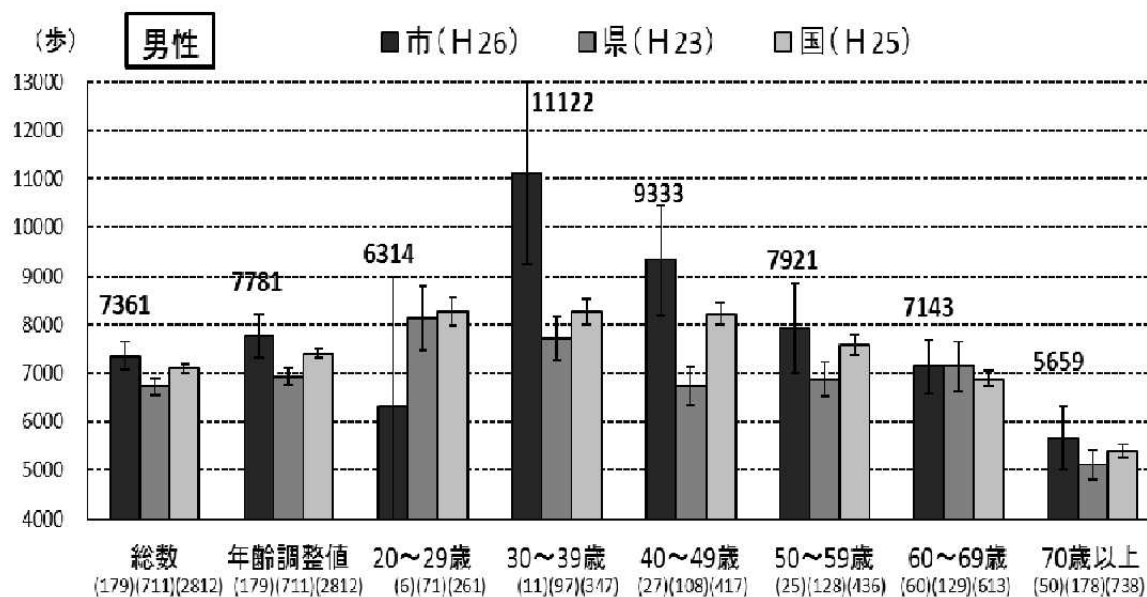
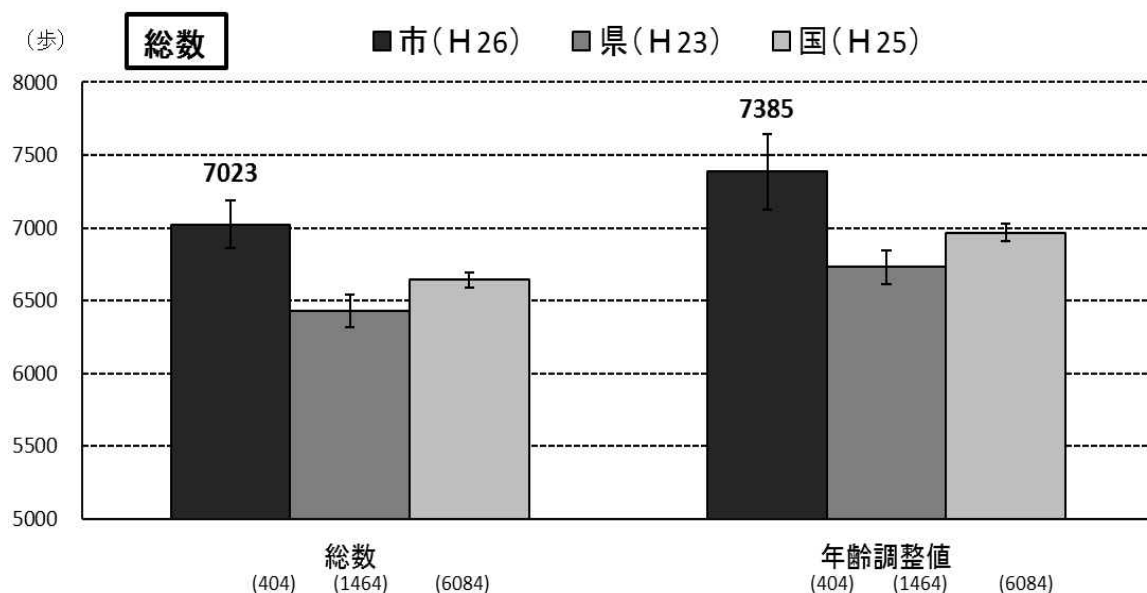


図 1 5 運動習慣者の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】

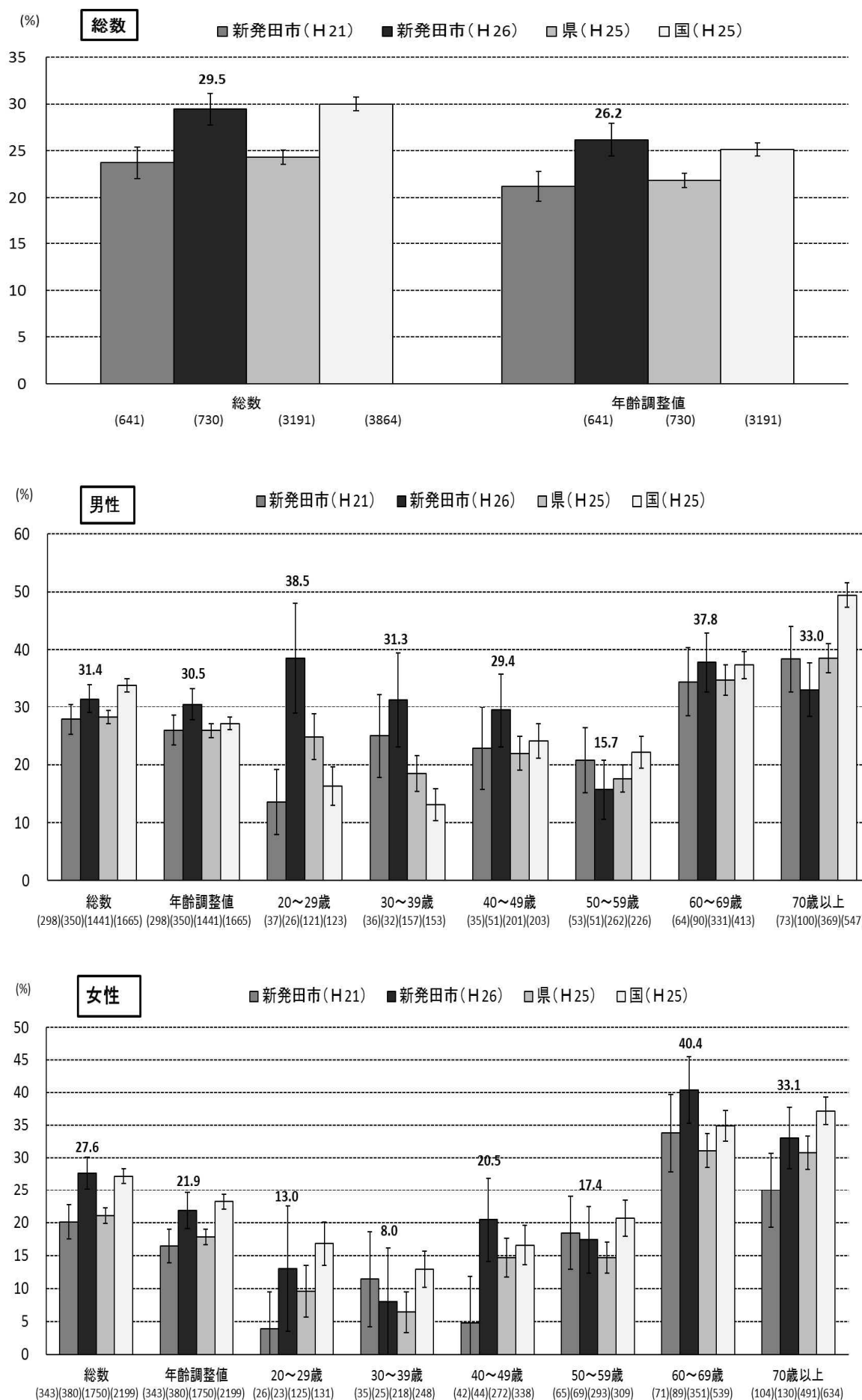


図16 意識的に体を動かそうに心がけている人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】

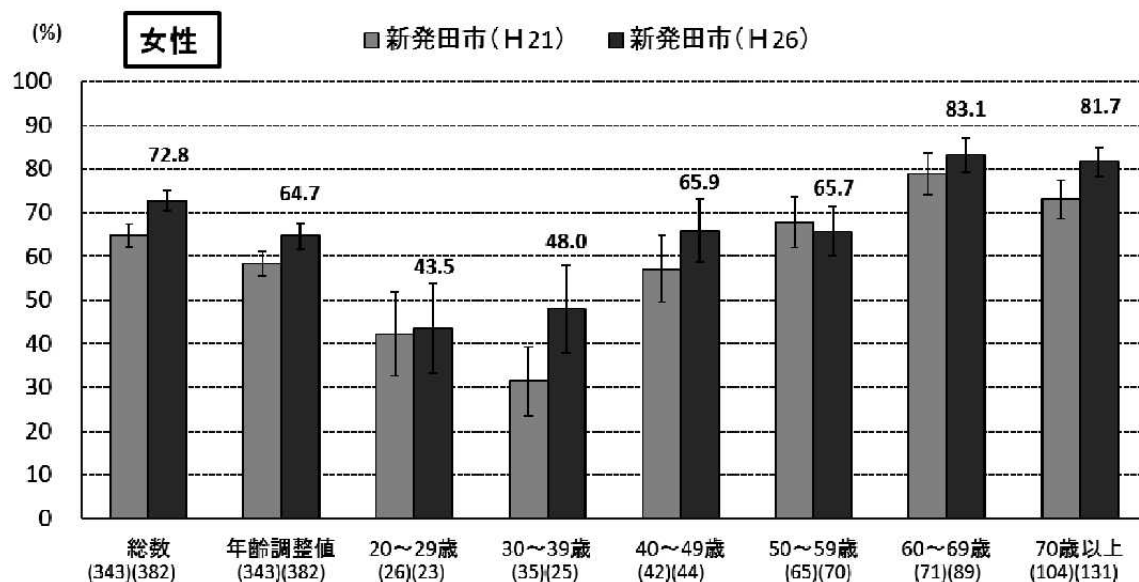
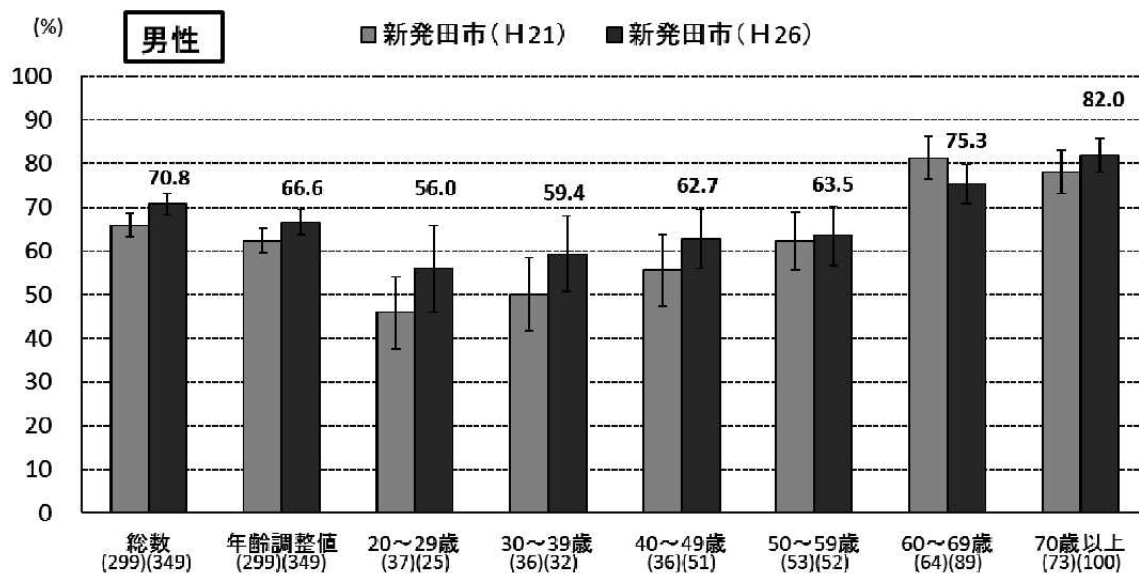
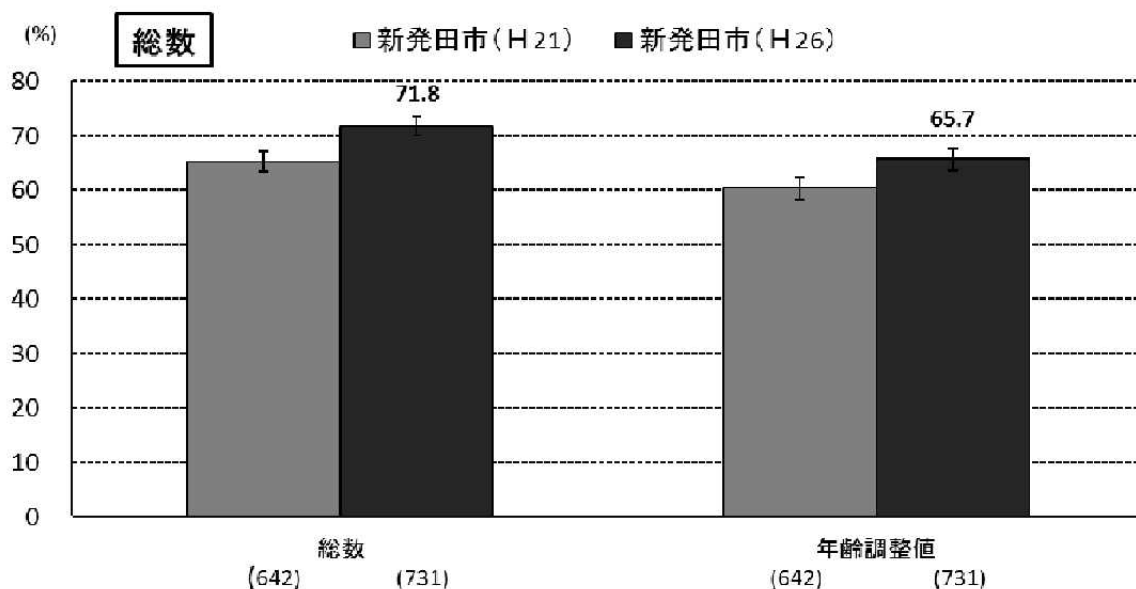


