

第2章 結果の概要

*調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数にあわないことがあります。

1 平成22年県民健康・栄養調査結果要旨

●30歳以上男性の約3人に1人、40歳以上女性の約4人に1人が肥満者（BMI≥25）●

30歳以上男性の肥満者の割合は30.5%、40歳以上女性の肥満者の割合は24.1%でした。

年次別にみると男女とも、平成12年から18年にかけて増加しましたが、平成18年から22年にかけて減少しています。

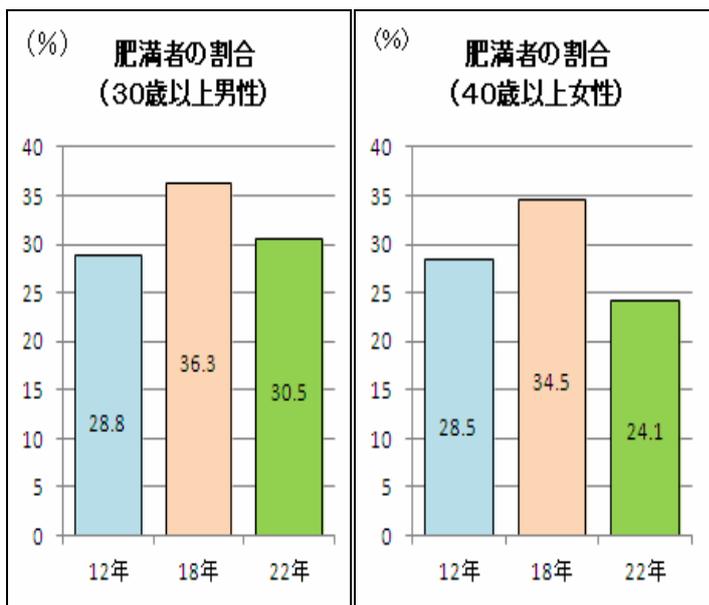
平成12年と22年を比較すると、30歳以上男性は1.7%増加、40歳以上女性で4.4%減少しています。

BMI(Body Mass Index)=体重(kg)/身長(m)²により判定

18.5未満…低体重(やせ) 18.5以上25.0未満…普通

25.0以上…肥満

*日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準



●成人男性の約3人に1人、女性は約4人に1人が運動習慣あり●

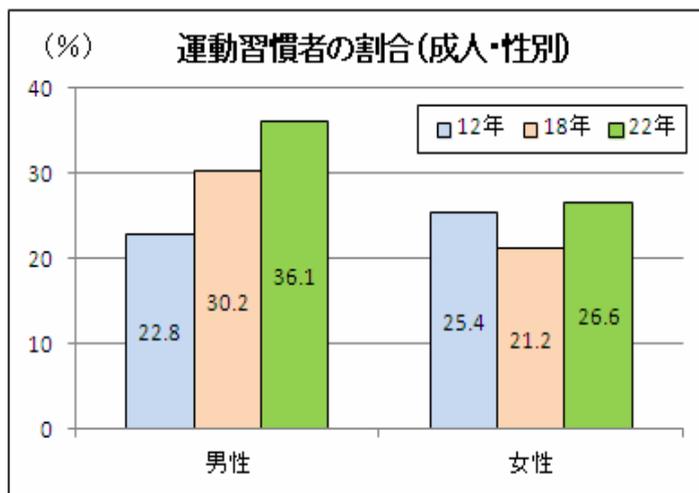
成人の運動習慣者の割合は、男性36.1%、女性26.6%でした。

年次別にみると、男性は平成12年から22年まで増加していますが、女性は平成12年から18年で減少し、22年に増加しています。

平成12年と22年を比較すると男性で13.3%、女性で1.2%それぞれ増加しています。

運動習慣者

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者



●非喫煙者の割合は年々増加傾向●

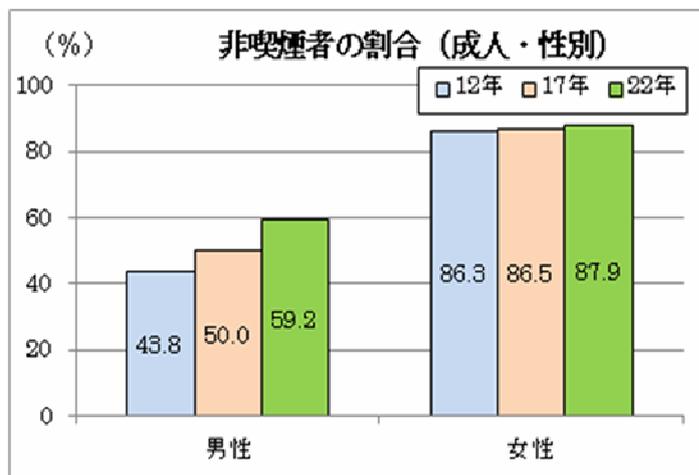
成人の非喫煙者の割合は、男性で59.2%、女性で87.9%でした。

年次別にみると、男女とも平成12年から22年まで増加しています。

平成12年と22年を比較すると、男性で15.4%、女性で1.6%それぞれ増加しています。

非喫煙者

たばこを以前は吸っていたが今は吸わない者、以前から吸わない者

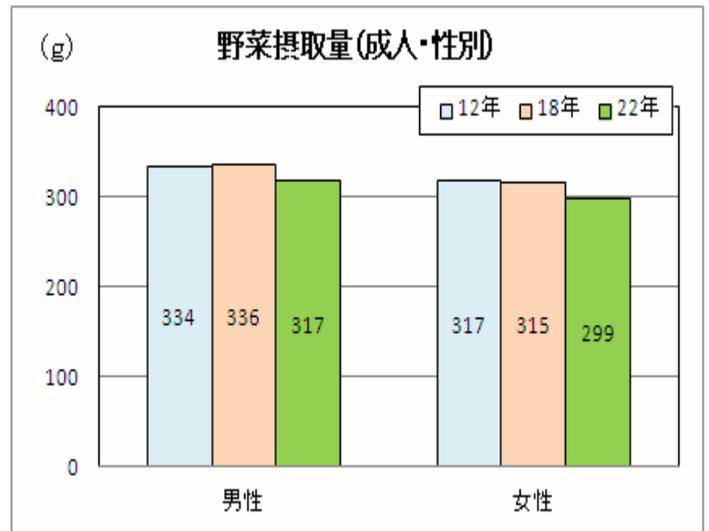


●不足している野菜摂取量●

成人1日あたりの野菜摂取量は、男性 317g、女性 299gでした。

年次別にみると、男性は平成12年から18年に増加し、22年に減少しました。女性は平成12年から22年まで減少しています。

平成12年と22年を比較すると、男性では17g、女性では18gそれぞれ減少しています。

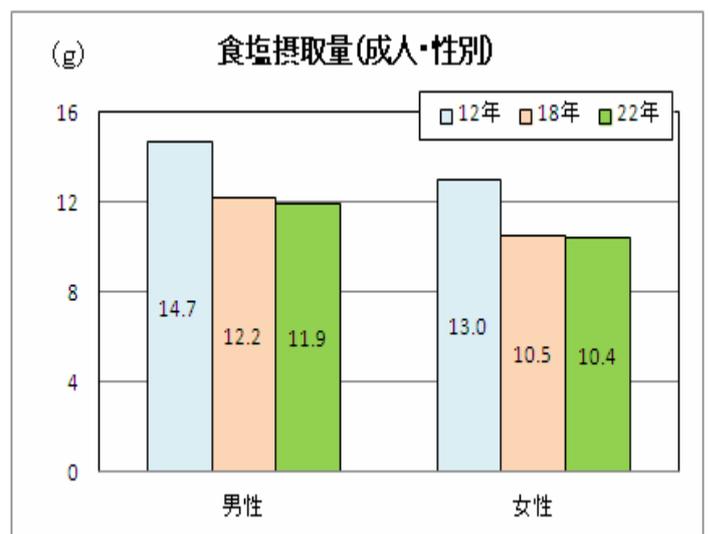


●まだまだ多い食塩摂取量●

成人1日あたりの食塩摂取量は、男性 11.9g、女性 10.4gでした。

年次別にみると、男女とも平成12年から22年まで減少しています。

平成12年と22年を比較すると、男性では2.8g、女性では2.6gそれぞれ減少しています。

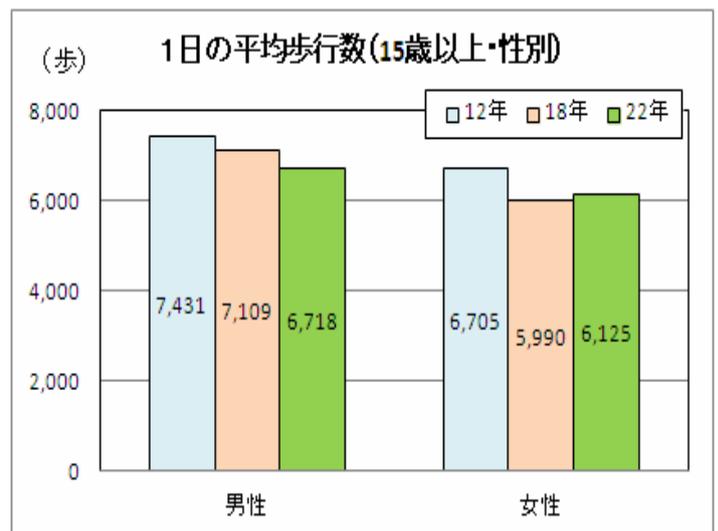


●1日の平均歩行数は、男性6,718歩、女性6,125歩●

1日の歩行数は、男性 6,718歩、女性 6,125歩でした。

年次別にみると、男性は平成12年から22年まで減少していますが、女性は平成12年から18年で減少し、22年に増加しています。

平成12年と22年を比較すると、男性は713歩、女性は580歩減少しています。



12年：平成12年県民健康栄養調査 17年：平成17年県民健康調査 18年：平成18年県民健康・栄養調査
 22年：平成22年県民健康・栄養調査

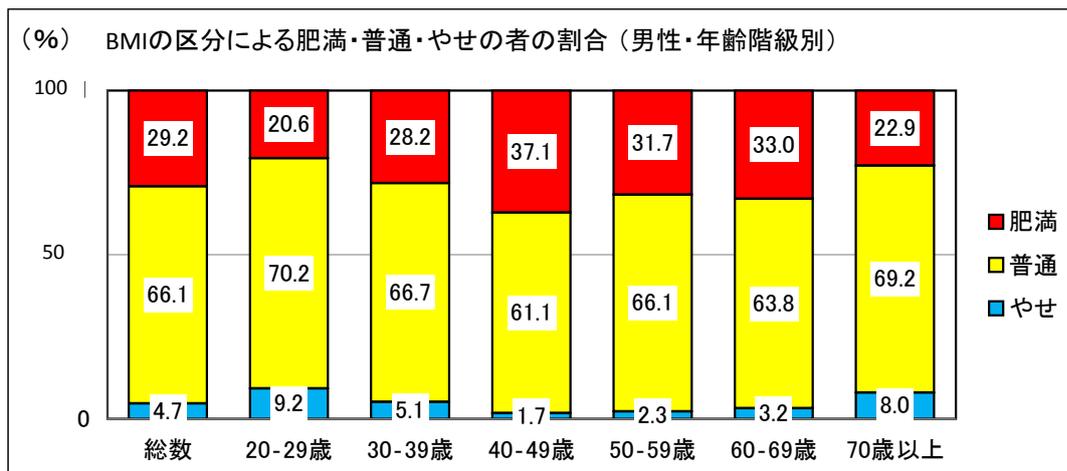
2 県民健康調査の概要

① 体格の状況(BMIの状況)

男性の約3人に1人, 女性の約4人に1人が肥満である。
20歳代女性の約5人に1人が低体重(やせ)である。

イ 男性・年齢階級別の状況

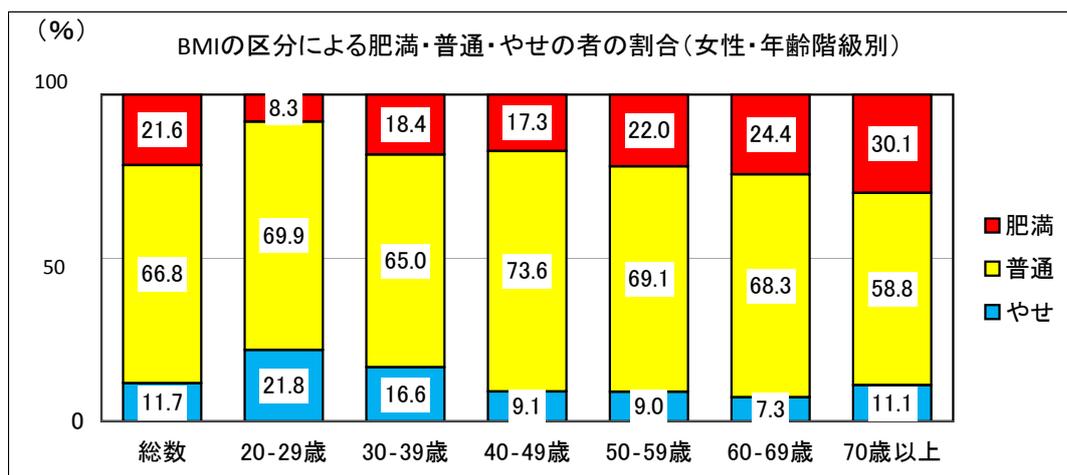
・肥満者の割合は, 男性では, 40歳代で最も高く, 20歳代で最も低かった。



ロ 女性・年齢階級別の状況

・肥満者の割合は, 女性では, 70歳以上で最も高く, 20歳代で最も低かった。

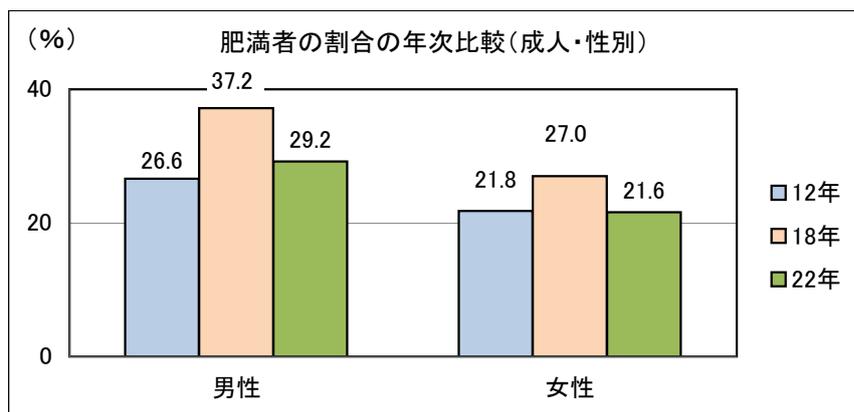
・やせの割合は, 20歳代女性で最も高かった。



<参考> 肥満度: BMI(Body Mass Index) = 体重kg / (身長m)² により判定
18.5未満・・・低体重(やせ) 18.5以上25.0未満・・・普通 25.0以上・・・肥満
(日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準より)

