

## 調査の概要

---



# 調査の概要

## 1. 調査の目的

県民の食生活、栄養摂取の状況及び健康意識等を把握し、県の健康づくり施策の基礎資料を得るため、令和4年高知県県民健康・栄養調査（以下「調査」という。）を実施する。

## 2. 調査地区の抽出方法、調査の対象者

調査の対象は、県内の世帯及び世帯員で、令和4年11月1日現在で満1歳以上の者とした。

県内を都市・都市近郊、平地農村、農山村、漁村の4つの経済地帯別の地域に分け、令和2年国勢調査の調査区から無作為に抽出した19地区の891世帯、1,945人及び、令和4年国民健康・栄養調査実施地区2地区の37世帯、78人の合計21地区、928世帯、2,023人とした。

経済地帯別分類として、県内を以下のように4地域に区分した。

区 分	漁業従事率	農家率	林野率
都市・都市近郊	約5%未満	20%未満で世帯数が8,000世帯以上	—
平地農村	約5%未満	—	80%未満
農山村	約5%未満	—	80%以上
漁村	約5%以上	—	—

## 3. 調査実施者の概要

### (1) 実施状況

実施調査内容	対象者	実施者数	実施率
身体状況調査	2,023人	316人	15.6%
栄養摂取状況調査	2,023人	866人	42.8%
生活習慣調査	1,744人	861人	49.4%
歩数測定	1,744人	656人	37.6%
血液検査	1,744人	277人	15.9%

※年齢、性別の回答を行われなかった者は、実施者数に含めなかった

(2) 年齢階級別状況 (実施者数)

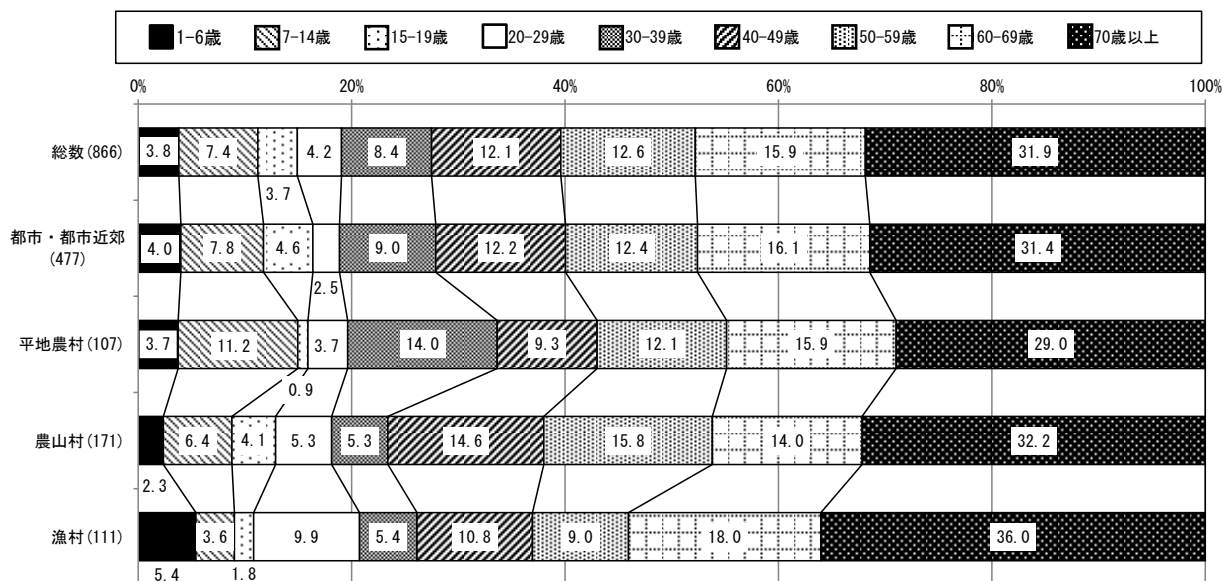
総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	316	16	14	2	9	30	35	28	48	134
栄養摂取状況調査	866	33	64	32	35	74	105	109	138	276
生活習慣調査	861	-	-	-	40	86	126	127	162	320
歩数測定	656	-	-	-	32	66	93	100	129	236
血液検査	277	-	-	-	9	30	35	28	46	129
男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	122	9	4	1	4	15	13	12	18	46
栄養摂取状況調査	401	16	36	18	18	42	50	46	64	111
生活習慣調査	381	-	-	-	21	48	58	58	72	124
歩数測定	283	-	-	-	16	36	43	39	57	92
血液検査	103	-	-	-	4	15	13	12	18	41
女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	194	7	10	1	5	15	22	16	30	88
栄養摂取状況調査	465	17	28	14	17	32	55	63	74	165
生活習慣調査	480	-	-	-	19	38	68	69	90	196
歩数測定	373	-	-	-	16	30	50	61	72	144
血液検査	174	-	-	-	5	15	22	16	28	88

(3) 経済地帯別状況 (実施者数)