図17 歩いて10分の距離ならば歩く人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】

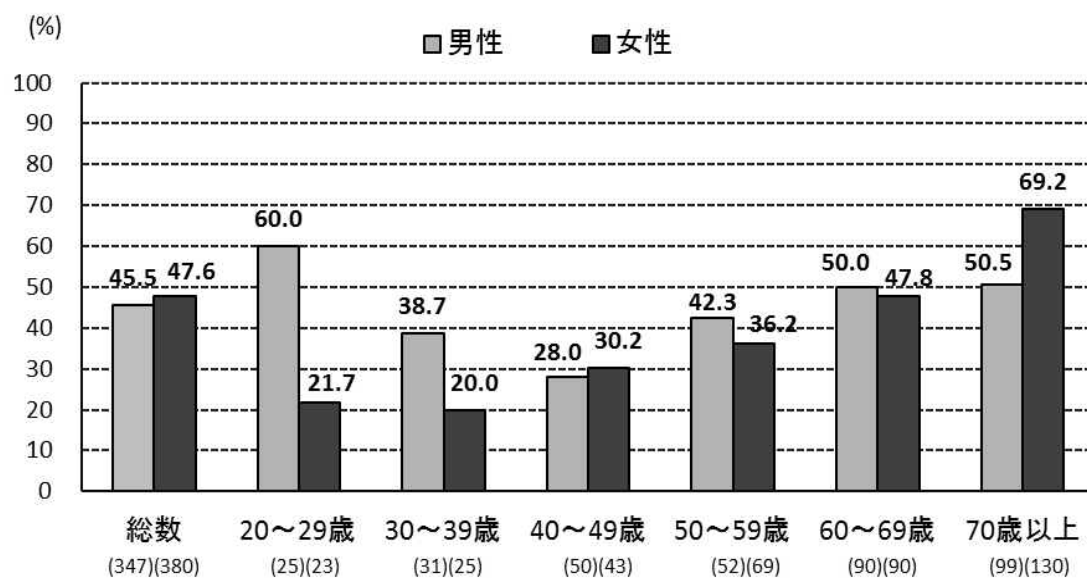


表7 歩数平均値と関連要因 【20歳以上、年齢調整値】

5 多量飲酒

【仮説①】

- ・適正飲酒者の割合が増加している。

【検証結果】

◆飲酒習慣（図18）

- ・男性、女性ともに、飲酒習慣のある人の割合は、平成21年新発田市及び県と比べて差はみられない。
- ・男性では、飲酒習慣のある人の割合は、国と比べて高い。
- ・男性では、飲酒習慣のある人の割合は、50歳代まで年代を追うごとに増えている。
- ・女性では、飲酒習慣のある人の割合は、40歳代、50歳代で高い。

◆多量飲酒（図19）

- ・男性、女性ともに、多量飲酒者の割合は平成21年新発田市と比べて有意な差はみられない。
- ・男性では、多量飲酒者の割合は、県と比べて差はみられない。
- ・女性では、多量飲酒者の割合は、県と比べて低い。
- ・男性では、多量飲酒者の割合は、30歳代で最も高く、次いで40歳代の割合が高い。

◆生活習慣病のリスクを高める量の飲酒（図20）

- ・男性、女性ともに、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合は、県と比べて差はみられない。
- ・男性では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合は、国に比べて高い。健康日本21の目標値を達成していない。
- ・男性では、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人の割合は、50歳代まで年代を追うごとに増えている。

【結果と考察】

- ・飲酒習慣者、多量飲酒者、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は県と同等である。また、飲酒習慣者及び多量飲酒者については、5年前と比較し有意な差はみられなかった。
- ・男性については、飲酒習慣者の割合が国よりも高く、働き盛りの年代のおよそ2人に1人は飲酒習慣がある。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合も国よりも高く、50歳まで年代を追うごとに割合が高くなる傾向にある。多量飲酒者は、30歳代、40歳代の若い世代に多かった。

＜健康日本21（第二次）の目標値＞

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合の減少：男性13%、女性6.4%

図 1 8 飲酒習慣者の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】

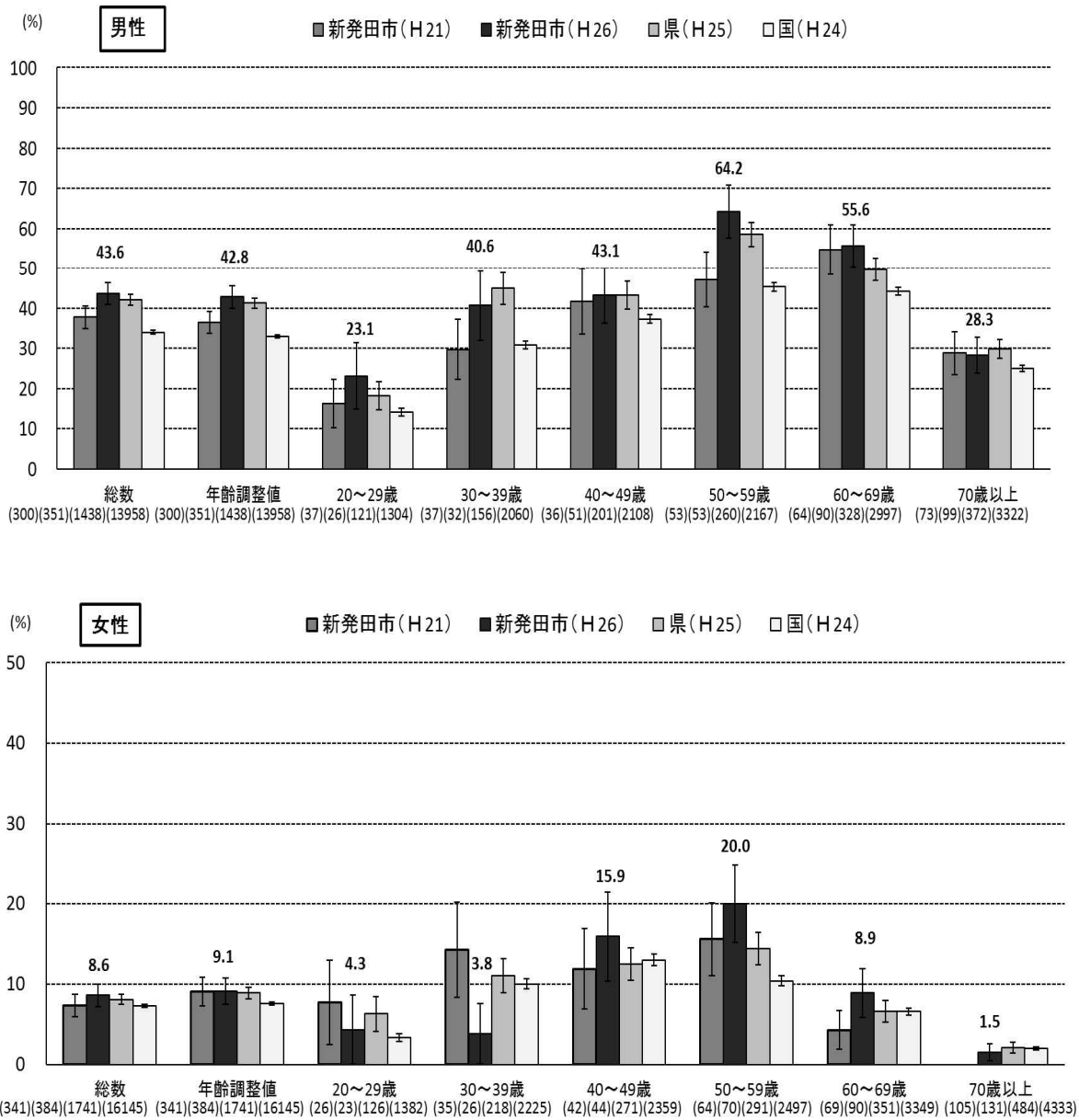
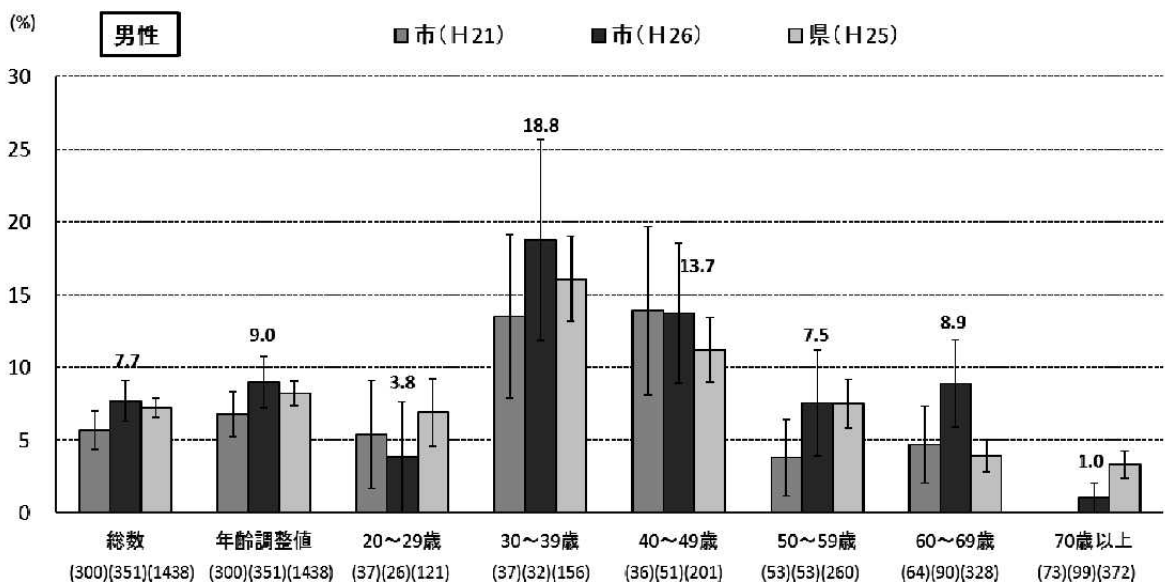