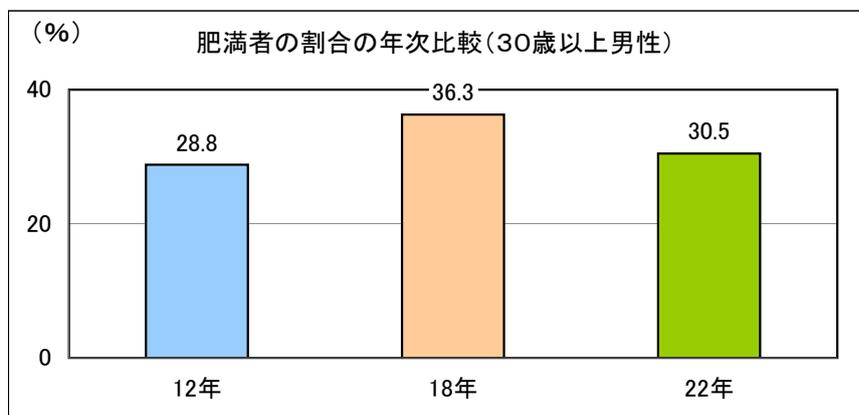
ハ 年次比較(成人・性別)

・男女ともに、平成18年から22年にかけて肥満者の割合は減少している。



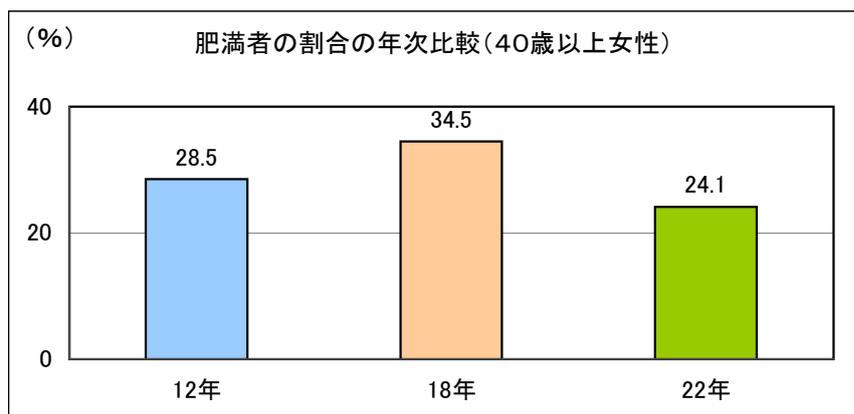
ニ 年次比較(30歳以上男性)

・30歳以上男性は、平成12年から18年に肥満者の割合が増加したが、18年から22年にかけては減少した。



ホ 年次比較(40歳以上女性)

・40歳以上女性は、平成12年から18年にかけて肥満者の割合が増加したが、18年から22年にかけては減少した。



12年・・・平成12年県民健康栄養調査
22年・・・平成22年県民健康・栄養調査

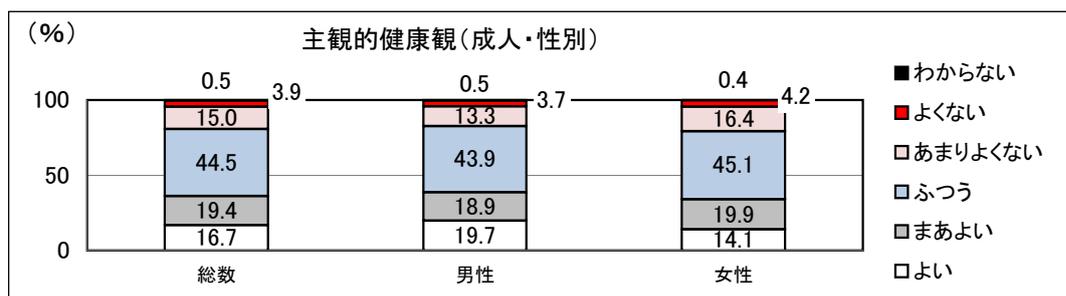
18年・・・平成18年県民健康・栄養調査

②健康の状況(主観的健康観)

この1ヶ月の自分の健康状態(主観的健康感)について、男女とも「普通」と答えた者が最も多く、約2人に1人。約2割の者が「あまりよくない」「よくない」と回答している。

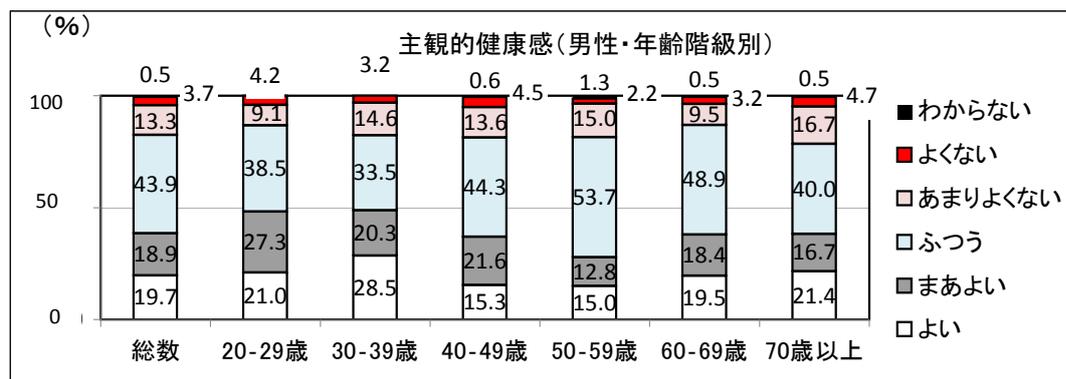
イ 男女別の状況(成人)

・この1ヶ月の自分の健康状態を「あまりよくない」「よくない」と答えた者の割合は、男性17%、女性20.6%で女性の方がやや高い。
 ・「よい」「まあよい」と答えた者の割合は、男性38.6%、女性34.0%で男性の方がやや高い。



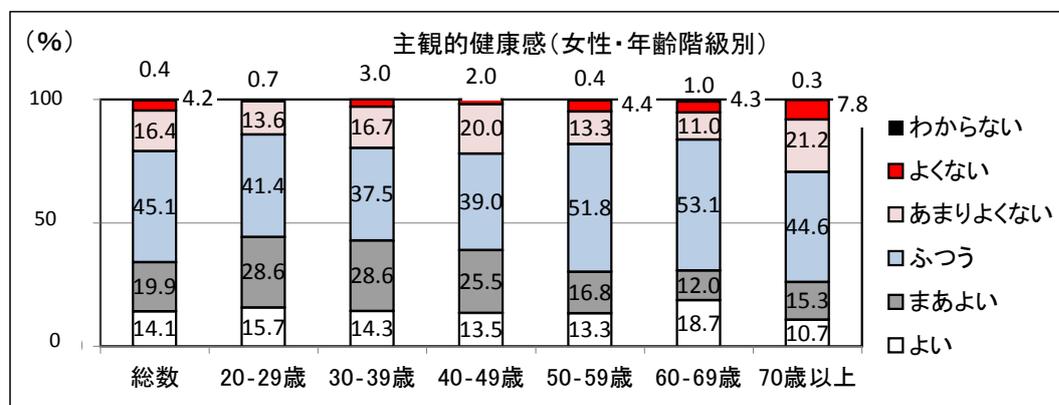
ロ 男性・年齢階級別の状況

・男性では、「よい」「まあよい」と答えた者の割合は、50歳代で27.8%と最も低い。



ハ 女性・年齢階級別の状況

・女性では、「よい」「まあよい」と答えた者の割合は、70歳以上で26%と最も低い。

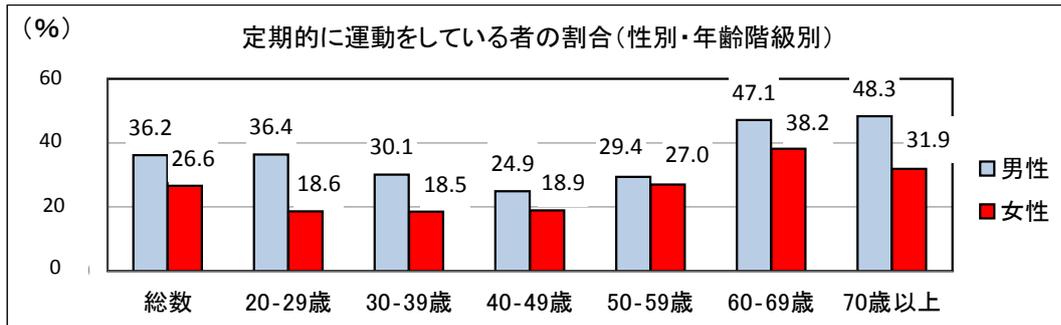


③身体活動の状況

定期的に運動をしている者の割合は、成人男性で約3人に1人、成人女性で約4人に1人。男性は40歳代、女性は30歳代で最も低く、男性は70歳以上、女性は60歳代で最も多い。

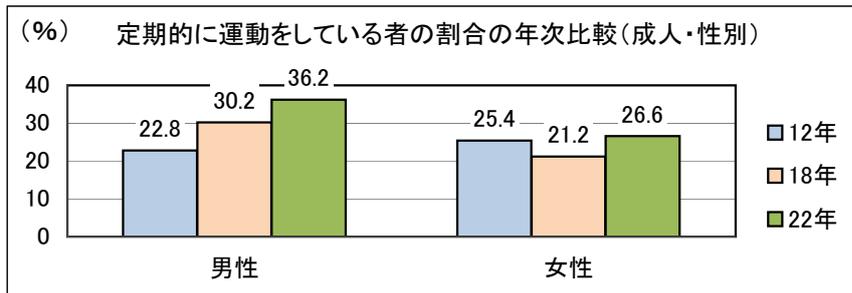
イ 性別・年齢階級別の状況(定期的に運動をしている者の割合)

- ・定期的に運動をしている者の割合が最も高いのは、男性が70歳以上、女性が60歳代。
- ・運動習慣者が最も低いのは、男性は40歳代、女性は30歳代。



ロ 年次比較(成人・性別・定期的に運動をしている者の割合)

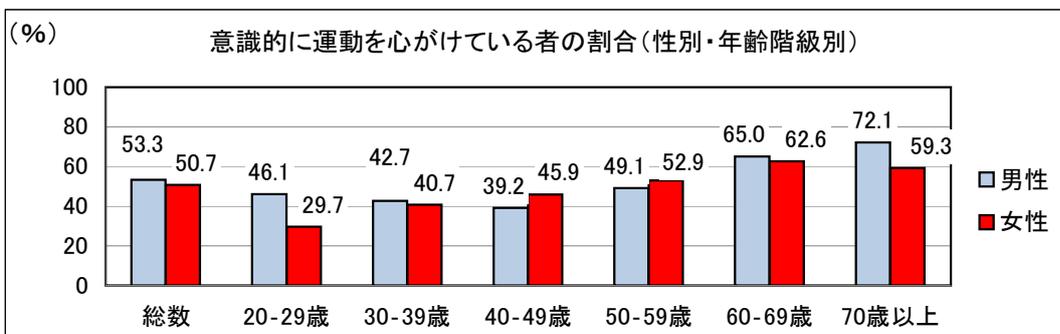
- ・定期的に運動をしている者の割合は、男性は平成12年から22年まで増加。女性は平成12年から18年は減少し、22年に増加している。



<参考> 運動習慣者=1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している者

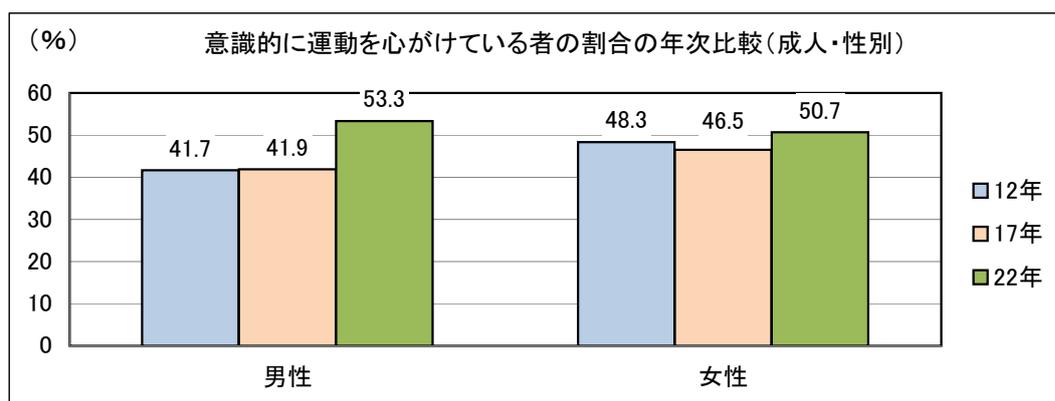
ハ 性別・年齢階級別の状況(意識的に運動を心がけている者の割合)

- ・意識的に運動を心がけている者の割合が最も高いのは、男性が70歳以上、女性が60歳代。最も低いのは、男性は40歳代、女性は20歳代。



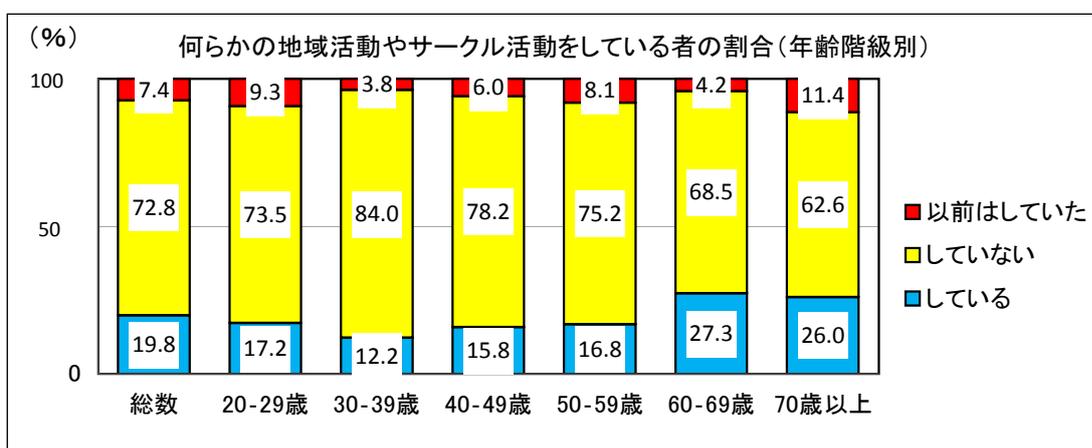
ニ 年次比較(成人・性別・意識的に運動を心がけている人の割合)

・意識的に運動を心がけている者の割合は、男性で平成12年から22年まで増加。女性は平成12年から17年は減少したが、22年に増加している。



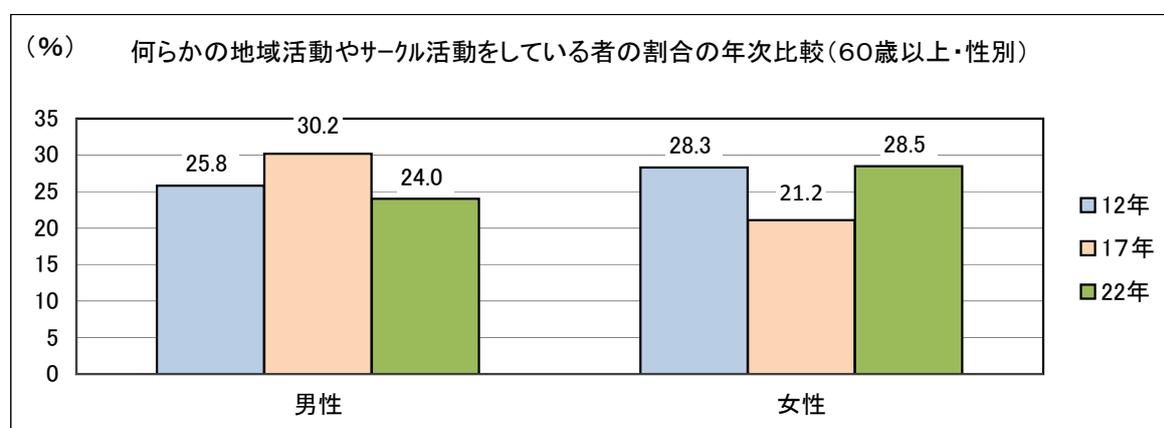
ホ 年齢階級別の状況(何らかの地域活動やサークル活動をしている者の割合)