図 1 9 多量飲酒者の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】



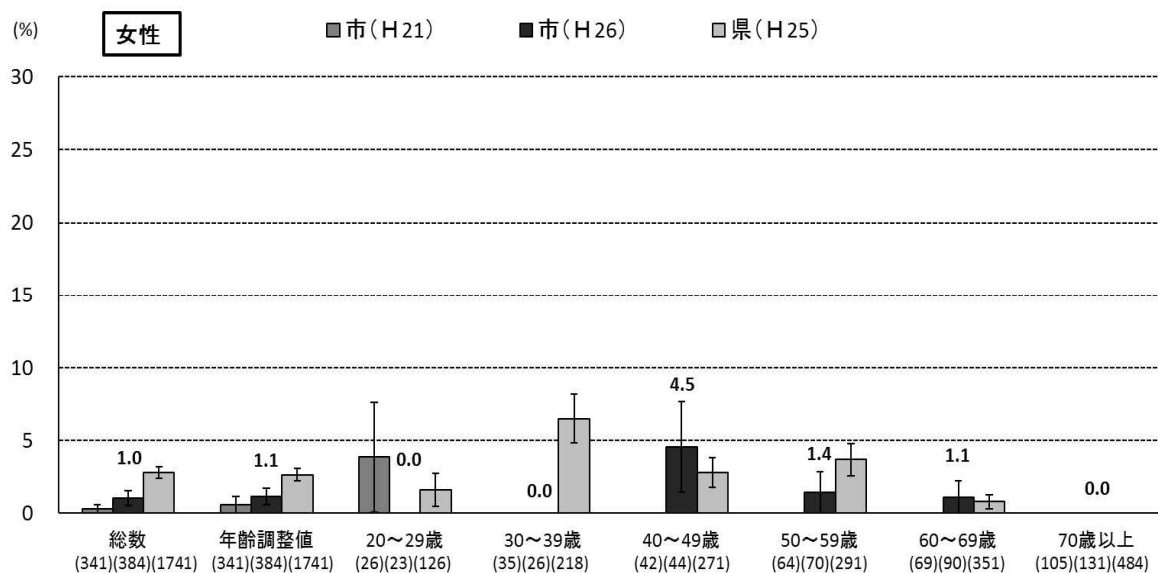
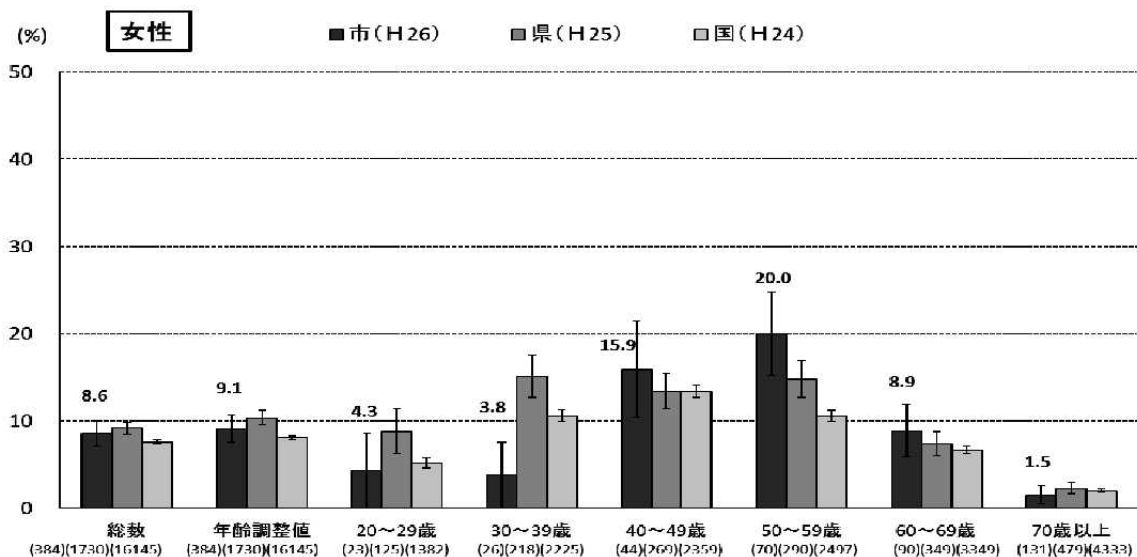
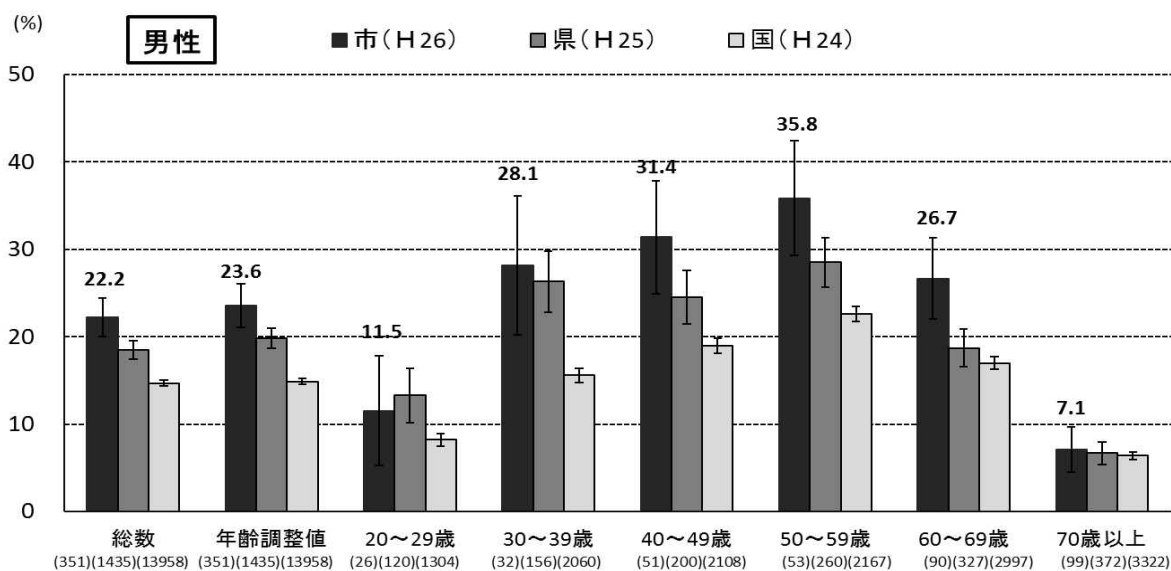


図20 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】



【仮説②】

- ・男性で飲酒習慣のある人の知識、行動が低い。

【検証結果】

◆生活習慣病のリスクを高める飲酒量の知識（図2 1、図2 2）

- ・男性では、男性の飲酒量（1日2合）について知識のある人の割合が国に比べて低い。
- ・男性、女性ともに、女性の飲酒量（1日1合）について知識のある人の割合が国に比べて高い。
- ・女性及び市全体では、飲酒習慣のある人の方が知識のある人の割合が高い（図2 3）。

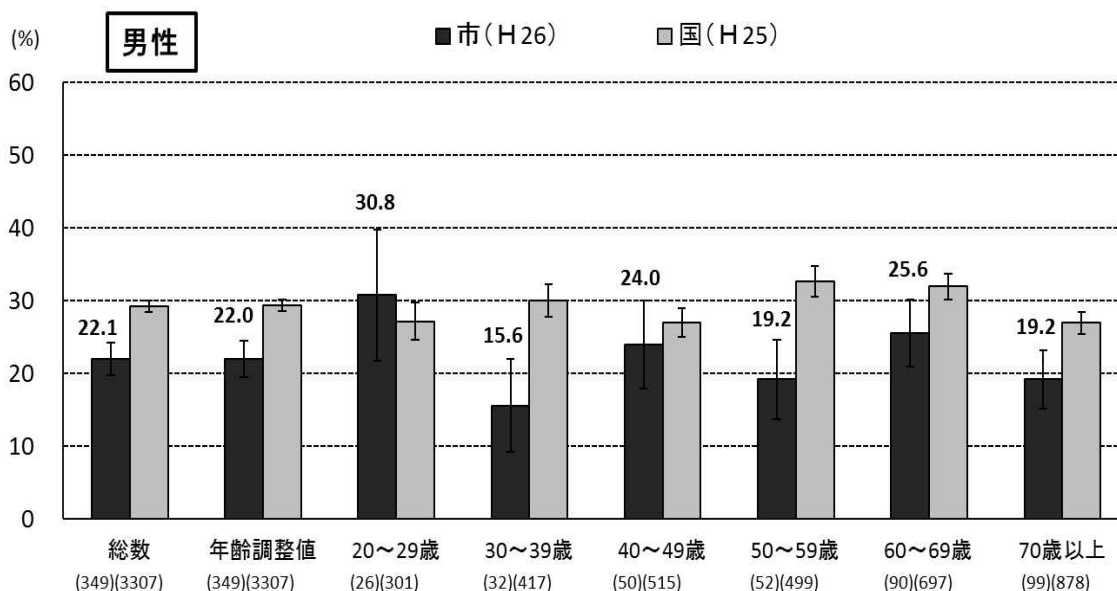
【結果と考察】

- ・飲酒に関する知識（生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量）は、男性及び市全体では、2合以上と回答した人の割合が国よりも低く、男性、女性ともに、1合以上と回答した人の割合が国よりも高かった。これまで「節度ある適切な飲酒量（1日1合未満）」を広く普及啓発してきたことも影響を与えていると思われる。1日あたり飲酒量は1合程度と認識している人が多いといえる。その結果、男性は飲酒習慣のある、なしと知識に有意な差はみられなかった。
- ・飲酒習慣と関連要因（表1、3、5、9、10）をみると、BMI 平均値、野菜摂取量平均値、食塩摂取量平均値、歩数平均値、血圧平均値に有意な関連はみられず、飲酒習慣者の生活背景を浮き彫りにすることはできなかった。
- ・今後は、男性を中心に若い時から適正な飲酒行動が身につけられるように情報提供に努め、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の知識を啓発していく必要がある。

<飲酒の知識「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」とは>

1日あたり、男性で清酒換算2合以上、女性で1合以上

図2 1 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（男性の場合、1日2合以上）の知識がある人の割合
【20歳以上、性・年齢階級別】



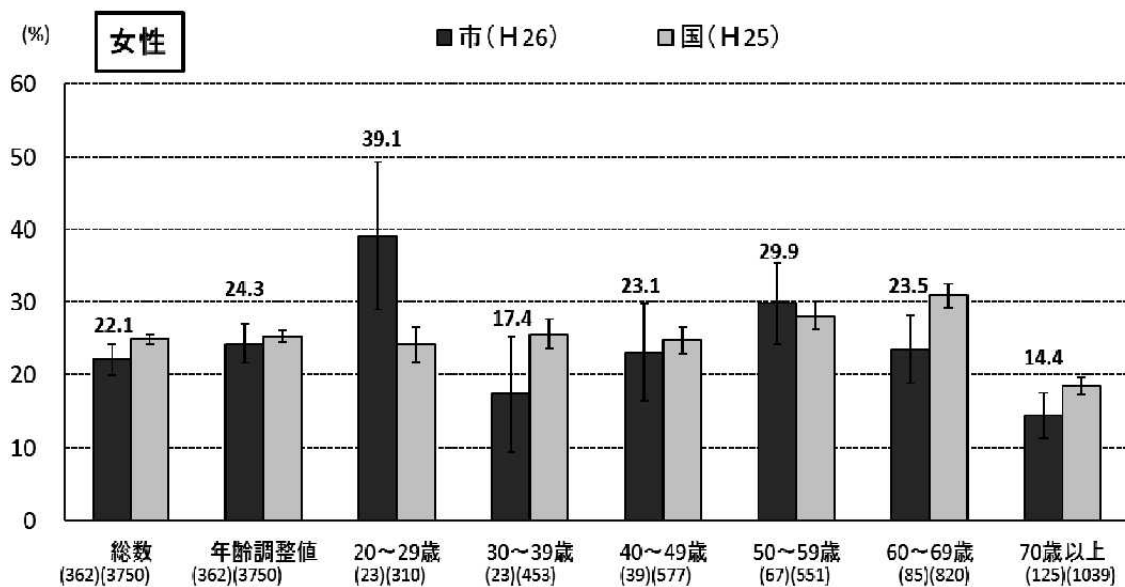


図2-2 生活習慣病のリスクを高める飲酒量（女性の場合、1日1合以上）の知識がある人の割合
【20歳以上、性・年齢階級別】

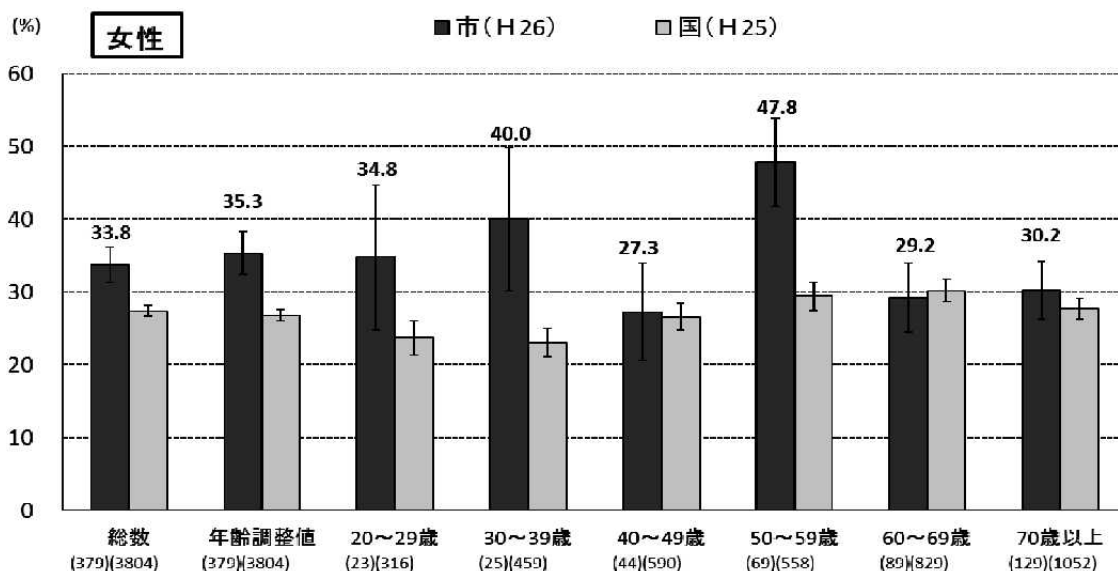
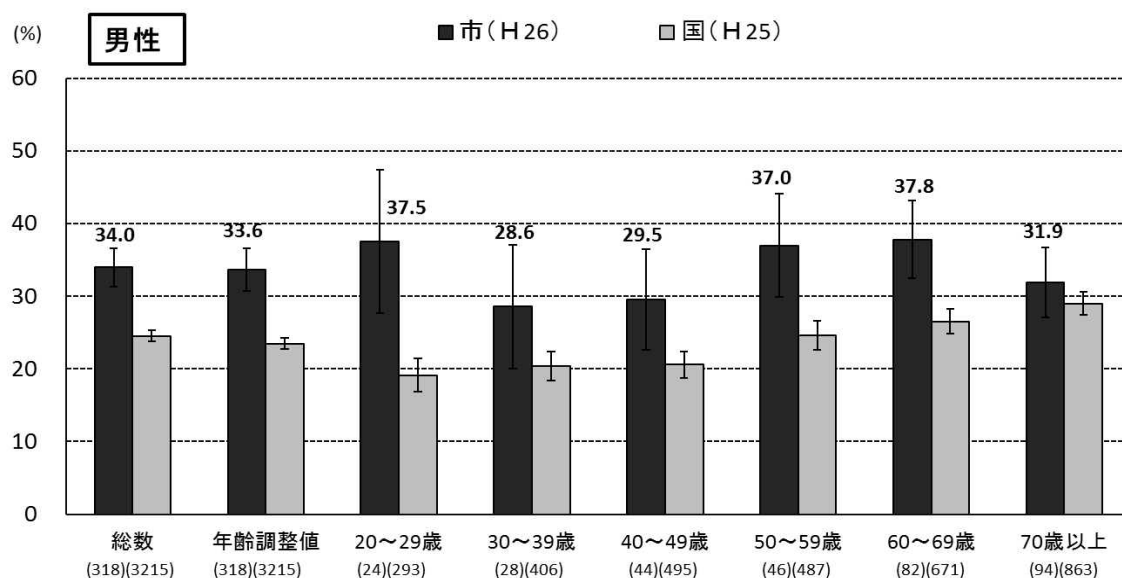
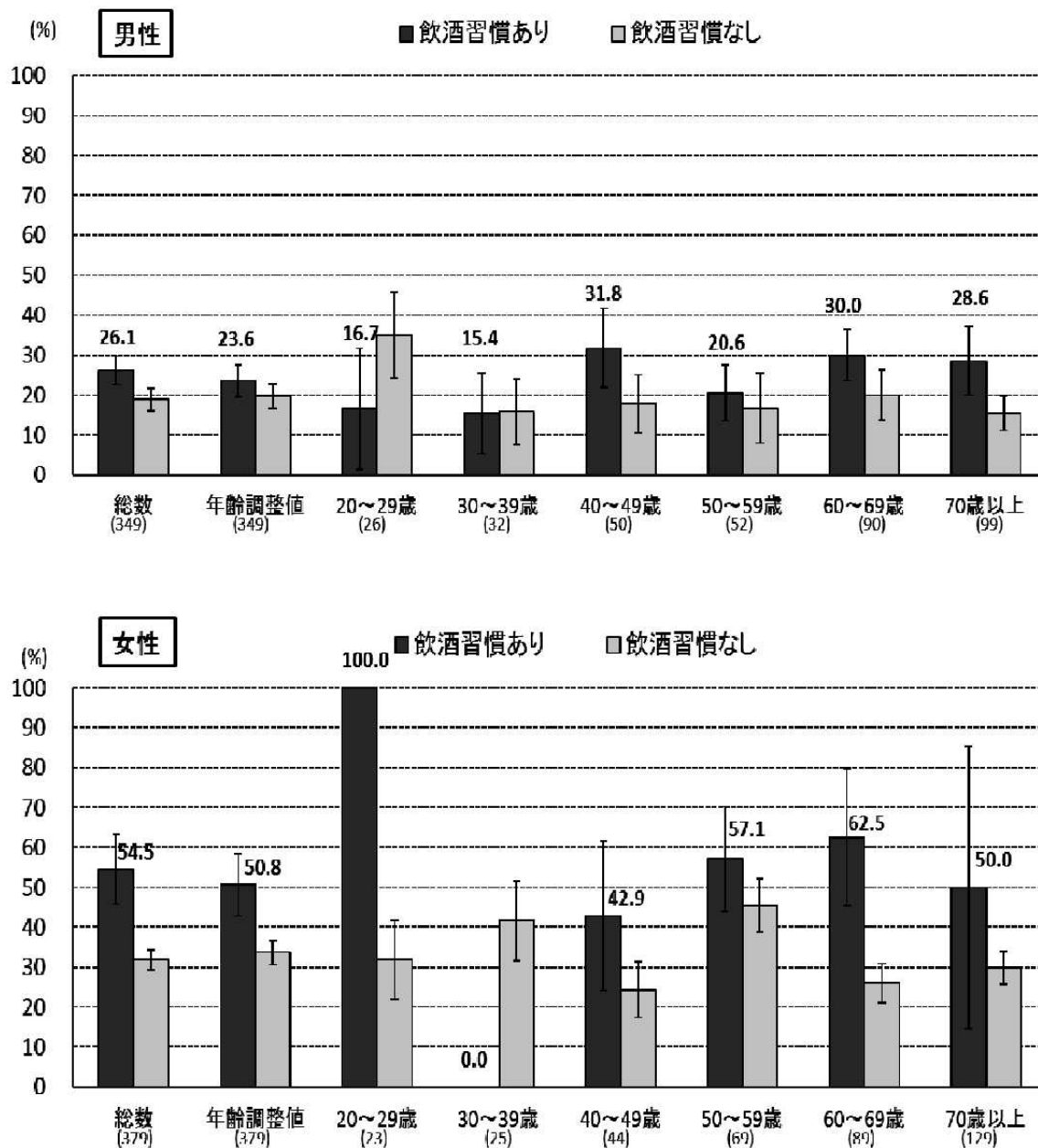


図 2 3 飲酒習慣あり群、なし群における飲酒に関する知識のある人の割合 【20 歳以上、性・年齢階級別】



6 喫煙

【仮説】

- ・喫煙している人の割合が減少している。若い世代で喫煙している人の割合に変化がみられない。

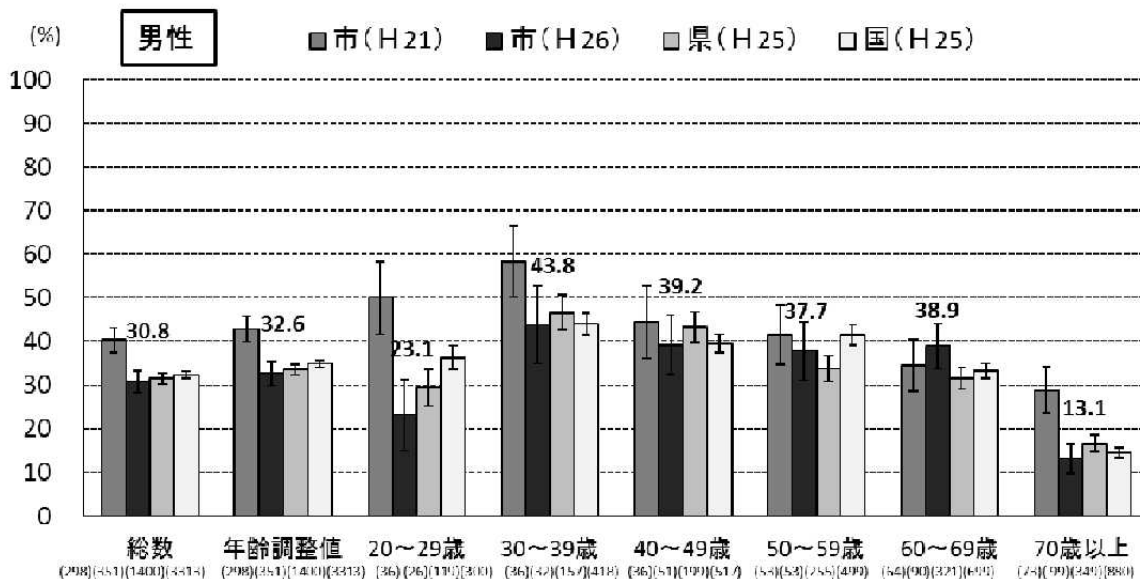
【検証結果】

- ・男性では、喫煙している人の割合は、平成21年新発田市と比べて低い。特に若い世代で喫煙している人の割合が減少している（図24）。
- ・女性では、喫煙している人の割合は、平成21年新発田市と比べて差はみられない（図24）。
- ・男性、女性ともに、喫煙している人の割合は県、国と比べて有意な差がみられない（図24）。
- ・喫煙している人の割合は、男性では30歳代で最も高く、次いで40歳代で高い。女性では30歳代で最も高く、次いで20歳代で高い（図24）。
- ・たばこをやめたいと思う人の割合は、男性、女性ともに、30歳代で最も高い（図25）。
- ・たばこの本数を減らしたい人の割合は、20歳代男性で高い（図26）。