・何らかの地域活動やサークル活動をしている者の割合は、60歳代で最も高く、30歳代で最も低い。



ヘ 年次比較(60歳以上・性別・何らかの地域活動やサークル活動をしている者の割合)

・60歳以上男性では、平成12年から17年にかけては増加したが、17年から22年にかけて減少している。60歳以上女性では、平成12年から18年は減少し、17年から22年に増加している。



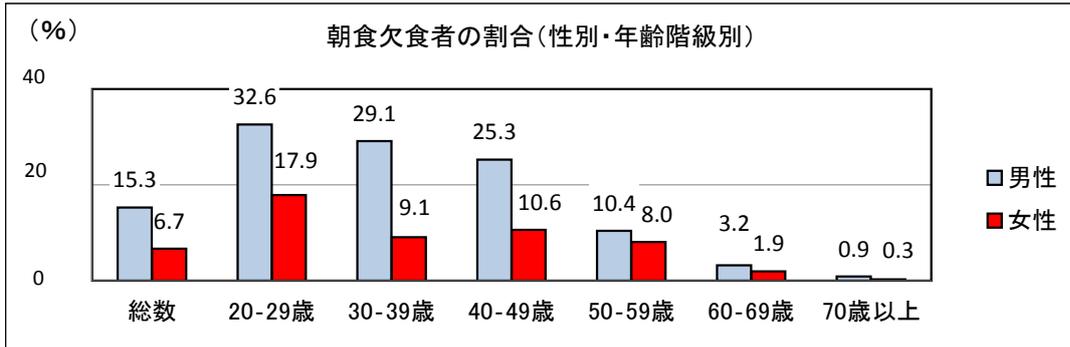
17年…県民健康調査

④食生活の状況

朝食欠食者の割合は、男女ともに20歳代で最も高く、男性では約3割、女性では約2割である。年代が上がるにつれて、朝食欠食者の割合は低くなる。

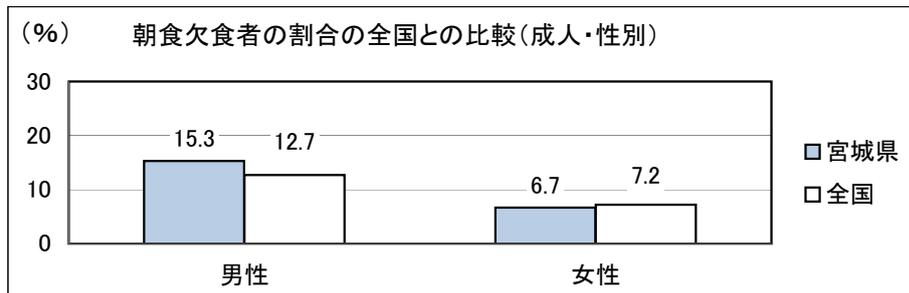
イ 性別・年齢階級別の状況

- ・朝食欠食者の割合は、男女ともに20歳代で最も高い。
- ・全ての年代において、女性よりも男性の欠食率が高い。



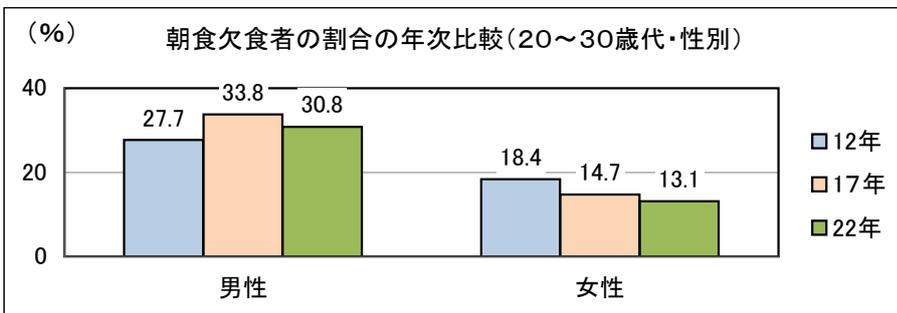
ロ 全国との比較(成人・性別)

- ・全国と比較して、男性の欠食率は高く、女性の欠食率はやや低い。



ハ 年次比較(20~30歳代・性別)

- ・男性欠食者の割合は、平成12年から17年に増加したが、22年に減少。女性は平成12年から22年まで減少している。



<参考> 朝食欠食者=朝食を「ほとんど食べない」「週に4~5日食べない」と回答した者

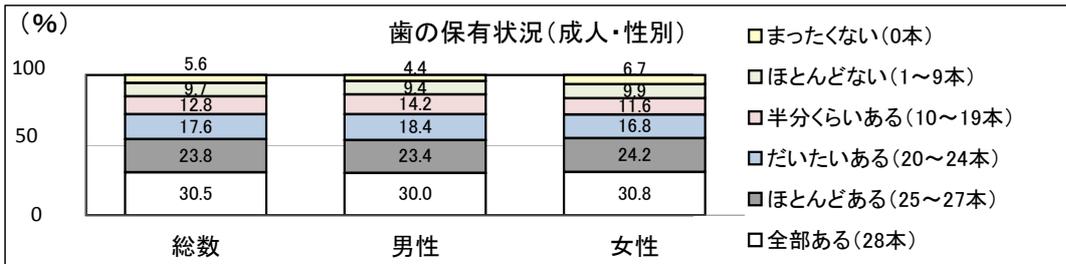
宮城県・・・平成22年県民健康・栄養調査 全国・・・平成21年国民健康・栄養調査

⑤ 歯の状況

75～84歳で20本以上歯を保持する者の割合は約3人に1人で、平成12年から22年まで増加している。かかりつけ歯科医を持つ者は約2人に1人で、平成12年から22年まで増加している。

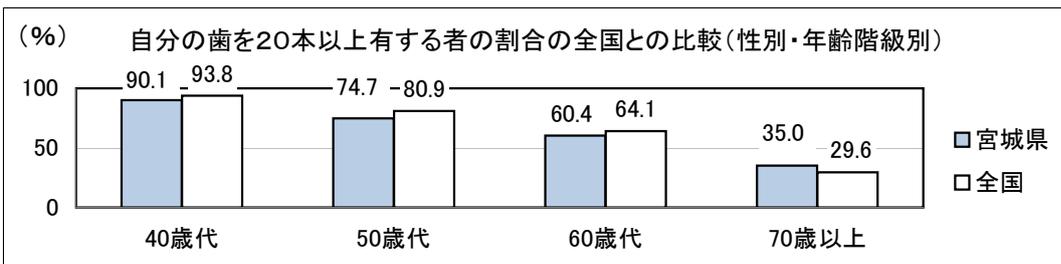
イ 男女別の状況(成人・歯の保有状況)

・歯の保有状況の性別による大きな差はみられない。



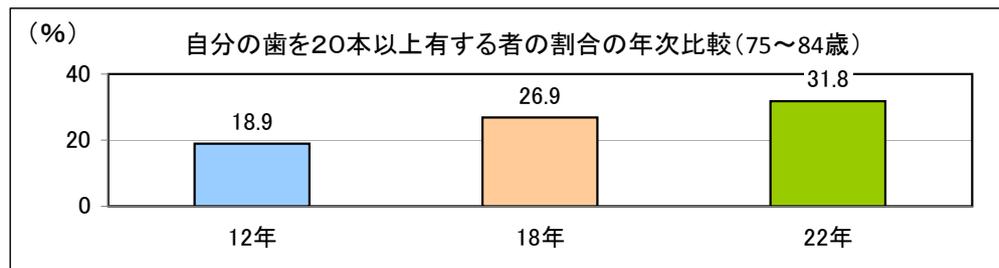
ロ 全国との比較(性別・年齢階級別・自分の歯を20本以上有する者の割合)

・自分の歯を20本以上有する者の割合は、40歳代から60歳代にかけては全国より低いが、70歳以上では全国より高い。



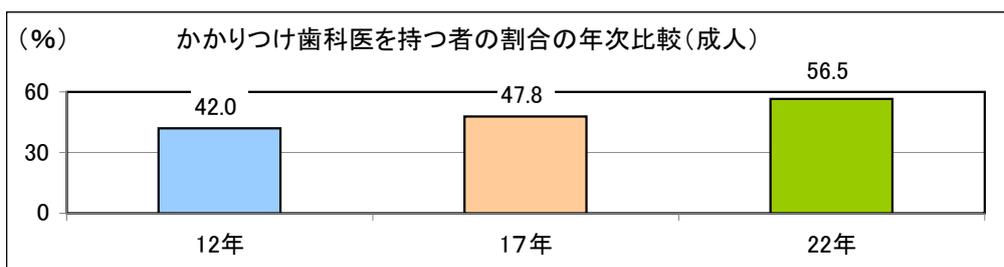
ハ 年次比較(75～84歳・自分の歯を20本以上有する者の割合)

・75～84歳で歯を20本以上保持する人の割合は平成12年から22年まで増加した。



ニ 年次比較(成人・かかりつけ歯科医を持つ者の割合)

・かかりつけ歯科医を持つ人の割合は、平成12年から22年まで増加した。

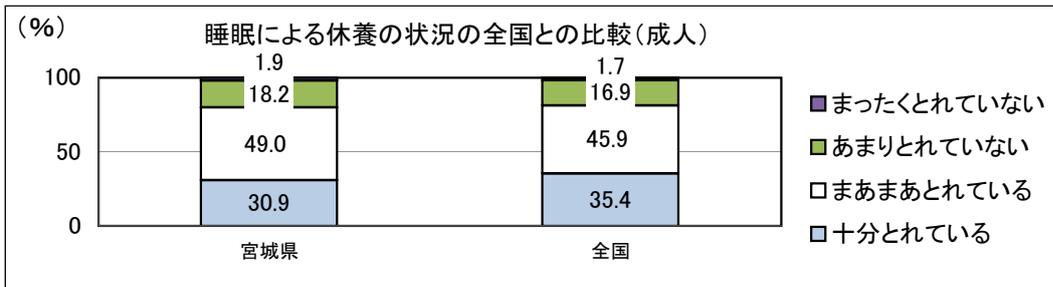


⑥休養の状況

睡眠による休養を「あまりとれていない」「まったくとれていない」者の割合は約2割。平成18年から22年で増加している。

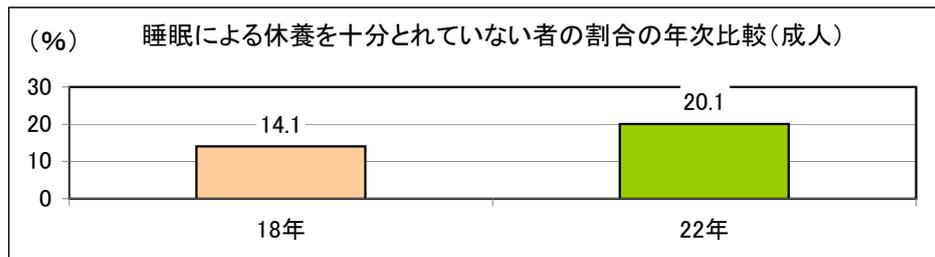
イ 全国との比較(成人・睡眠による休養の状況)

・睡眠による休養を「十分とれている」「まあまあとれている」者の割合は、宮城県79.9%、全国81.3%であり、全国と比較してやや低い。



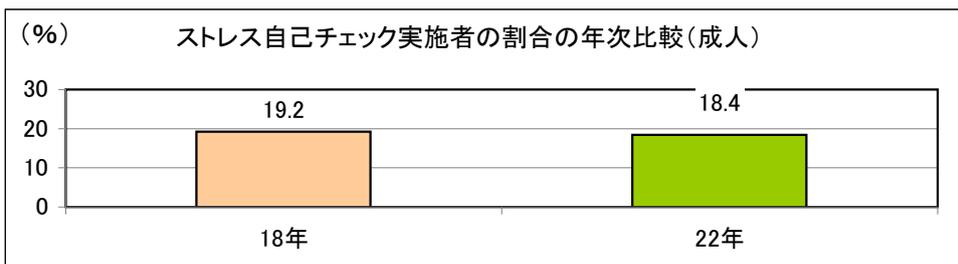
ロ 年次別の状況(睡眠による休養を十分とれていない者の割合)

・睡眠による休養を十分取れていない者の割合は、平成18年から22年で増加した。



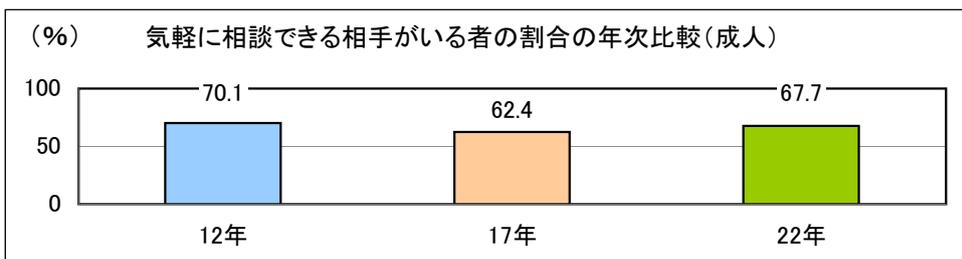
ハ 年次比較(成人・ストレス自己チェック実施者の割合)

・ストレス自己チェックリスト実施者の割合は平成18年から22年でやや減少している。



ニ 年次比較(成人・気軽に相談できる相手がいる者の割合)