【結果と考察】

- ・喫煙習慣者の割合は5年前と比べて有意に減少しており、特に20歳代男性で減少していた。県及び国との喫煙者割合に差はみられず同等であった。
- ・年代別の傾向は前回調査と同様である。30歳代の喫煙者割合が最も高く、男性の2人に1人、女性の5人に1人が喫煙しており、高年齢になるにしたがい喫煙者の割合は低下している。このことから、若いうちから喫煙しない、禁煙をしたいと思う人が着実に禁煙行動をとれるように情報提供、支援する必要がある。

図24 現在、習慣的に喫煙している人の割合 【20歳以上、性・年齢階級別】



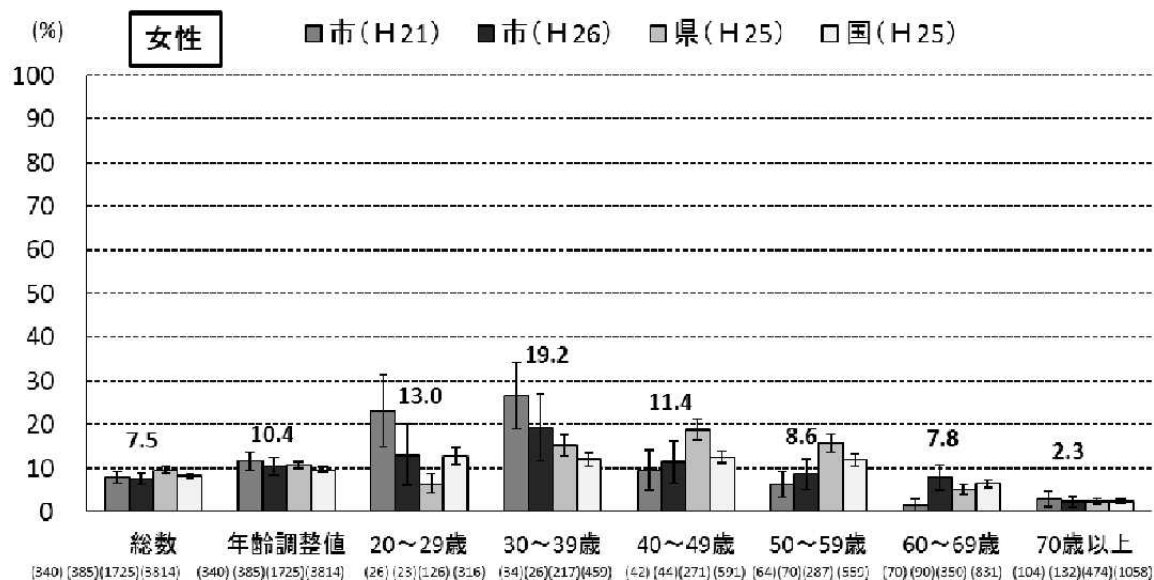


図 2 5 現在、習慣的に喫煙している人における、たばこをやめたいと思う人の割合
【20歳以上、性・年齢階級別】

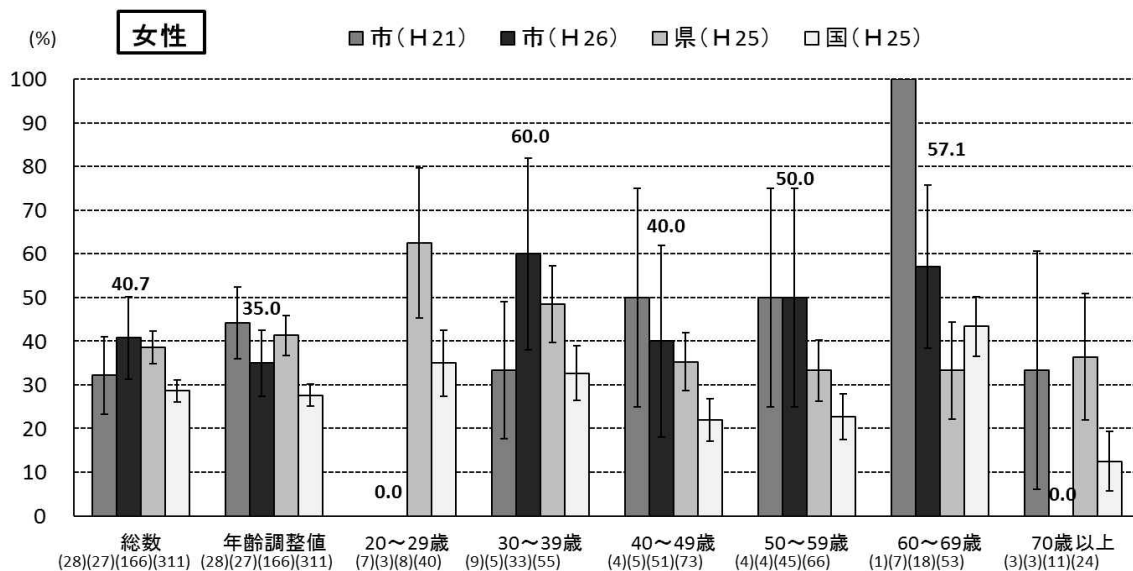
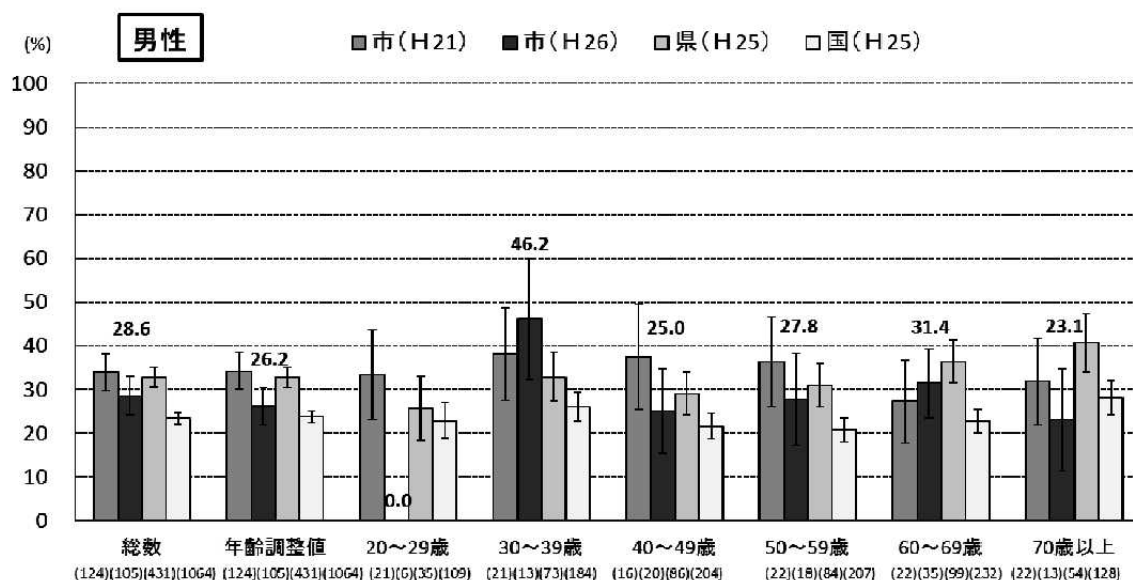
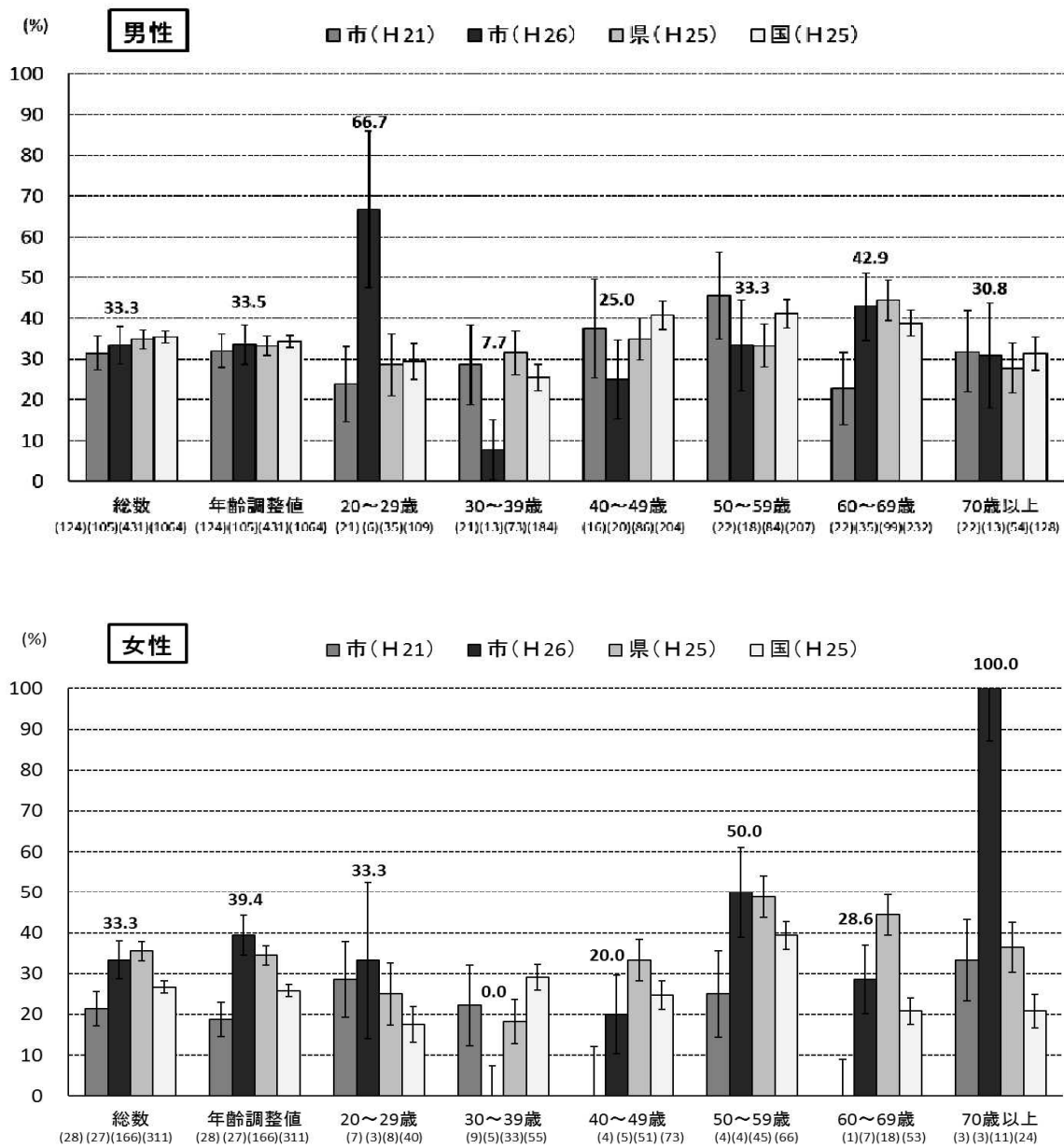