・気軽に相談できる相手がいる者の割合は、平成12年から17年で減少、22年で増加している。

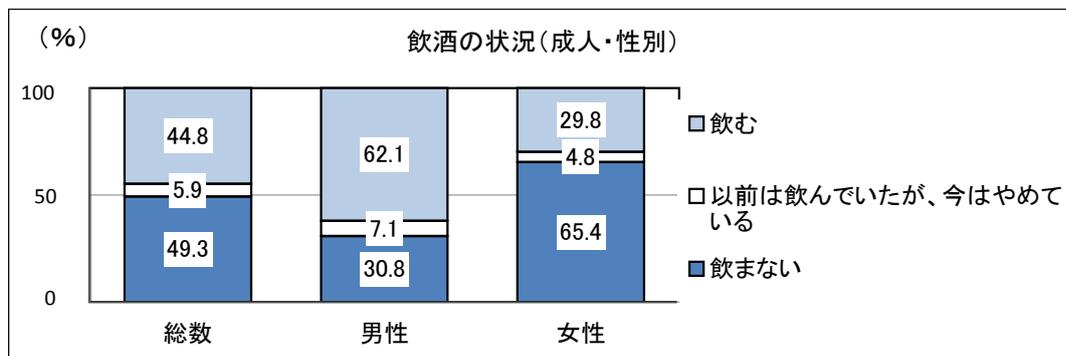


⑦お酒の状況

多量に飲酒する者の割合は、男性は4.9%で、平成12年から22年まで減少している。女性は1.1%で、平成12年から22年までやや増加している。

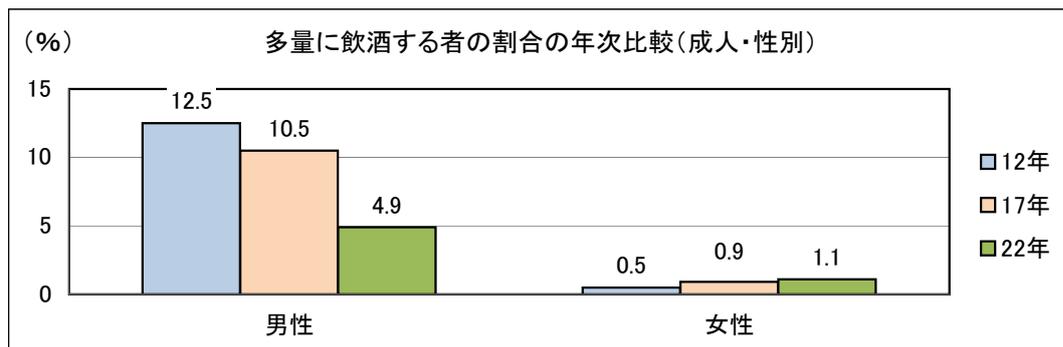
イ 男女別の状況(成人・飲酒の状況)

・男性の飲酒者は62.1%、女性は29.8%。



ロ 年次比較(成人・性別・多量に飲酒する者の割合)

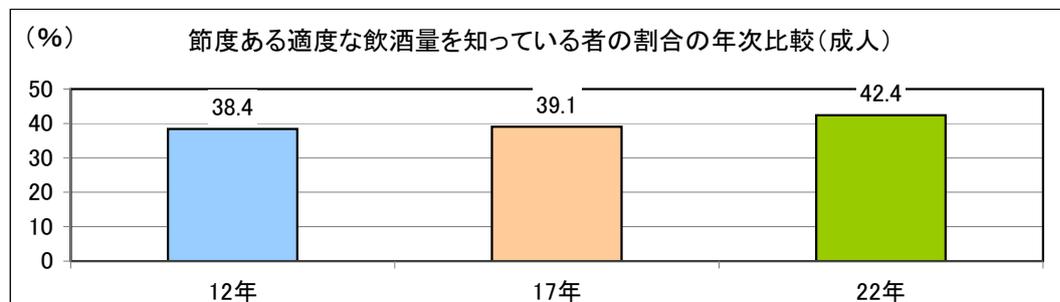
・多量に飲酒する者の割合は、男性で平成12年から22年まで減少したが、女性ではやや増加している。



<参考> 多量に飲酒する者=週4日以上かつ1日3合以上(1日に純アルコールで60g以上)飲酒する者。

ハ 年次比較(成人・節度ある適度な飲酒量を知っている人の割合)

・節度ある適度な飲酒量を知っている者の割合は、平成12年から22年まで増加している。



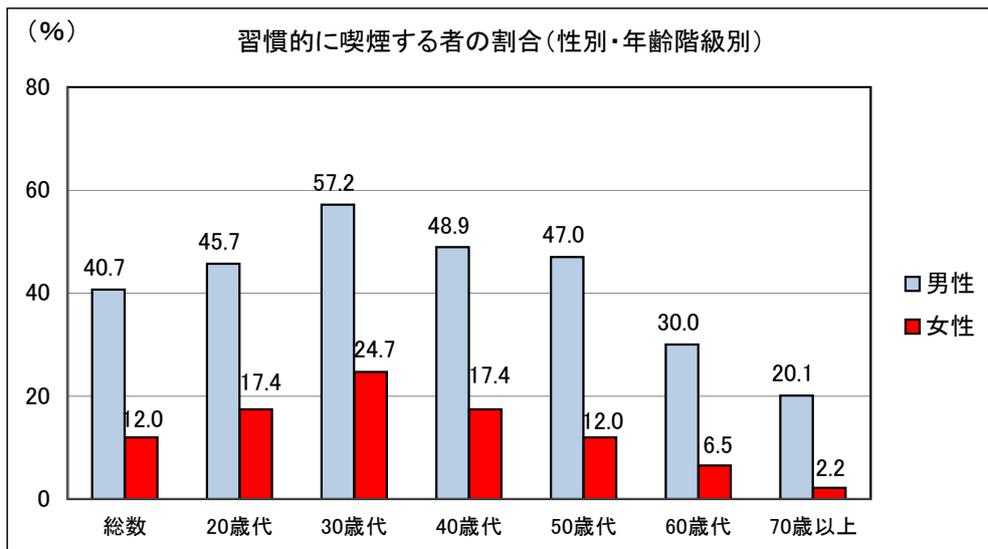
<参考> 節度ある適度な飲酒量=1日1合程度(1日に純アルコールで20g程度)と定義。

⑧喫煙の状況

習慣的に喫煙する者の割合は、男女ともに30歳代が最も高く、男性では約2人に1人、女性では約4人に1人が喫煙者である。男性の非喫煙者は約6割で、平成12年から22年まで増加した。女性の非喫煙者は約9割で、平成12年から22年までやや増加した。

イ 性別・年齢階級別の状況(習慣的に喫煙する者の割合)

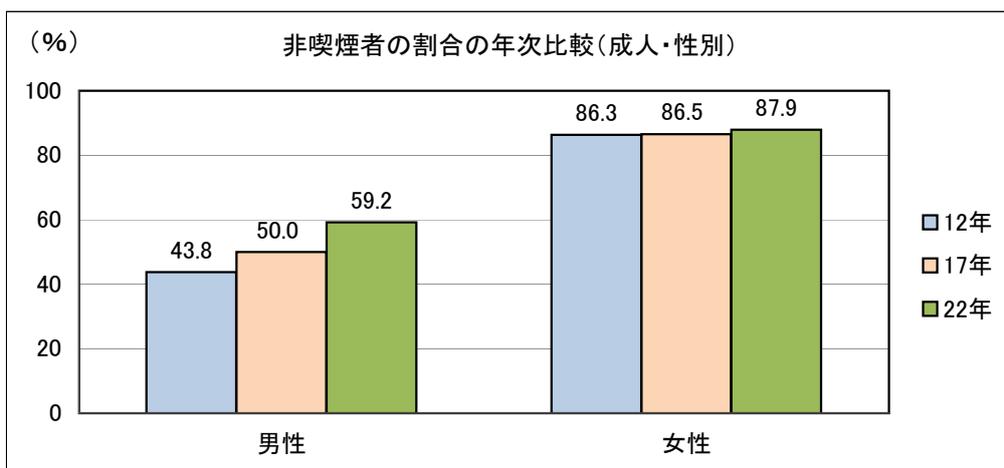
・習慣的に喫煙する者の割合は、男女ともに30歳代が最も高く、70歳代以上が最も低い。



<参考> 習慣的に喫煙する者＝たばこを「毎日吸う」「時々吸っている」と回答した者。

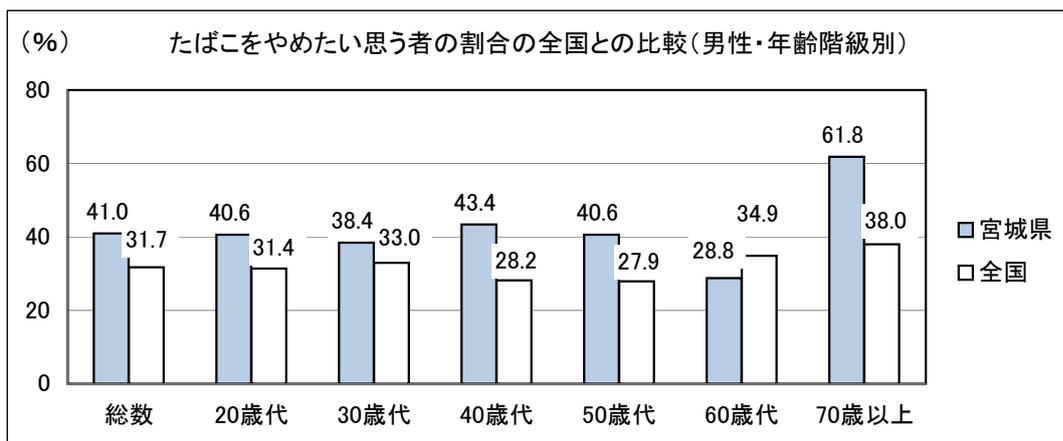
ロ 年次比較(成人・性別・非喫煙者の割合)

・非喫煙者の割合は、男女とも平成12年から22年まで増加している。



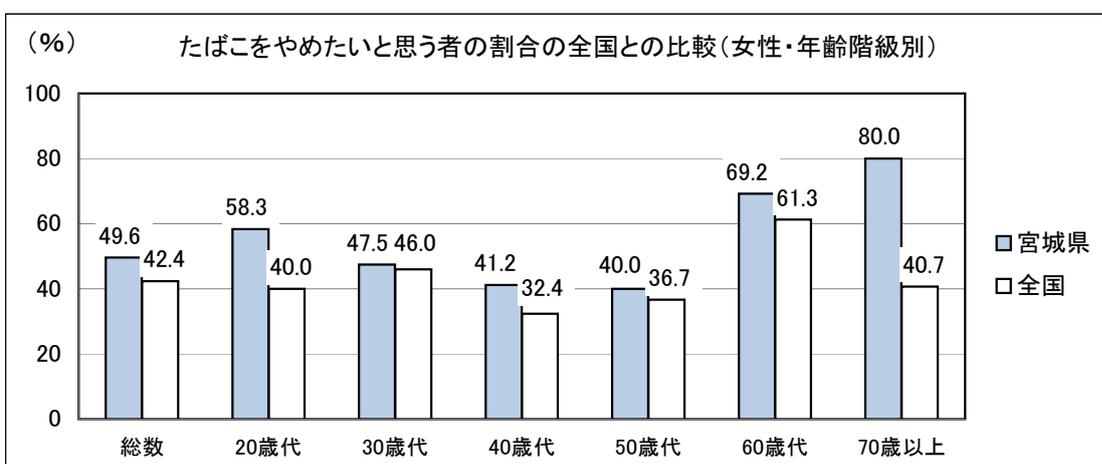
ハ 全国との比較(男性・年齢階級別・たばこをやめたいと思う者の割合)

・男性のたばこをやめたいと思う者の割合は、60歳代を除く全ての年齢で、全国より高い。



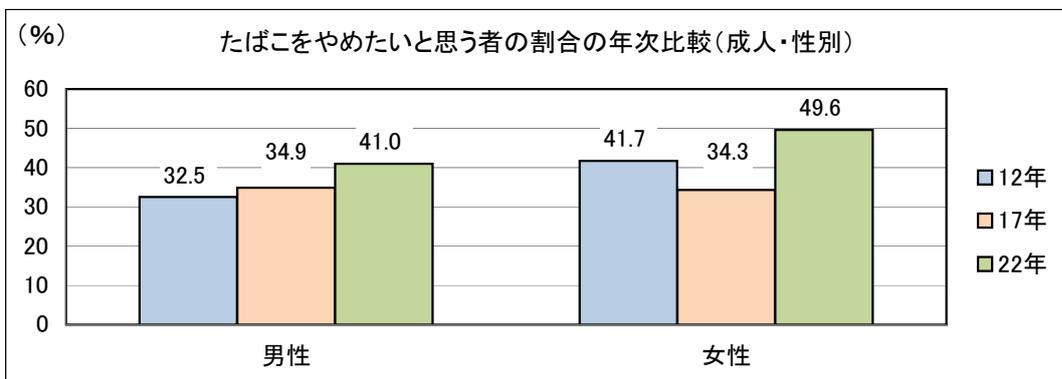
ニ 全国との比較(女性・年齢階級別・たばこをやめたいと思う者の割合)

・女性のたばこをやめたいと思う者の割合は、全ての年代において全国より高い。



ホ 年次比較(成人・性別・たばこをやめたいと思う者の割合)

・たばこをやめたいと思う者の割合は、男性では年々増加している。女性は、平成17年にいったん減少したが、平成22年にまた増加している。

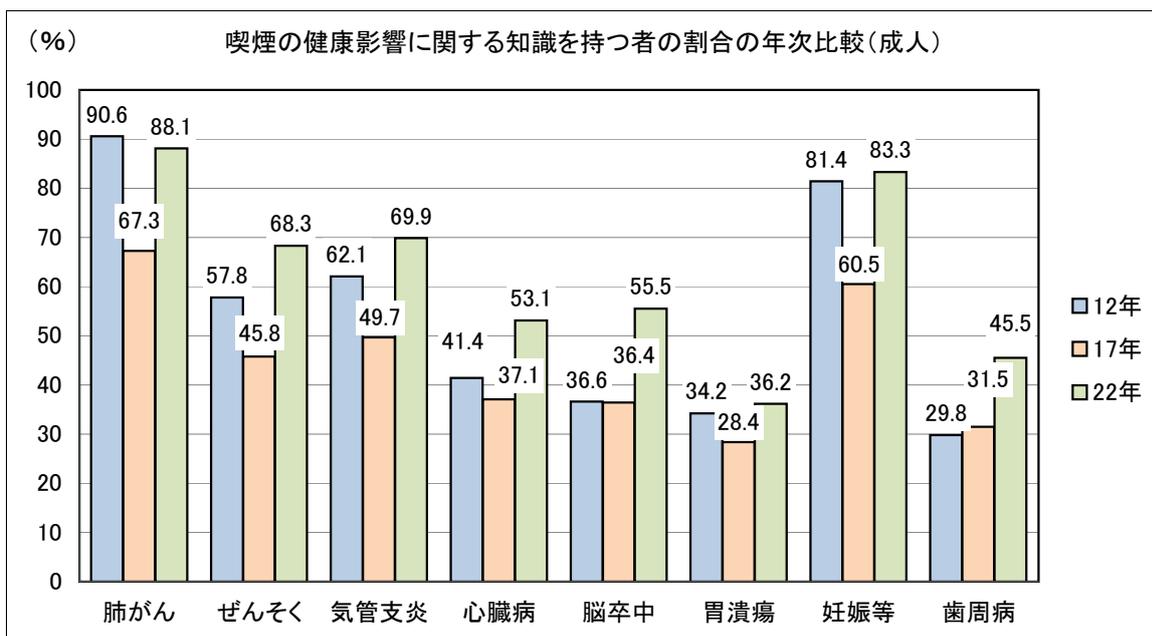


<参考>

たばこをやめたいと思う者＝「たばこをやめたいと思いますか」の問いに対し、「たばこをやめたい(やめようとした)」と回答した者

へ 年次比較(成人・喫煙の健康影響に関する知識を持つ者の割合)

・喫煙の健康影響に関する知識を持つ者の割合は、平成12年と22年で比較すると、肺がんを除くすべての疾病で増加している。



<参考> 喫煙の健康影響に関する知識を持つ者=それぞれの病気(肺がん, ぜんそく, 気管支炎, 心臓病, 脳卒中, 胃潰瘍, 妊娠の胎児への影響等, 歯周病)について、「たばこの煙を吸うとかかりやすくなる」と回答した者

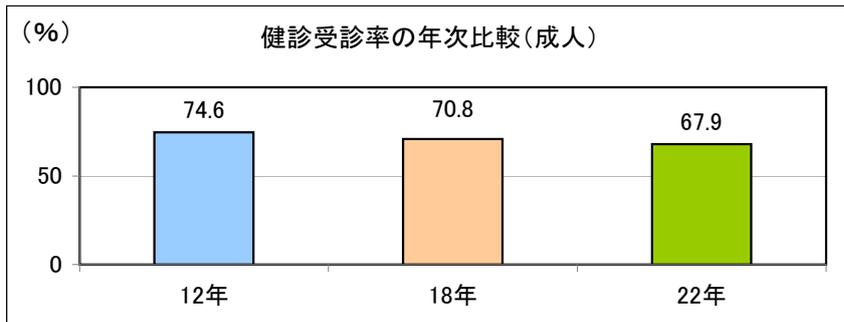
* 結果集計表・・・P70～78

⑨医療の受診状況

定期健診(人間ドックを含む)の受診者の割合は約7割で、平成12年から22年まで減少しているが、がん検診の受診率は平成12年から22年まで増加している。

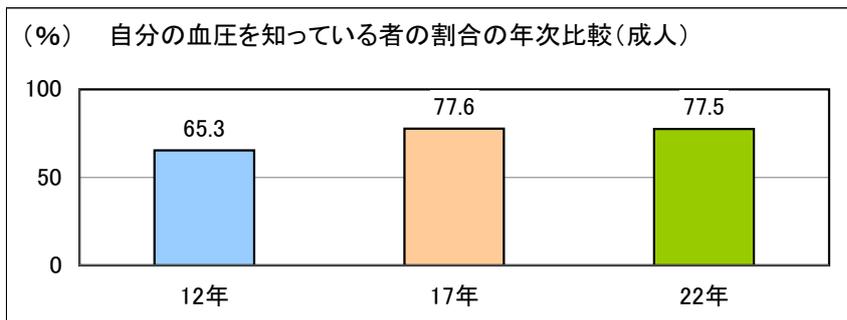
イ 年次比較(成人・健診受診率)

・定期健康診査・人間ドック等の受診率は平成12年から22年まで減少している。



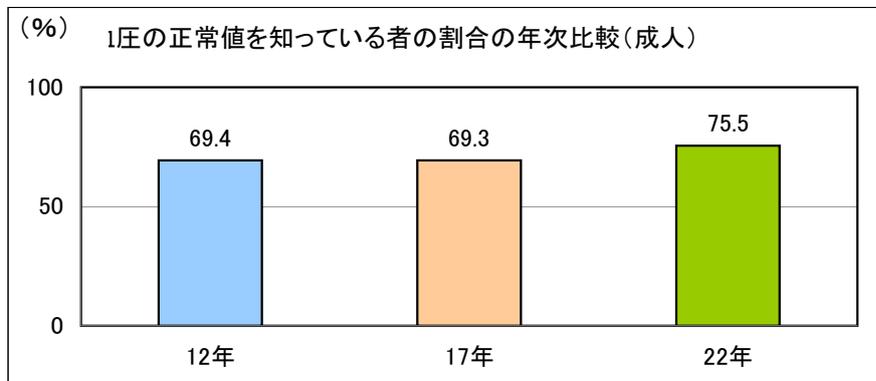
ロ 年次比較(成人・自分の血圧を知っている者の割合)

・自分の血圧を知っている者の割合は、平成12年と17年で増加し、17年と22年ではほぼ横ばいだった。

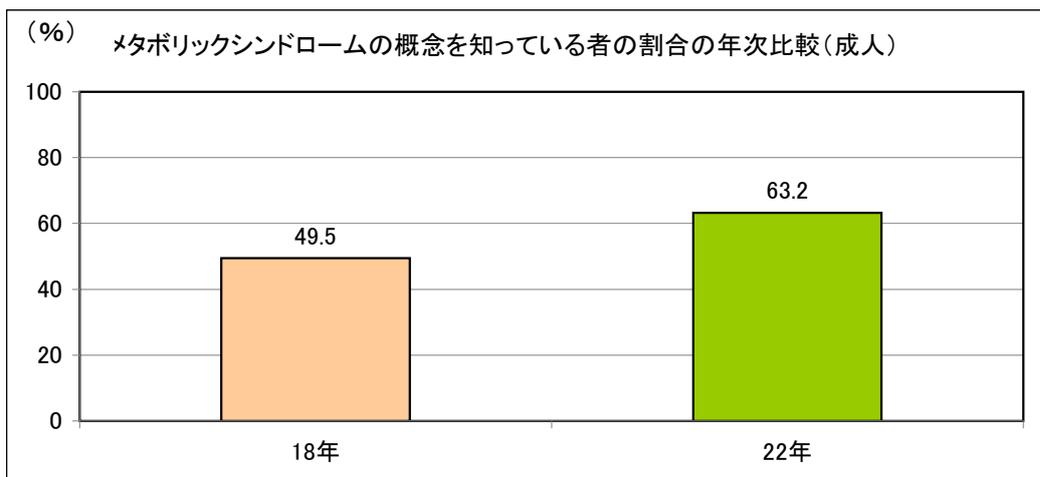


ハ 年次比較(成人・血圧の正常値を知っている者の割合)

・血圧の正常値を知っている者の割合は、平成12年と17年を比較すると横ばいで、17年と22年を比較すると増加している。



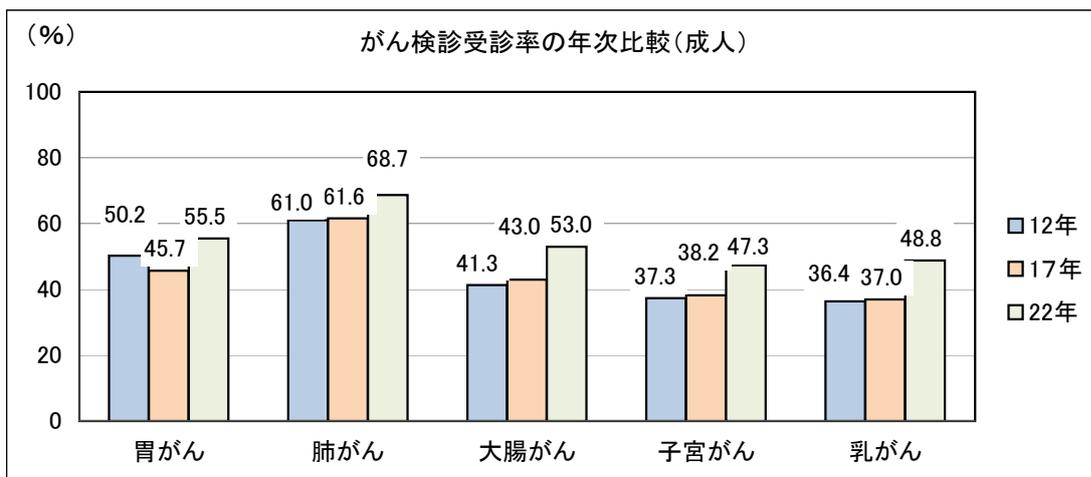
ニ 年次比較(成人・メタボリックシンドロームの概念を知っている者の割合)
 ・メタボリックシンドロームの概念を知っている者の割合は、平成18年と22年を比較すると増加している。



<参考> メタボリックシンドロームの概念を知っている者＝「メタボリックシンドロームについて、内容を知っていますか」の問いに対し、「内容を知っている」と回答した者

ホ 年次比較(成人・がん検診受診率)

・がん検診の受診率は、肺がん、大腸がん、子宮がん、乳がんでは平成12年から22年まで増加した。胃がんは、平成12年から17年に減少し、22年に増加した。



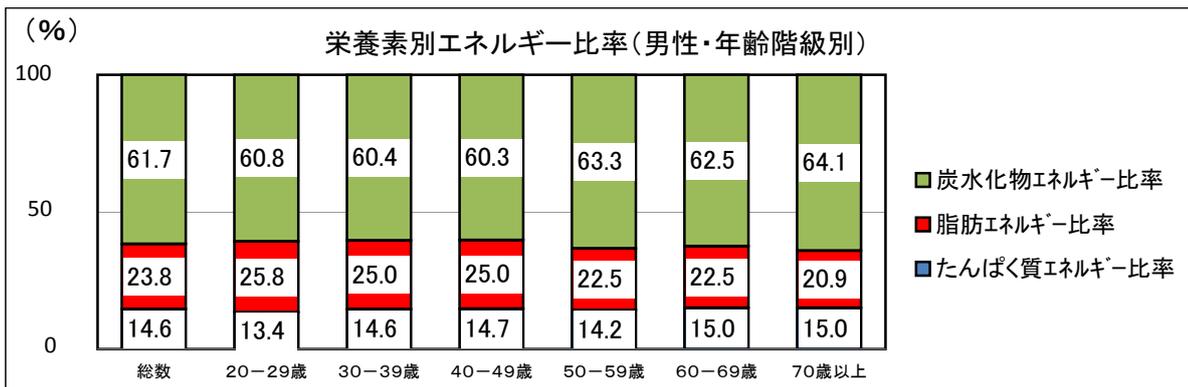
3 栄養摂取状況調査の概要

① エネルギー比率(脂肪エネルギー比率)

脂肪からのエネルギー摂取割合(脂肪エネルギー比率)は、男性が23.8%, 女性が25.3%で、女性は適正範囲の25%より高かった。

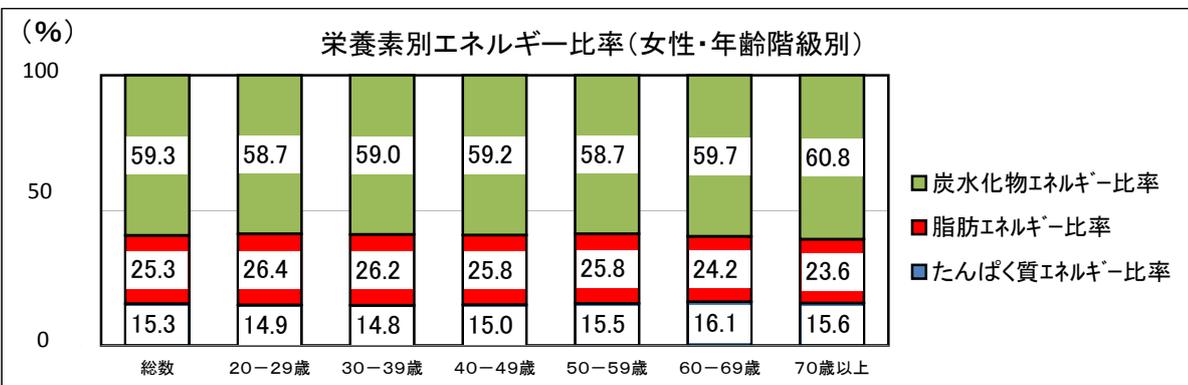
イ 男性・年齢階級別の状況

・男性の脂肪エネルギー比率は、20歳代が最も高く、年代があがるごとに低くなっていった。



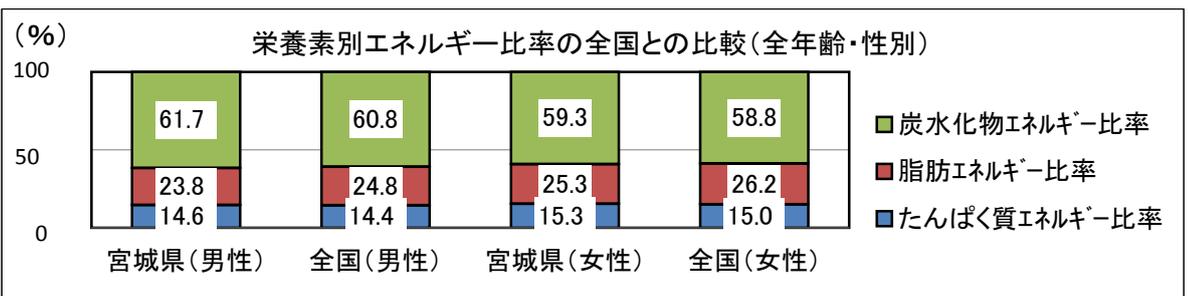
ロ 女性・年齢階級別の状況

・女性の脂肪エネルギー比率は、20歳代が最も高く、年代があがるごとに低くなっていった。



ハ 全国との比較(全年齢・性別)

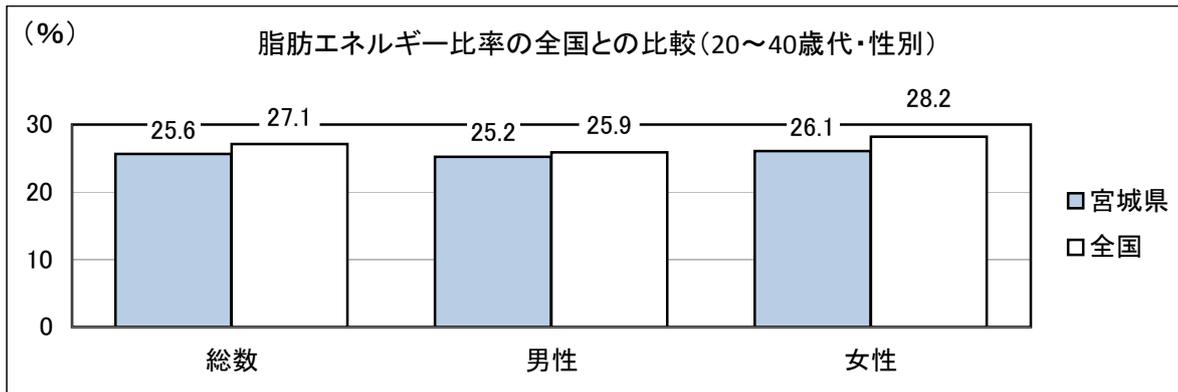
・脂肪エネルギー比率は、男女とも、全国よりも低かった。



宮城県…平成22年県民健康・栄養調査 全国…平成21年国民健康・栄養調査

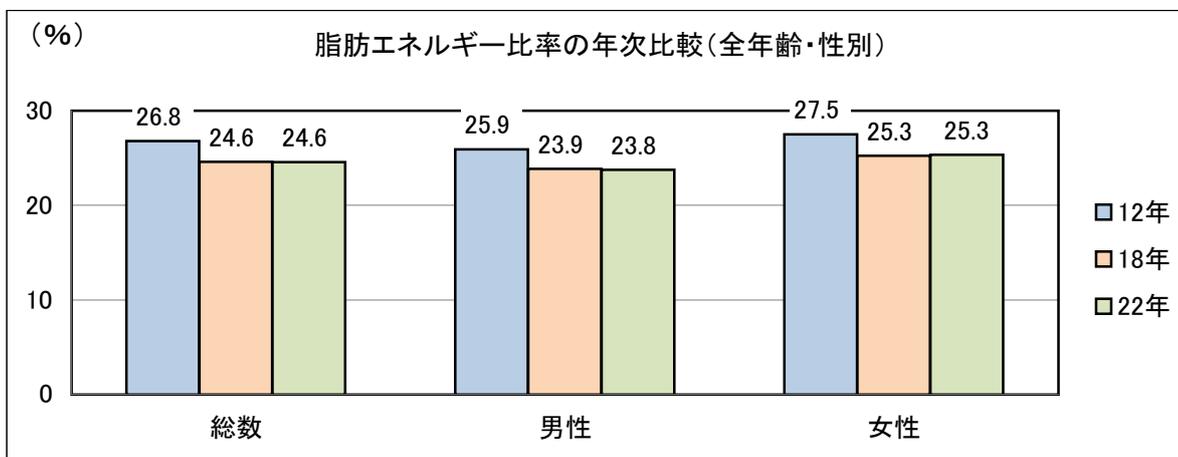
ニ 全国との比較(20～40歳代・性別)