図 2 6 現在、習慣的に喫煙している人における、たばこの本数を減らしたいと思う人の割合
【20 歳以上、性・年齢階級別】



7 その他

【結果と考察】

◆高血圧有病者（図27）

- ・高血圧有病者の割合は、国と比べて、有意な差がみられなかった。また、5年前と比較し、有意な差はみられなかった。年代を追うごとに高血圧有病者の割合は高まっている。血圧と関連要因についてクロス集計をした結果、①女性及び市全体の肥満群の収縮期血圧平均値が高い（表8）、②男性、女性ともに高血圧群のBMI平均値が高い（表11）、③女性の高血圧群の食塩摂取量平均値が低い（表3）、④女性の食塩摂取量10g以上群は拡張期血圧平均値が低い（表11）、⑤女性の運動習慣あり群が収縮期血圧平均値及び拡張期血圧平均値が低い（表8、9）ことが分かった。飲酒習慣との関連はみられなかった。

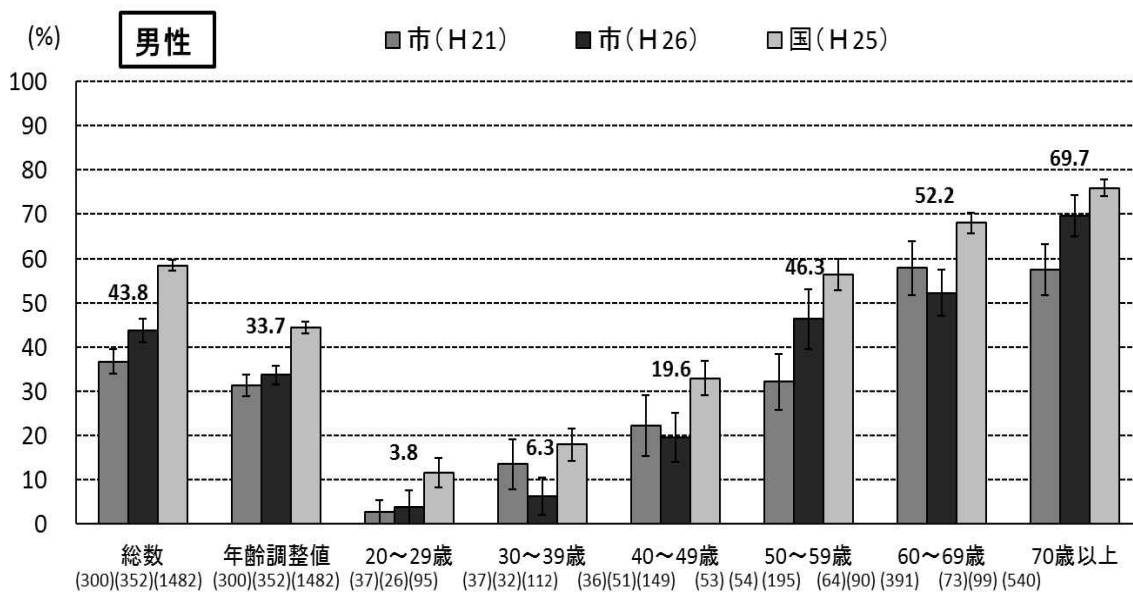
◆健康管理（図28、29）

- ・健康管理については、男性、女性ともに、40歳以上の8割以上が年1回健康診査を受診していた。また、男性、女性ともに、歯の保有数が5年前よりも有意に増加していた。“健康のために何らかの心がけや取り組みをしている”、“病気にならないように生活習慣改善に取り組んでいる”の質問では年代を追うごとに意識が高まる傾向にあり、全ての年代で男性よりも女性の健康意識が高かった。若い世代、そして男性の健康意識を高めることが重要である。

◆地域のきずな（図30、31、32、33）

- ・地域のきずなを示す尺度として、地域における助け合いの気持ち、信頼感、問題解決意識のある人の割合は、新潟県に比べて高い状況であった。より一層、地域の人々がつながるプロセスを大事にした健康づくり事業を展開し、市民全体の健康度を高めていく必要がある。

図27 高血圧有病者の割合【20歳以上、性・年齢階級別】



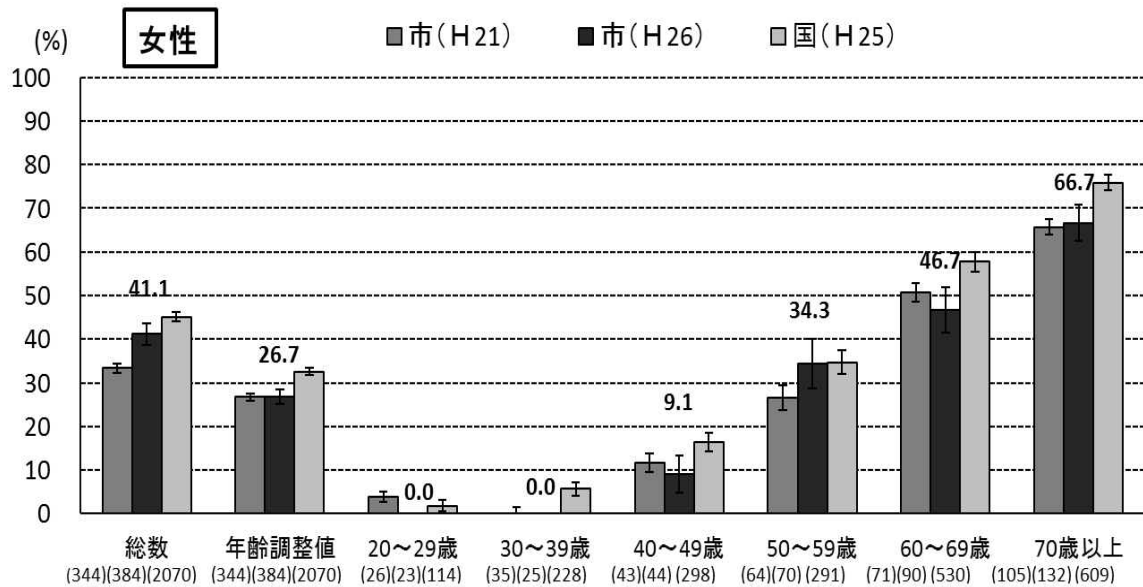


図28 年に1回健康診査を受診している人の割合【20歳以上、性・年齢階級別】

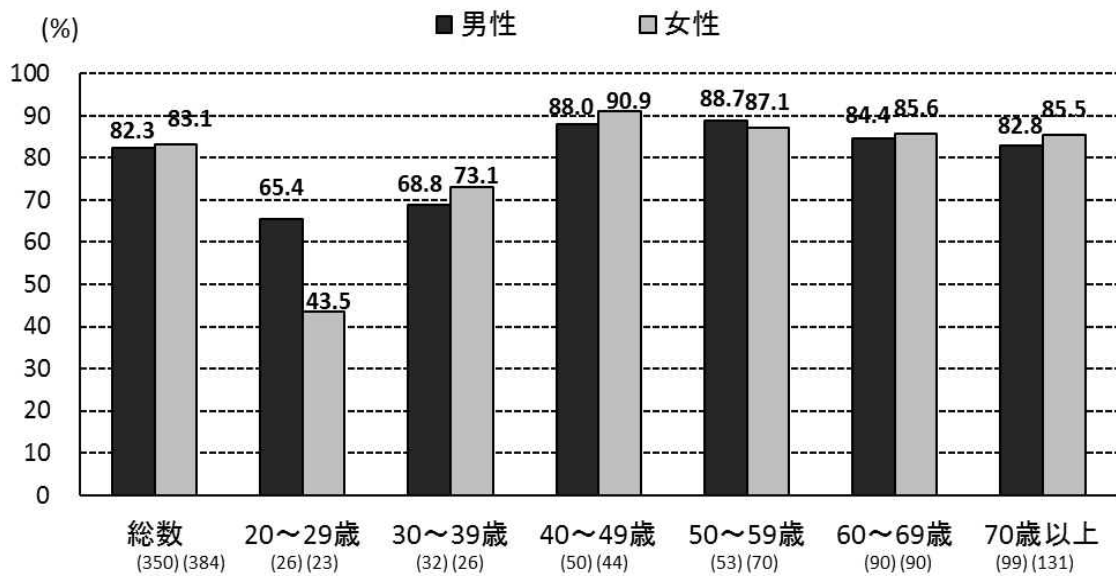
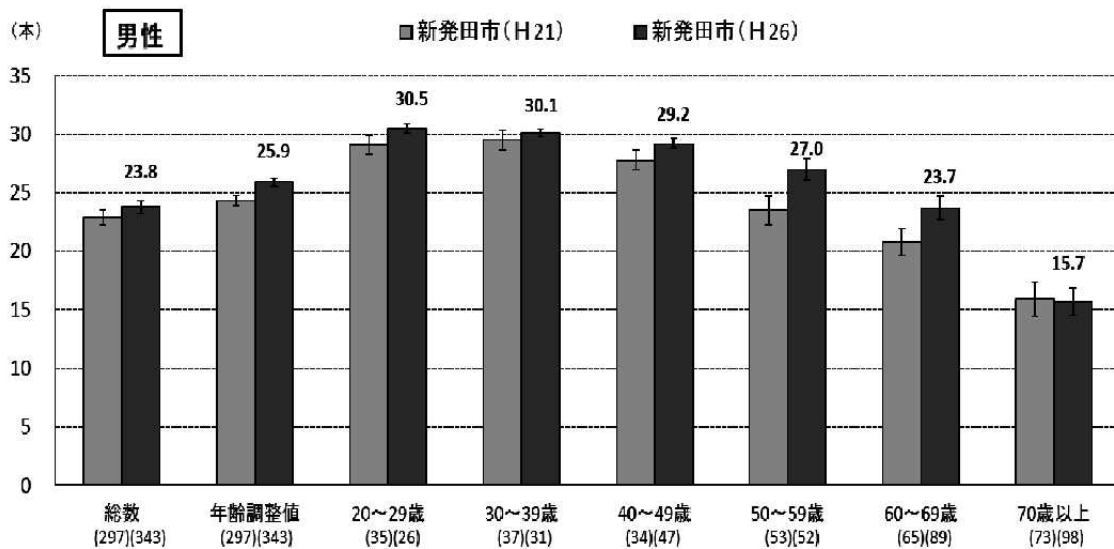