・20～40歳代の脂肪エネルギー比率は、男女とも、全国よりも低かった。



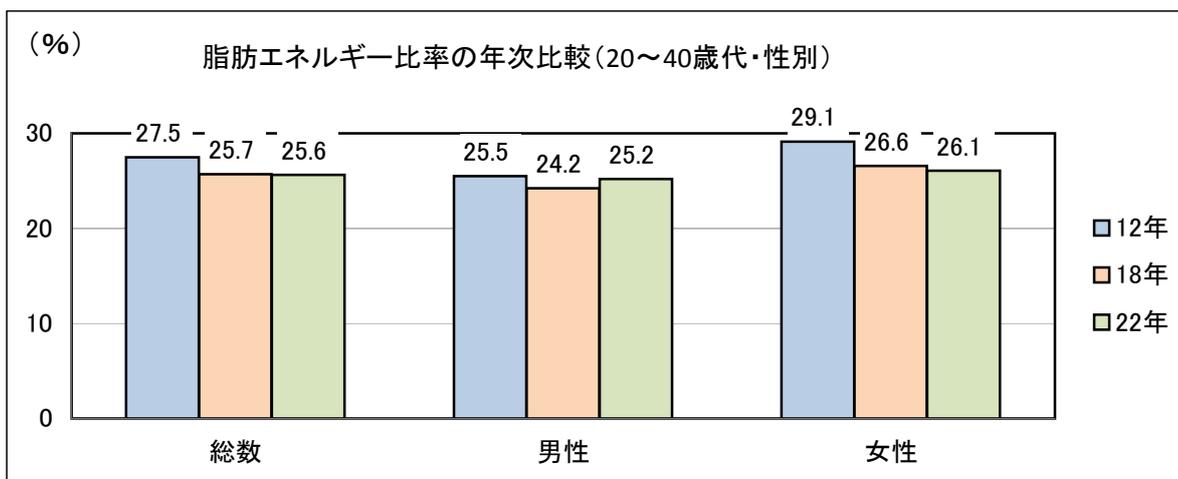
ホ 年次比較(全年齢・性別)

・脂肪エネルギー比率を平成12年と18年で比較すると、総数、男女とも低くなったが、平成18年と22年を比較すると、いずれもほぼ横ばいである。



ヘ 年次比較(20～40歳代・性別)

・20～40歳代女性では、平成12年から22年まで減少しているが、男性では、平成12年から18年に減少し、22年に増加した。



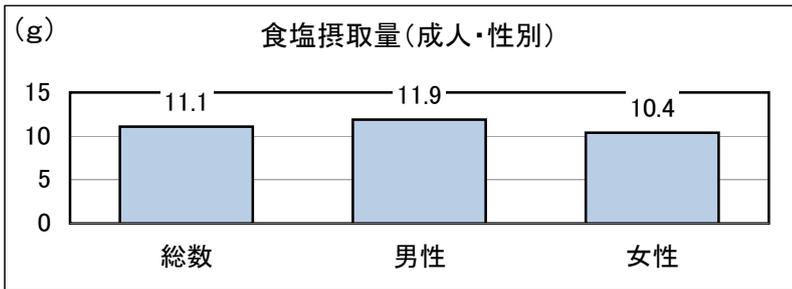
* 結果集計表…P91～99

②食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で平均11.1gであり、男性11.9g、女性10.4gである。男女とも、日本人の食事摂取基準(2010年度版)で定める目標量より高かった。

イ 男女別の状況(成人)

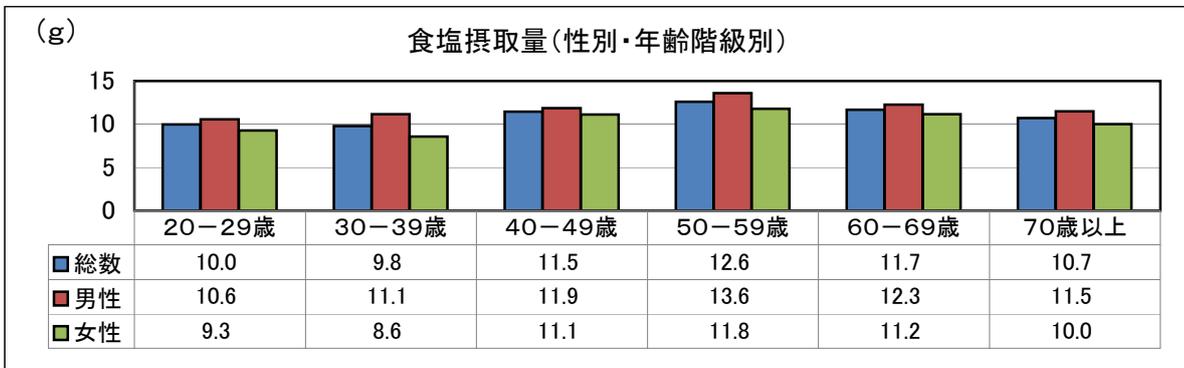
・食塩摂取量は、成人で平均11.1gであり、男性11.9g、女性10.4gだった。日本人の食事摂取基準(2010年版)で定める男性9.0g未満、女性7.5g未満の目標量より高かった。



<参考> 日本人の食事摂取基準(2010年版)の目標量
食塩相当量 成人男性 9.0g未満 成人女性 7.5g未満

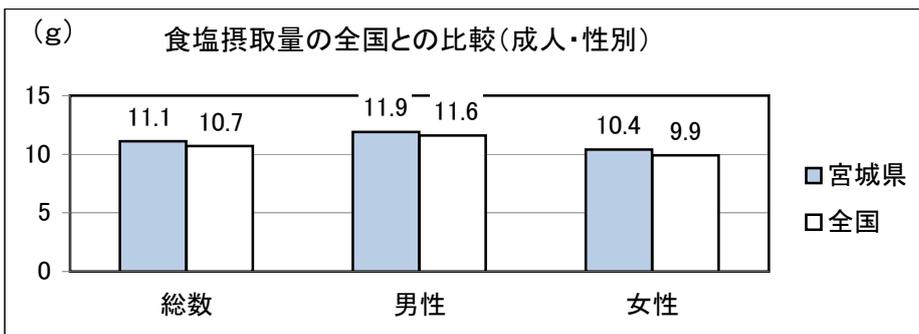
ロ 性別・年齢階級別の状況

・食塩摂取量は、男性は20歳代、女性は30歳代が最も低く、男女とも50歳代で最も高かった。



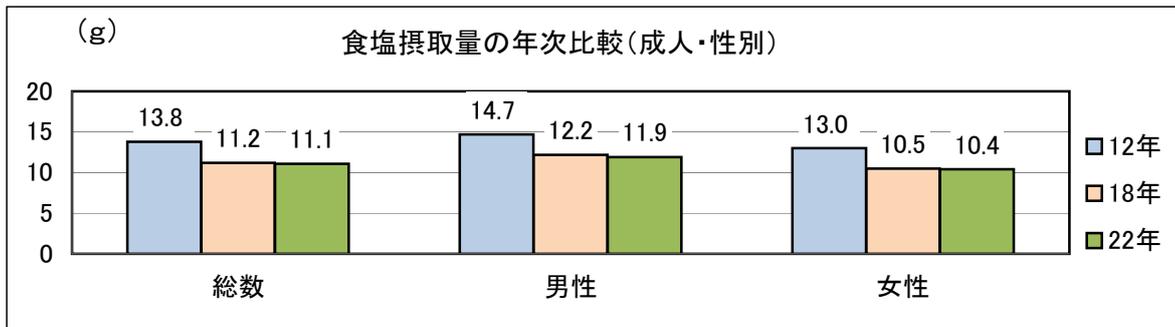
ハ 全国との比較(成人・性別)

・食塩摂取量を全国と比較すると、男性、女性いずれも全国の数値より高い。



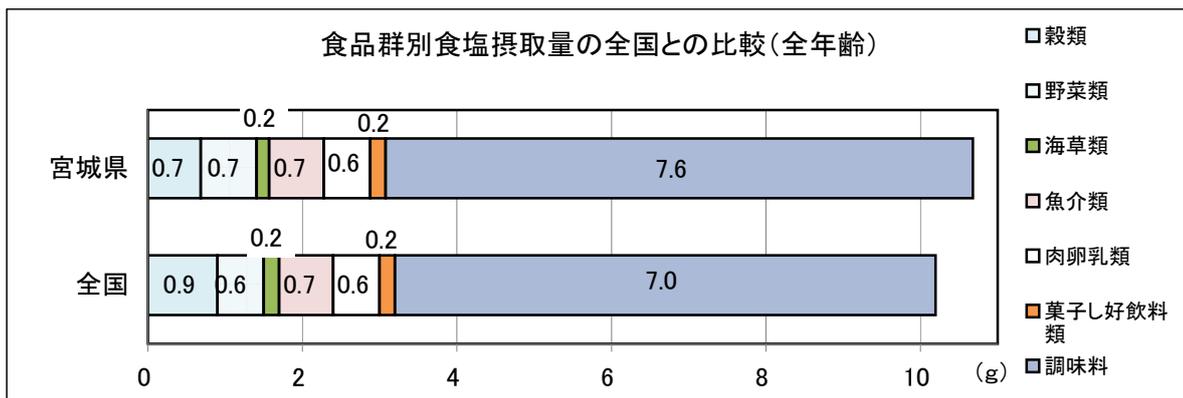
二 年次比較(成人・性別)

- ・食塩摂取量を平成12年と18年で比較すると、男女とも減少している。
- ただし、平成12年と18年の間には、栄養調査分析に使用する日本食品標準成分表の切替があり、実際の食事に変化がなくても-4.9%の減少率が生じるといわれている。成人の食塩摂取量は平成12年が13.8g、18年が11.2gで2.6gの減少、-18.8%の減少率だが、食品成分表による変化率-4.9%を差し引くと、真の変化率は-13.9%となり、食品成分表の切替による変化率を差し引いても食塩摂取量が減少したといえる。
- ・平成18年と平成22年を比較すると、ほぼ横ばいである。



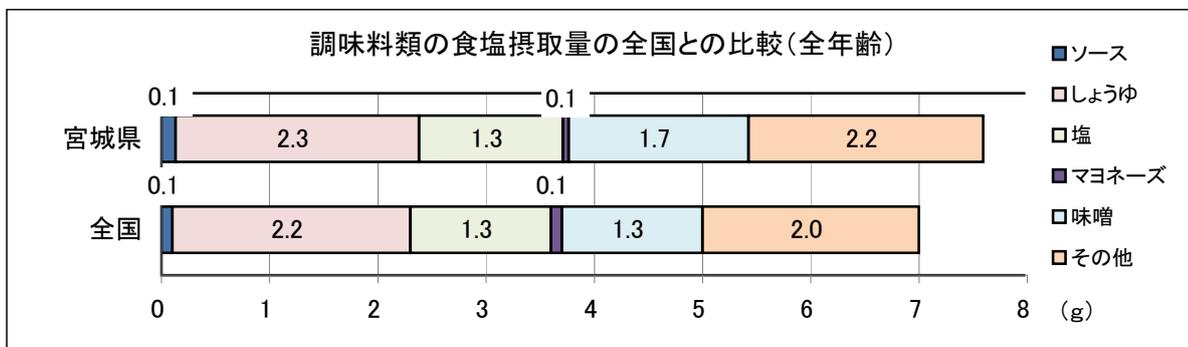
ホ 全国との比較(全年齢・食品群別食塩摂取量)

- ・食品群別の食塩摂取量を全国と比較すると、調味料類からの摂取が全国より0.6g、野菜類からの摂取が0.1g高かった。



ヘ 全国との比較(全年齢・調味料類の食塩摂取量)

- ・調味料別の食塩摂取量を全国と比較すると、みそ類からの摂取が全国より0.4g、その他の調味料が0.2g高かった。



<参考>

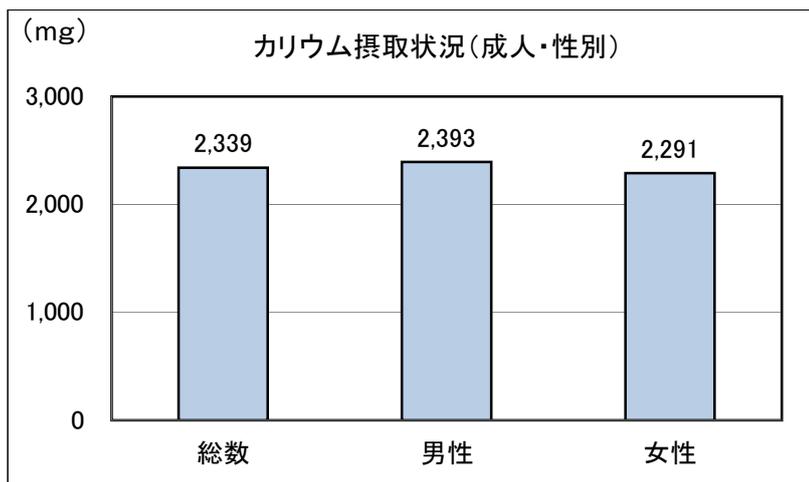
日本食品標準成分表=食品の標準的な成分値が可食部100gあたりの数値で示されており、収載食品や栄養成分値などが、定期的に見直しされ、改定されている。

③カリウム摂取量

カリウム摂取量は、成人で平均2,339mgであり、男性2,393mg、女性2,291mgだった。平成12年と22年を比較すると男女とも大幅に減少した。

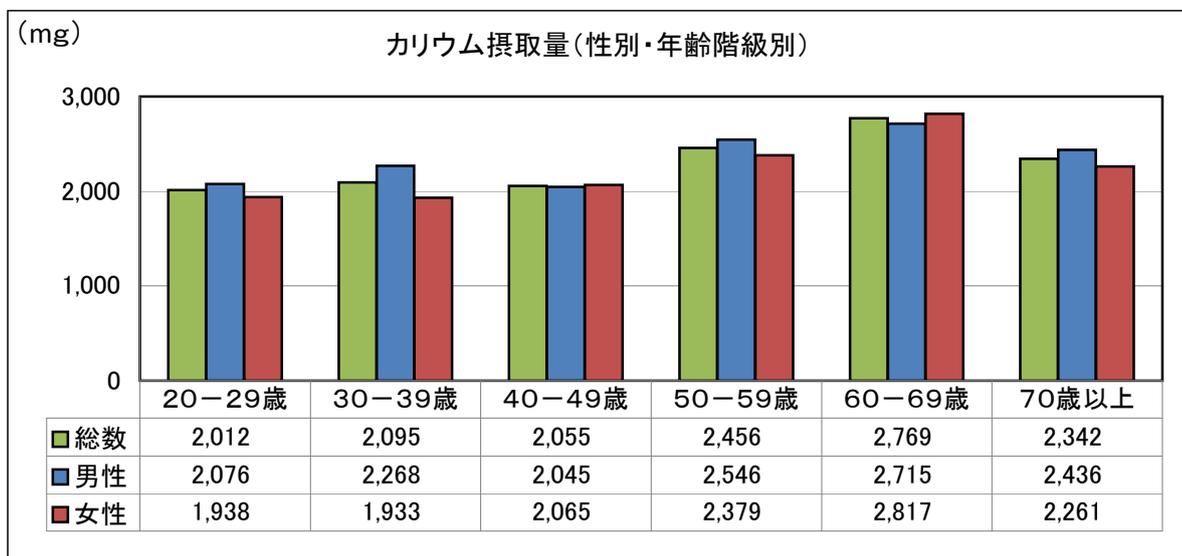
イ 男女別の状況(成人)

・カリウム摂取量は、成人で平均2,339mgであり、男性2,393mg、女性2,291mgである。



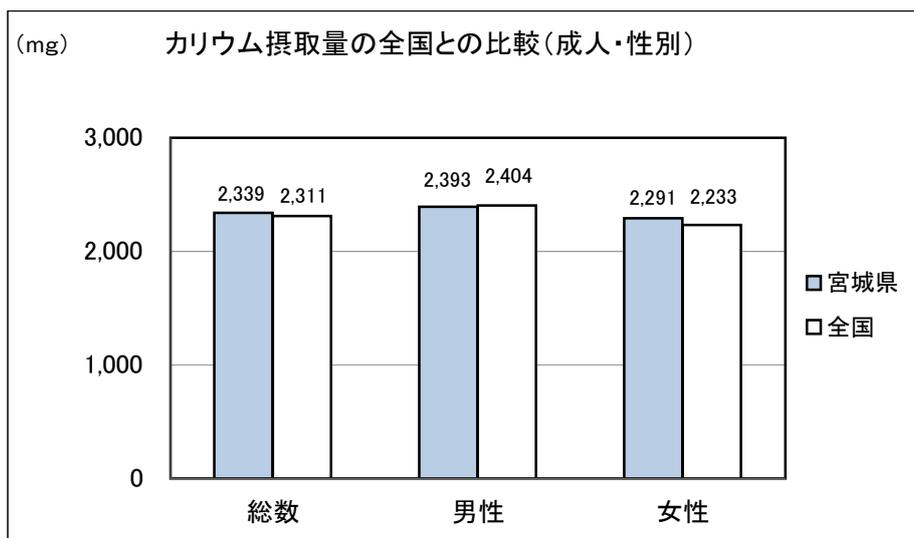
ロ 性別・年齢階級別の状況

・年齢別にみると、60歳代が男女とも最も摂取量が高い。



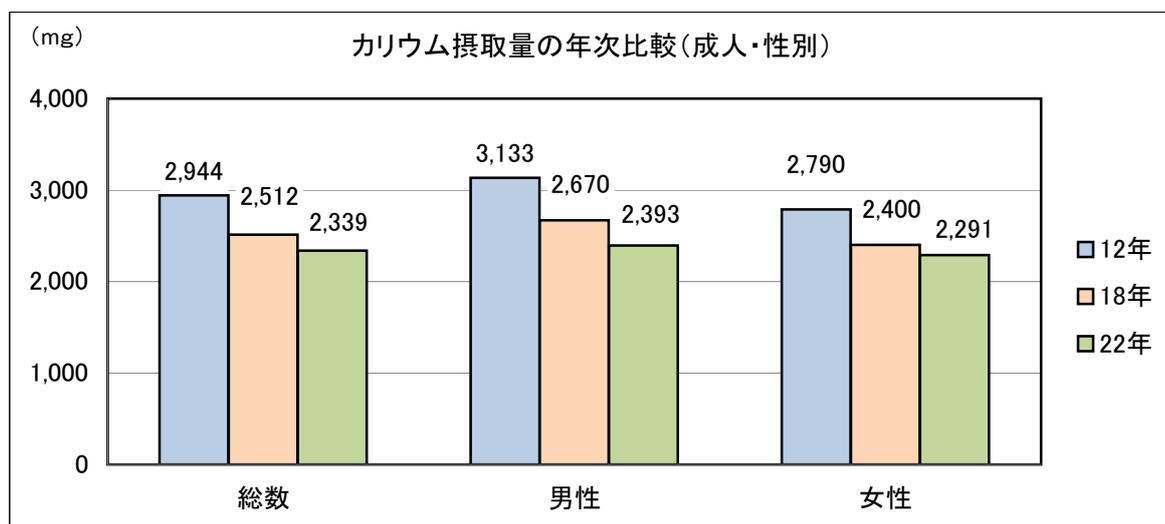
ハ 全国との比較(成人・性別)

・全国と県で比較すると、男性は全国より低いが、女性は高かった。



ニ 年次比較(成人・性別)

・年次別に比較すると、男女とも、平成12年から22年まで減少している。



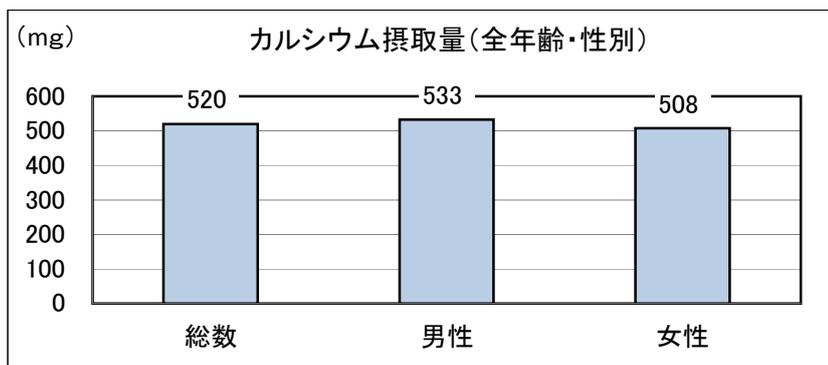
* 結果集計表…P91～99

④カルシウム摂取量

20～30歳代のカルシウム摂取量は平均で男性482mg, 女性437mgだった。平成12年と22年を比較すると, 男女とも減少している。

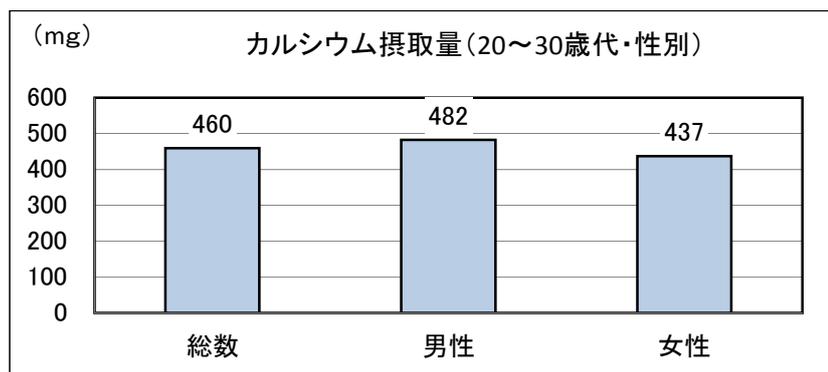
イ 男女別の状況(全年齢)

・カルシウム摂取量は全年齢平均で520mg, 男性533mg, 女性508mgだった。



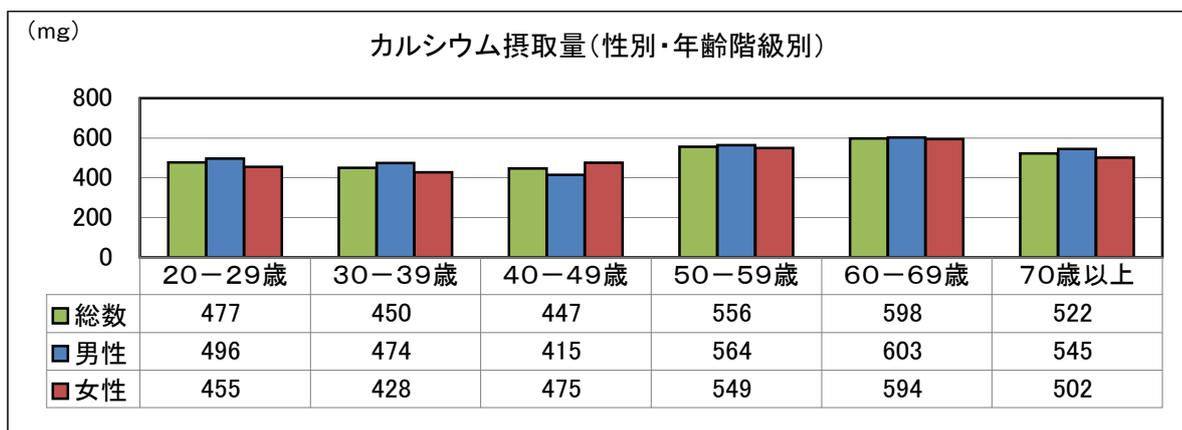
ロ 男女別の状況(20～30歳代)

・20～30歳代のカルシウム摂取量は平均で男性482mg, 女性437mgだった。



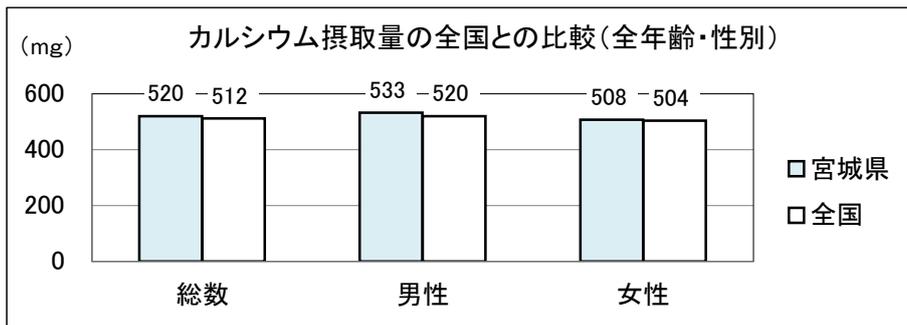
ハ 性別・年齢階級別の状況

・年齢別にみると, 男性では40歳代, 女性では30歳代が最も低く, 60歳代では男女とも最も高い。



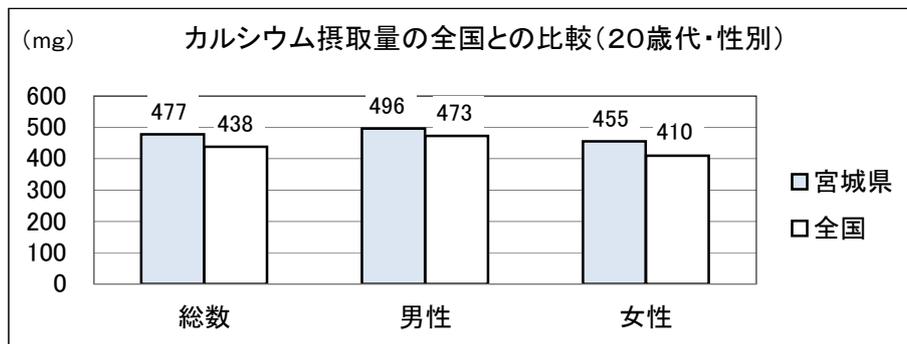
ニ 全国との比較(全年齢・性別)

・全年齢のカルシウム摂取量は、いずれも全国よりも高かった。



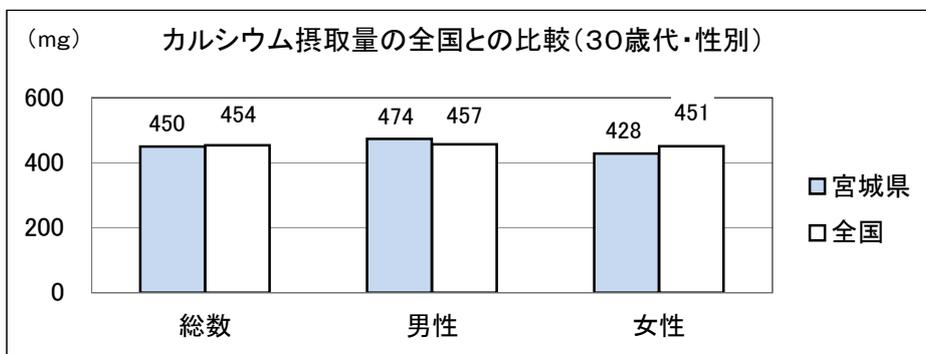
ホ 全国との比較(20歳代・性別)

・20歳代のカルシウム摂取量は、いずれも全国よりも高かった。



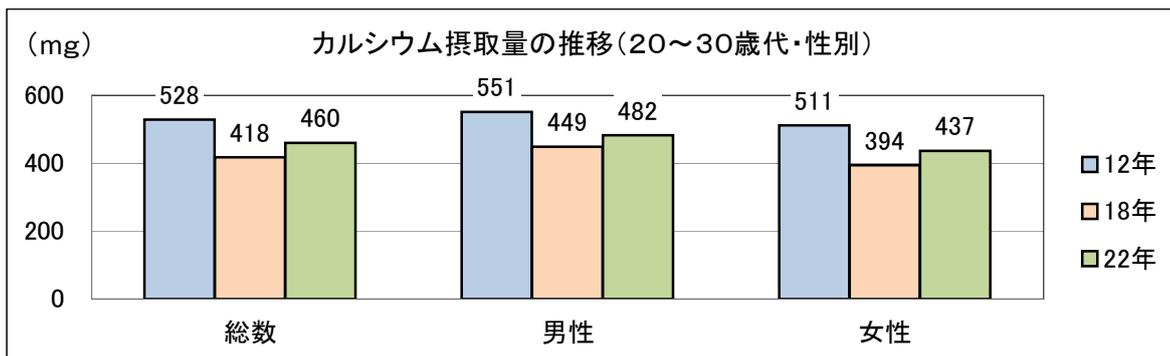
ヘ 全国との比較(30歳代・性別)

・30歳代男性は全国より摂取量が高く、30歳代女性では、全国より摂取量が低かった。



ト 年次比較(20～30歳代・性別)

・カルシウム摂取量(20～30歳代)を平成12年と18年で比較すると、男女ともに減少したが、平成18年と22年では、いずれも増加している。

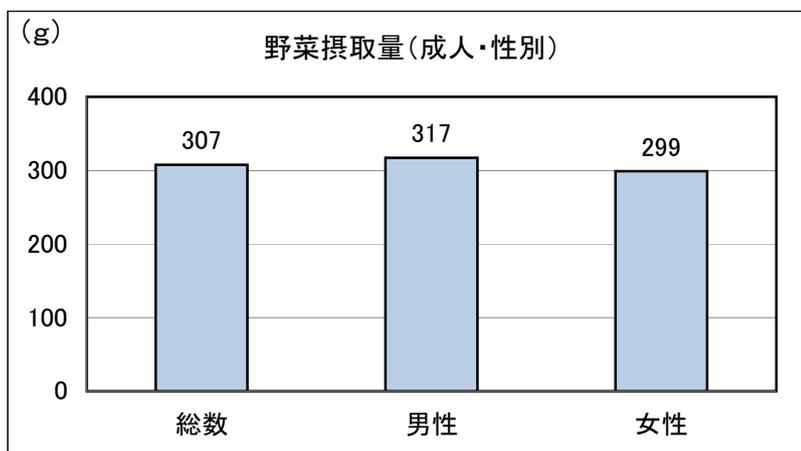


⑤野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で平均307gであり、男性317g、女性299gだった。平成12年と22年を比較すると男女とも減少している。