図29 自分の歯の保有数【20歳以上、性・年齢階級別】



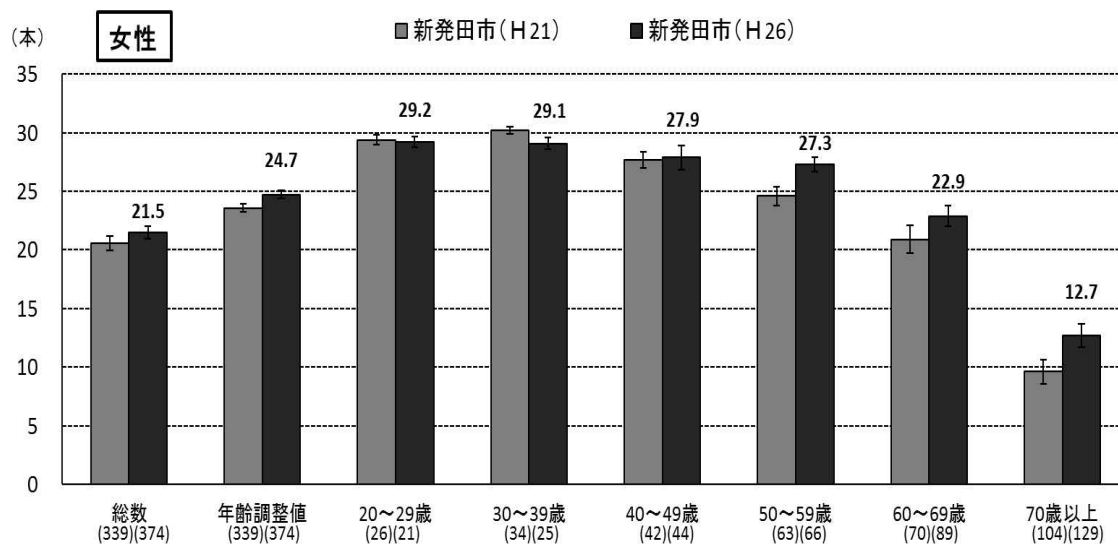


図30 地域の人はお互いに助け合っていると思う人の割合【20歳以上、性・年齢階級別】

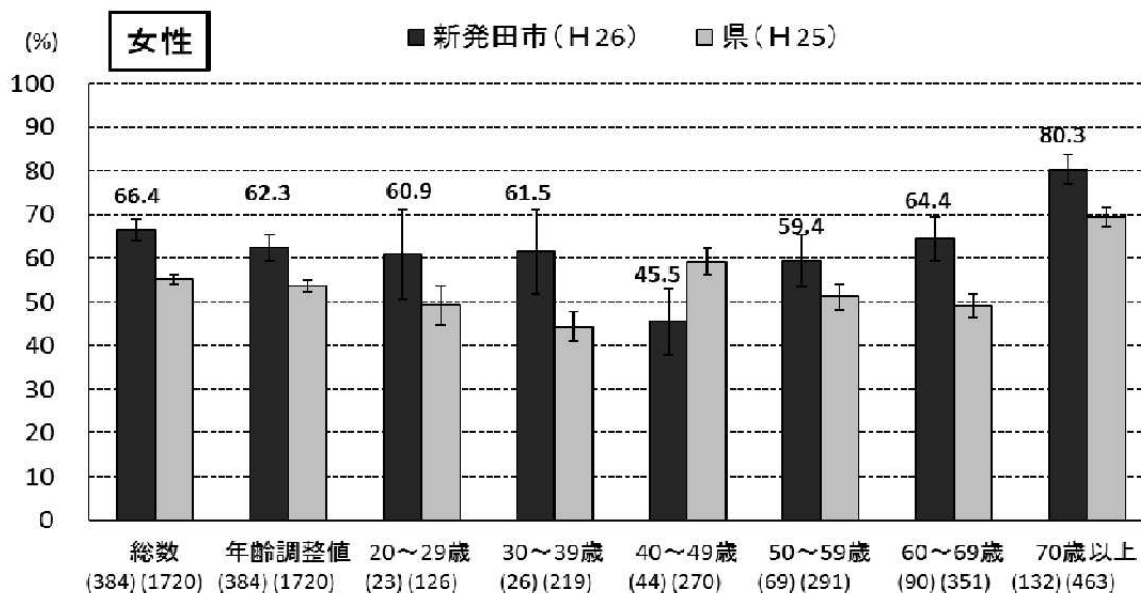
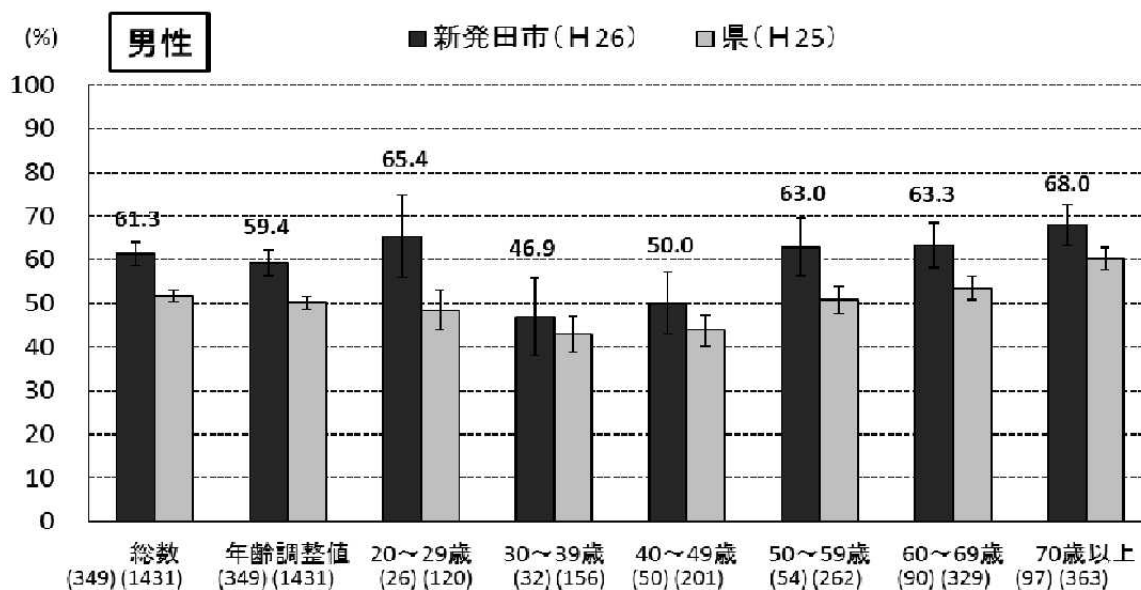


図3 1 地域の人々は信頼できると思う人の割合【20歳以上、性・年齢階級別】

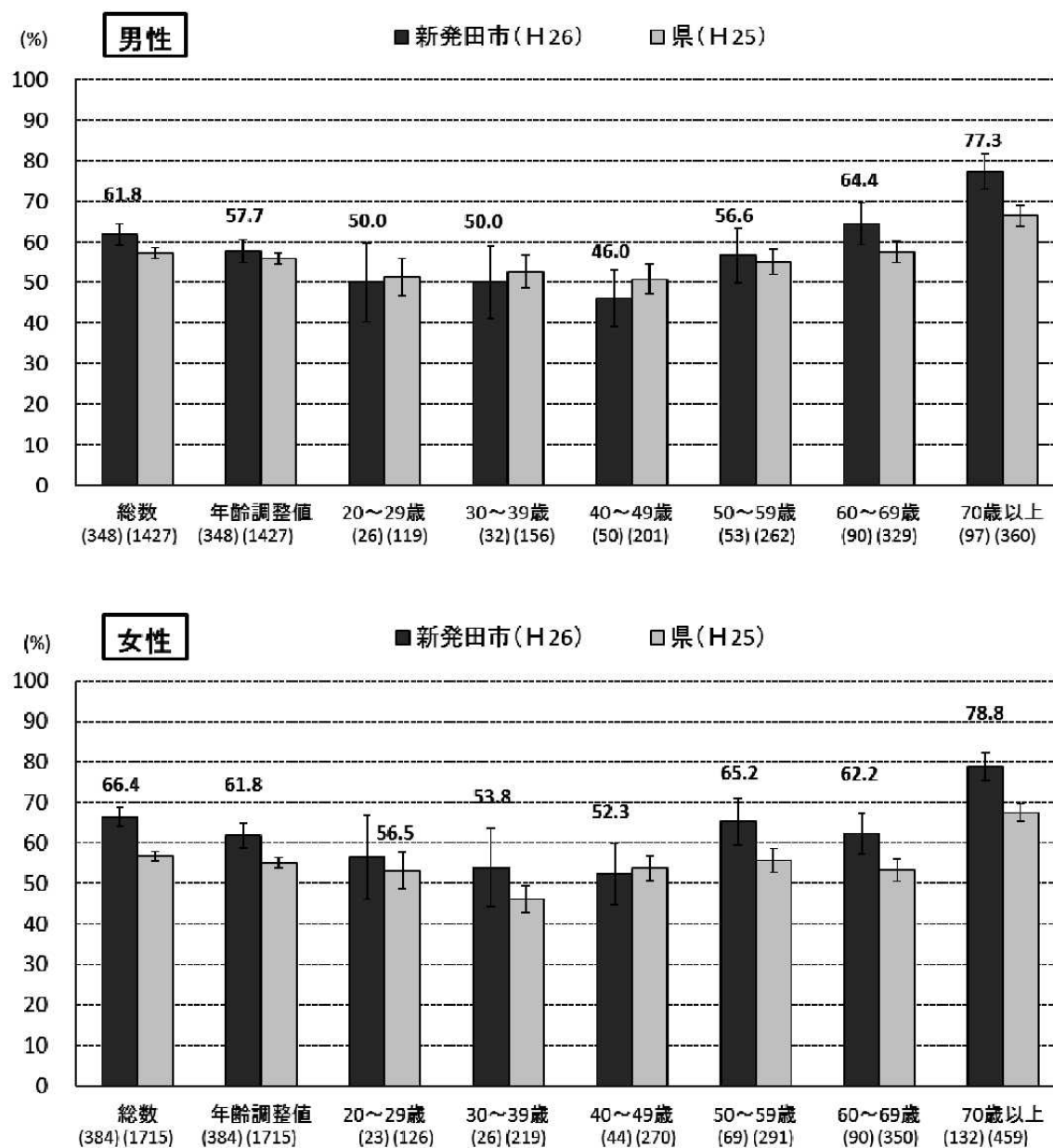
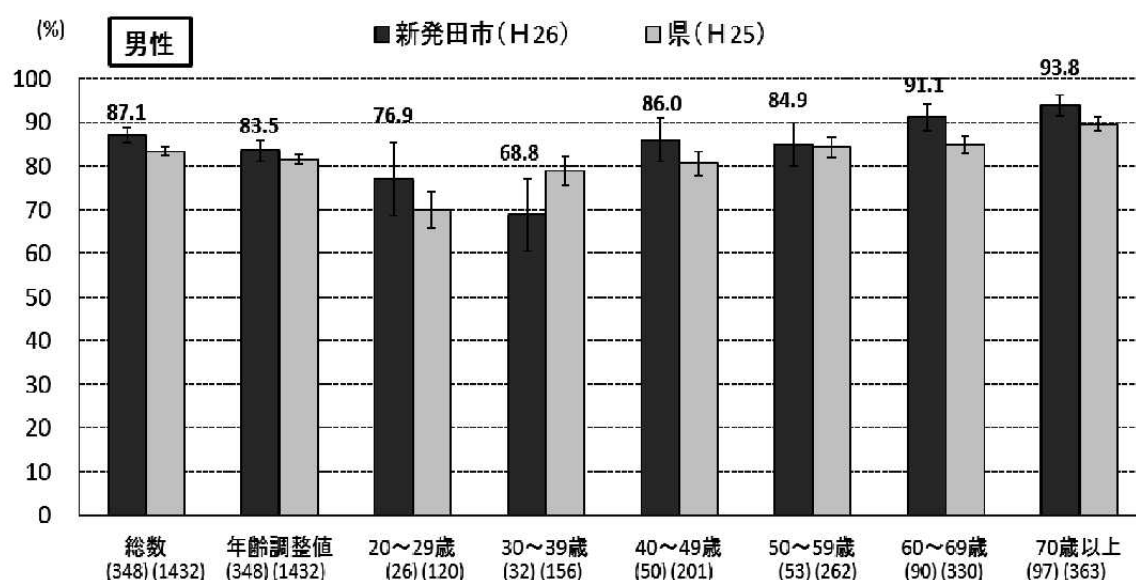