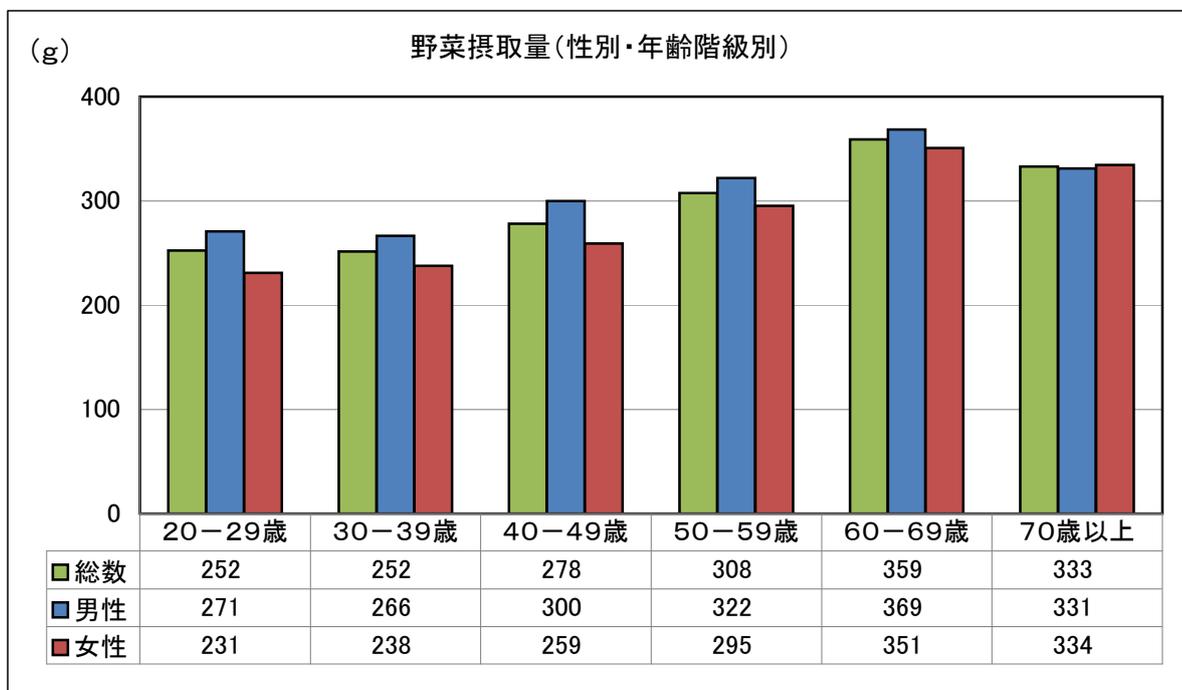
イ 男女別の状況(成人)

・野菜摂取量は成人で平均307gであり、男性317g、女性299gだった。



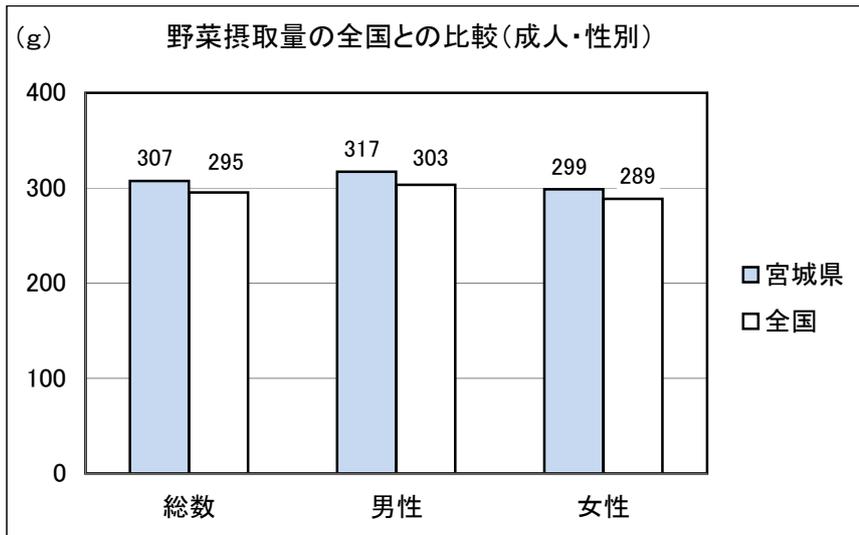
ロ 性別・年齢階級別の状況

・年齢別にみると、男性では、60歳代が最も高く、30歳代が最も低い。女性では、60歳代が最も高く、20歳代が最も低い。



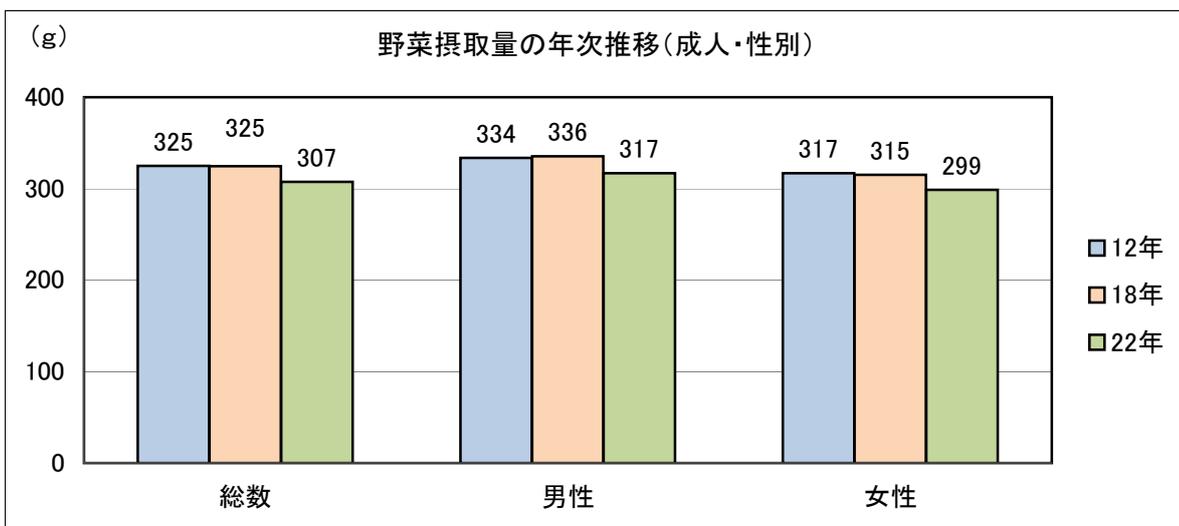
ハ 全国との比較(成人・性別)

・成人の野菜摂取量は、男女とも全国よりも高かった。



二 年次比較(成人・性別)

・野菜摂取量は、男性で平成12年から18年でやや増加したが、22年に減少した。女性では、平成12年から22年まで減少している。



* H12は食品区分が若干異なる。

* 結果集計表…P91～99

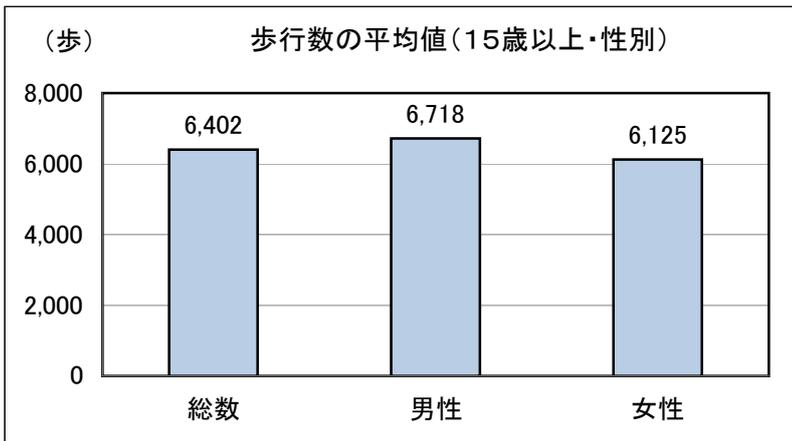
4 歩行数調査の概要

① 歩行数の平均値

歩行数の平均値は、男性6,718歩、女性6,125歩であり、平成12年と22年を比較すると、男女とも減少した。

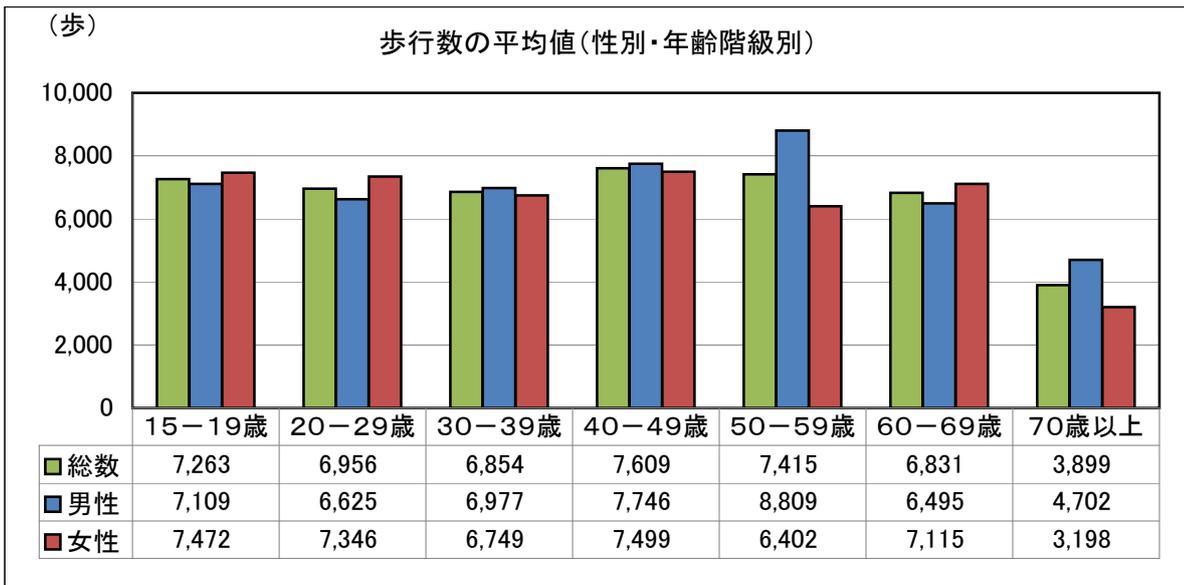
イ 男女別の状況(15歳以上)

・歩行数の平均値は、男性は6,718歩、女性は6,125歩だった。



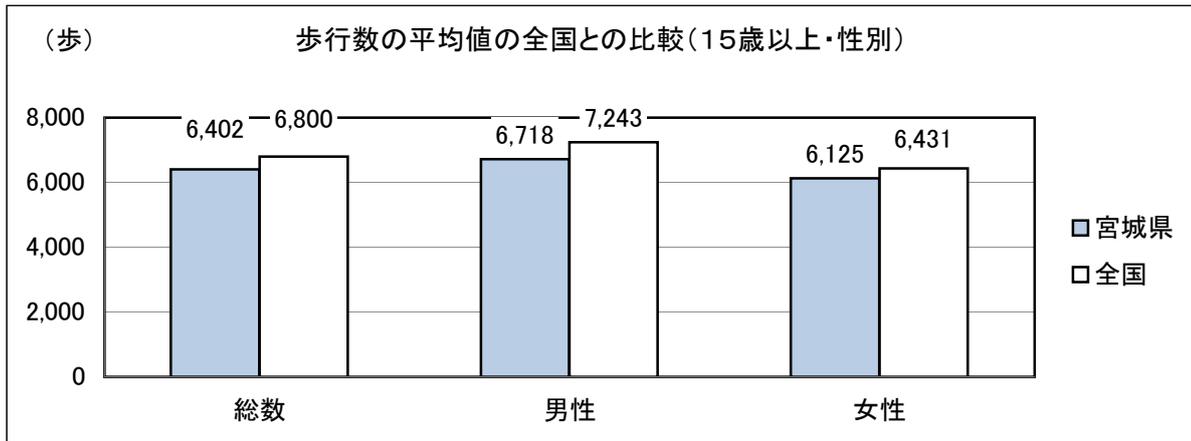
ロ 性別・年齢階級別の状況

・年齢別にみると、男性では50歳代が最も高く70歳以上が最も低かった。女性では40歳代が最も高く、70歳以上が最も低かった。



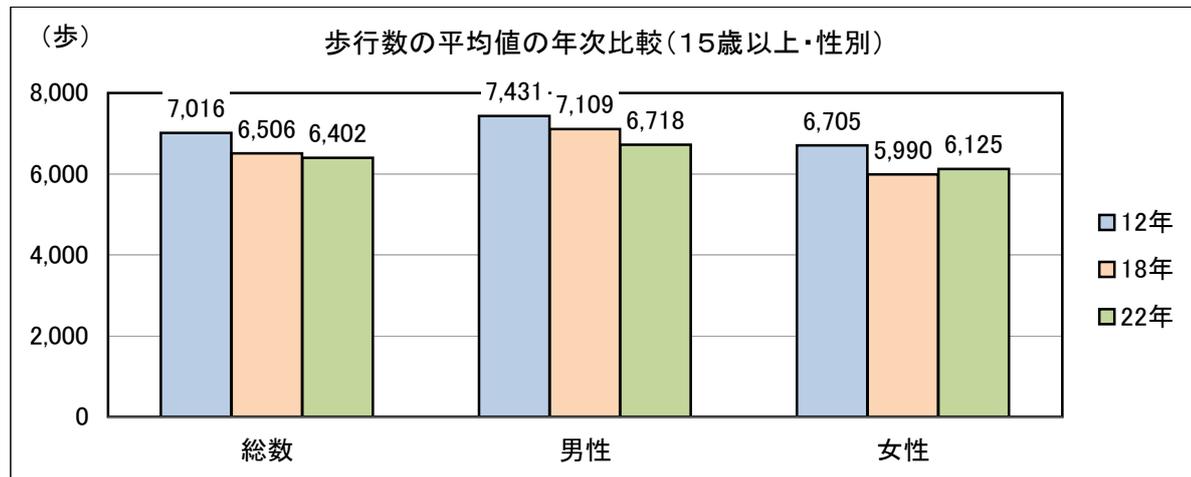
ハ 全国との比較(15歳以上・性別)

- ・歩行数の平均値を全国と比較すると、男女とも全国を下回った。
- ・男性は女性よりも全国との差が大きかった。



ニ 年次比較(15歳以上・性別)

- ・平成12年と18年を比較すると、総数、男女とも減少している。平成18年と22年を比較すると、総数、男性は減少したが、女性は増加した。



* 結果集計表…P103、104