図3 2 地域の人々はお互いにあいさつしていると思う人の割合【20歳以上、性・年齢階級別】



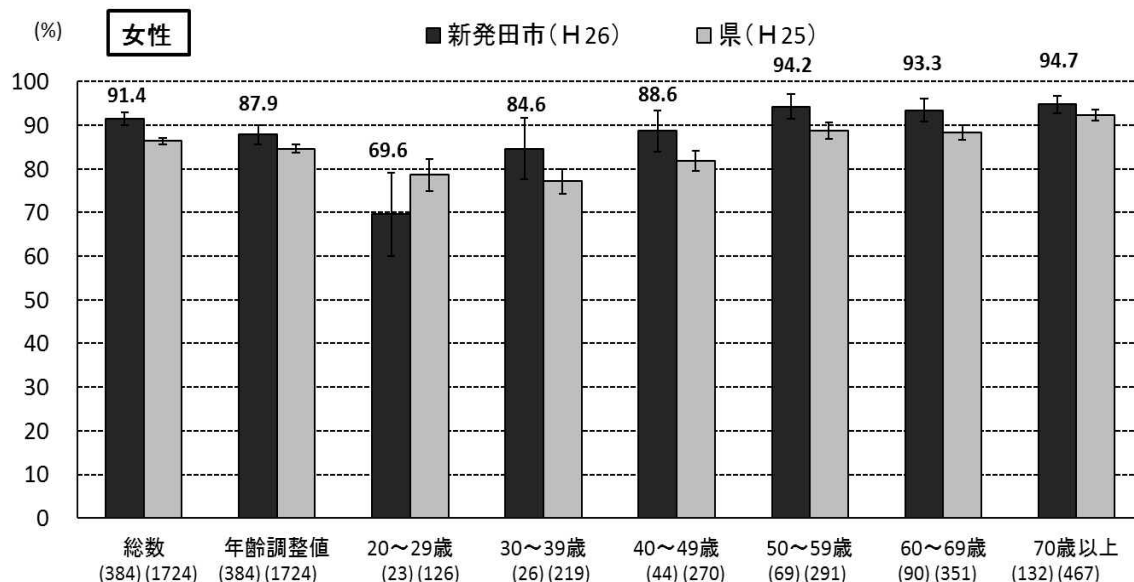
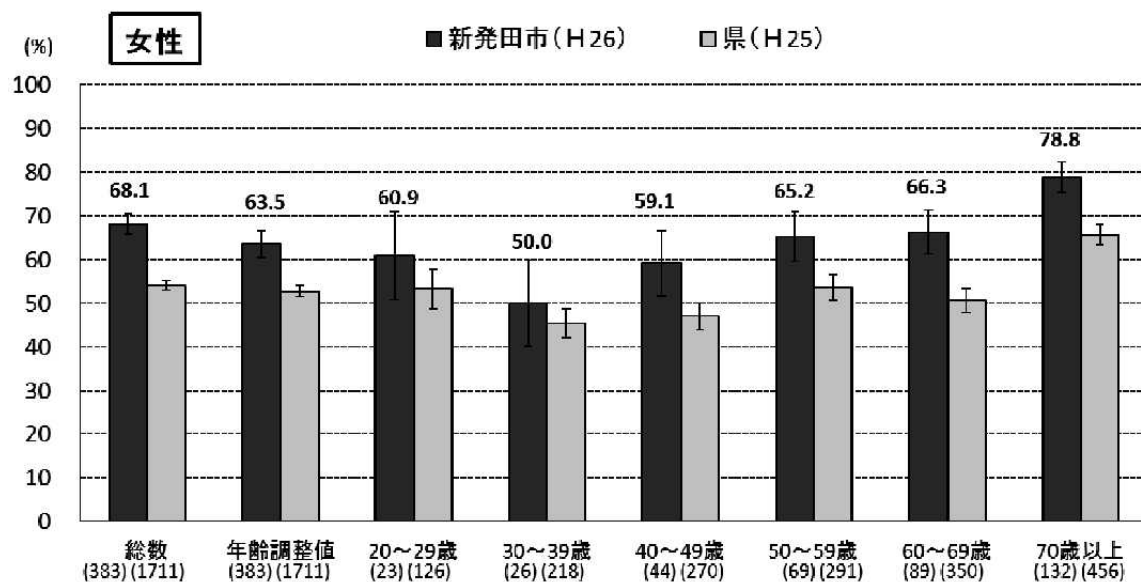
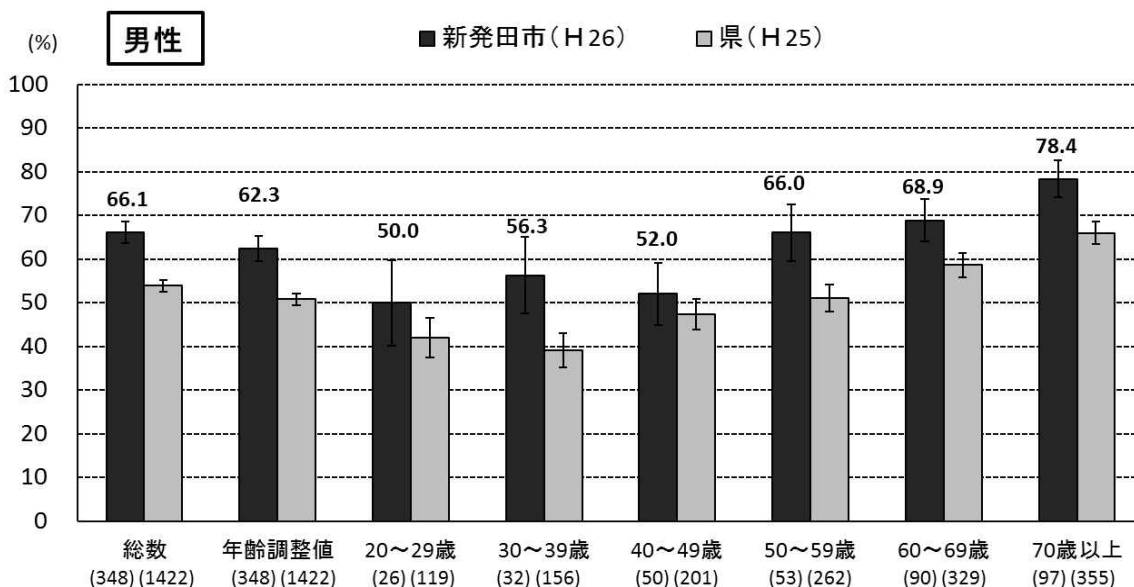


図3.3 地域の人々は力を合わせて問題解決をしようとしていると思う人の割合
【20歳以上、性・年齢階級別】



結果の考察および今後の展望

新発田市では、5年前と比較して肥満者割合、BMI 平均値に変化はみられなかった。また、肥満者割合、BMI 平均値ともに県、国と比較して同等の割合であった。性、年齢階級別にみると、男性では30歳代で BMI 平均値が最も高く、女性では60歳代で肥満者の割合が最も高い状況であった。男性では若い世代から、女性では中高年期から肥満者が増加する傾向にあることから 今後も早期から介入する取組を一層効果的に展開していく必要がある。

食塩摂取量の平均値は、5年前と比較して減少していた。県、国との比較においては、5年前と同様に、県と同等であり、国よりも多く摂取している状況である。依然として市の目標値を上回る高塩分摂取の様子が明らかとなった。特に、男女ともに中高年期以降では、塩分摂取量が高い傾向がみられる。また、「減塩に取り組んでいる」「適切な塩分の摂取量を知っている」という減塩についての意識や知識のある人でも、実際に摂取している食塩の量は意識、知識が無い人と差がみられなかったことから、減塩の意識や知識があっても、目に見えない部分（調味料や加工食品等）で食塩を摂取しており、実際にどれくらい減塩ができているのか分からない状況が伺えた。性、年齢階級別にみると、男性では、減塩に取り組んでいる人の割合が県よりも低く、減塩に対する意識の低さが明らかとなった。男女ともに、20～40歳代の若い世代で減塩の意識が低い状況であった。以上を踏まえて、減塩対策としては、男女ともに、「現在健康上の問題がないため減塩に取り組んでいない」と回答する割合が多い、若い世代が標的であり、なかでも減塩についての意識や知識の低い男性が問題であると考えられる。しかし、男性が減塩に取り組んでいない理由の第一位は「自分で食事を作らないから」である。家庭で調理を行うのは女性が主となることが多いため、まずは女性に対して引き続き減塩の知識の普及啓発や、病気でない時期から、減塩を行うことの必要性を意識づけていくことが重要である。具体的には、今回の調査聞き取り時に目立った煮物等の味付けの見直しや、手軽に作れる減塩の食事の普及等を行うことと、家族や仲間の団らんから、減塩に対する意識、知識が低い男性を巻き込んだ減塩活動につなげていくことが必要だと考えられる。

野菜摂取量の平均値は、男性及び市全体で5年前と比較して増加していた。県と比較して同等の摂取量であり、国よりも多く摂取している状況である。野菜の摂取量は増加したが、市の目標値（1日350g以上）には依然として達していない状況である。性、年齢階級別にみると、男女とも中高年期では目標値に近い摂取量であるが、若い世代で低い状況である。また、緑黄色野菜の摂取量平均値が5年前と比較して変化がなかったことから、淡色野菜の摂取量の増加が考えられる。野菜を多く摂ることに取り組んでいる人の割合は、男性で約7割、女性で約9割であり、男性で野菜の積極的な摂取に対する意識の低さが明らかになった、特に、若年世代では、割合が低い傾向であった。また、男性では適切な野菜量の知識がある人の割合が約2割と低い状況が分かった。これらを踏まえて、引き続き全世代に野菜摂取量の増加（特に緑黄色野菜の積極的な摂取）を促すとともに、今回の調査で明らかとなった適切な野菜の摂取量について、若い世代を中心に普及啓発していく必要があると考えられる。分析の結果、野菜摂取量が増加すると、食塩摂取量も多くなってしまうことが分かったため、調味料の工夫や味付けの工夫についても併せて情報発信していく必要がある。また、男性では野菜の適切な摂取量の知識がない場合でも、野菜を多く摂取しようと自分自身で意識することにより、実際の摂取量が増加していたため、今後の対策として、知識が意識づけに結び付くような健康教育を展開し、野菜の積極的な摂取を推進していくことが必要であると考えられる。

運動習慣者の割合は、5年前と比較して増加しており、県と比較しても高い状況であった。しかし、男女ともに、健康日本21の目標値をほとんどの年代で達成しておらず、運動習慣がある人は依然として少ない状況であると言える。運動については、健康にもたらす効用について啓発し、自分に合った運動習慣や適度な身体活動を、若いうちから生涯を通じて意識的に維持する習慣を普及していく必要がある。

飲酒習慣者、多量飲酒者、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合は、県と比較して同等である。飲酒習慣者、多量飲酒者の割合については、5年前と比較して変化はなかった。男性については、飲酒習慣者の割合が国と比較して高い状況にあり、働き盛りの世代のおよそ2人に1人は飲酒習慣がある。また、生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人の割合も、国と比較して高い状況にあり、50歳代まで年代を追うごとに割合が高まる傾向にある。多量飲酒者は30～40歳代の若い世代に多い。生活習慣病のリスクを高める1日あたりの飲酒量の知識は、男性では国と比較して低い状況であった。今後は、男性を中心に、若い世代から適正な飲酒行動が身につけられるよう情報提供に努め、「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」の知識を啓発していく必要がある。

喫煙習慣者の割合は、5年前と比較して減少していた。特に、20歳代の男性で喫煙者の割合が減少していた。県、国との比較においては同等の割合であった。また、性、年齢階級別の傾向は5年前と変わらず、30歳代の喫煙者割合が最も高く、男性の2人に1人、女性の5人に1人が喫煙しており、高年齢になるにしたがい喫煙者の割合は低下している。このことから、若いうちから喫煙しない、禁煙をしたいと思う人が着実に禁煙行動をとれるよう情報の提供、支援を行っていく必要がある。

高血圧有病者の割合は、5年前と比較して変化がなく国と比較しても、同等の割合であった。年代を追うごとに高血圧有病者の割合は増加する傾向であった。また、歯の保有数については、5年前と比較して増加していた。健康管理の面では、男女ともに40歳以上の8割以上が年に1回健康診査を受診していた。年代を追うごとに、健康の意識や、生活習慣の改善に取り組む人の割合が高まり、全ての年代で男性よりも女性の健康意識が高かった。以上を踏まえて、若い世代、そして男性について、健康意識をより一層高めることが重要である。

全体をとおして、どの仮説事項においてもターゲットとなるのは男性であり、世代は20～40歳代の若い世代での課題が明らかとなった。今後の対策として、健康管理や運動、喫煙、飲酒については若い世代からの情報提供、知識の普及啓発に努め、減塩対策と野菜の積極的な摂取については、キーパーソンとなる調理主担当者に働きかけるような知識および意識の普及を行っていくことが必要であると考えられる。また、地域のきずなやつながりが、健康管理や食を取り囲む環境にも影響すると考えられることから、地域の人々のつながりを大切にした健康づくり事業を展開し、市全体の健康度を高めていく必要がある。