経済地帯別	調査地区	身体状況調査	栄養摂取状況調査		生活習慣調査	歩数測定	血液検査
		人数	世帯数	人数	人数	人数	人数
都市・都市近郊	高知市A (県)	11	14	29	31	18	10
	高知市B (県)	14	16	30	47	22	13
	高知市C (県)	12	19	40	46	26	12
	高知市D (県)	19	17	36	46	29	17
	高知市E	6	5	8	9	7	5
	南国市 (県)	9	18	36	46	26	9
	香南市 (県)	15	26	54	58	52	14
	香美市 (県)	9	14	38	32	24	7
	土佐市 (県)	11	15	27	28	23	10
	いの町 (県)	13	16	29	28	23	12
	須崎市 (県)	17	16	35	41	24	15
	宿毛市 (県)	15	28	75	59	53	12
四万十市 (県)	10	20	40	30	22	8	
平地農村	田野町 (県)	19	23	41	34	31	17
	佐川町 (県)	11	17	40	38	34	11
	芸西村	21	11	26	20	19	14
農山村	安芸市 (県)	36	33	80	70	64	29
	中土佐町 (県)	15	19	39	44	34	14
	四万十町 (県)	19	25	52	55	42	16
漁村	室戸市 (県)	18	29	48	43	41	17
	黒潮町 (県)	16	32	63	56	42	15
合計	21地区	316	413	866	861	656	277

※ (県)・・・県抽出地区

(4) 経済地帯別年齢構成比



(5) 職業別状況 (栄養摂取状況調査票の回答者の職業別内訳)

職業別	総数	男性	女性
専門的・技術的職業従事者	79	33	46
管理的職業従事者	23	19	4
事務従事者	73	18	55
販売従事者	49	24	25
サービス職業従事者	62	18	44
保安職業従事者	7	6	1
農業従事者	39	21	18
林業従事者	2	2	0
漁業従事者	13	12	1
運輸・機械運転従事者	27	21	6
生産工程従事者	49	42	7
家事従事者	125	9	116
その他	162	97	65
保育園児	17	8	9
幼稚園児	2	1	1
その他の幼児	8	5	3
小学校低学年	17	7	10
小学校中学年	12	6	6
小学校高学年	13	7	6
中学生	25	16	9
その他の学生	27	15	12
無回答・無効回答	35	14	21
合計	866	401	465

#### 4. 調査項目

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査、生活習慣調査から成り、各調査における調査項目及び調査対象は次のとおりである。

##### (1) 身体状況調査票

※年齢の記載がない項目は20歳以上

ア 身長、体重（1歳以上）

イ 腹囲

ウ 血圧

エ 血液検査

オ 問診（服薬状況、糖尿病治療の有無、運動状況）

##### (2) 栄養摂取状況調査票（1歳以上）

ア 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊娠（週数）・授乳の状況、仕事の種類

イ 食事状況（1日）：朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食などの区別

ウ 身体状況：1日の身体活動量（歩数）、歩数計の装着状況（20歳以上）

エ 食物摂取状況（1日）：料理名、食品名、使用量、廃棄量、案分比率

##### (3) 生活習慣調査票（20歳以上）

食習慣、休養（睡眠）、飲酒、喫煙及び歯の健康の状況、健康づくりを目的とした活動並びに世帯の所得等

#### 5. 調査時期

令和4年10月～12月とする。

##### (1) 身体状況調査

調査地区の実状を考慮して、最も高い受診率をあげうる日時

##### (2) 栄養摂取状況調査

日曜日及び祝日を除く任意の1日

##### (3) 生活習慣調査

調査期間中（令和4年10月～12月）

#### 6. 調査方法

国民健康・栄養調査実施地区（2地区）については、令和4年国民健康・栄養調査実施要綱に基づき、調査を実施した。

また、生活習慣調査に県独自の調査項目を付加し行った。

県抽出地区（19地区）については、令和4年国民健康・栄養調査に準じて県が調査を実施した。

#### (1) 身体状況調査

被調査者を会場に集め、医師などが調査項目の計測及び問診を実施した。

#### (2) 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日や冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、なるべく通常の食事を摂る日に実施した。

県民健康・栄養調査員（以下「調査員」という。）が世帯を訪問し、世帯の代表者及び食事作りの担当者に面接のうえ、調査方法等を指導して作成した。

調査票の配布・回収は、調査員が世帯を訪問する等して行い、回収時は、調査票の記入事項に抜かりがないか確認のうえ、回収した。

1日の身体活動量（歩数）は歩数計（アルネス200S（製品コードAS-200））を用いて測定した。

#### (3) 生活習慣調査

アンケート方式により、栄養摂取状況調査と併せて行った。

#### (4) 調査員

調査地区を管轄する高知市長又は知事に任命された調査員が調査を担当した。

#### (5) 調査票の様式

- ・栄養摂取状況調査票については、123 ページ参照
- ・身体状況調査票については、138 ページ参照
- ・生活習慣調査票については、140 ページ参照

#### (6) 調査に関する秘密の保持

調査員等が被調査者に対して調査の趣旨等（目的、内容、公表方法等）を説明して、同意を得て行った。この調査は、被調査者に係る情報を適切に扱い、個人情報保護のもと実施した。

### 7. 個別結果票について

「国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所 栄養疫学・食育研究部 国民健康・栄養調査研究室. 食事しらべ 2022.」を使用して個別結果票を作成し、実施者に送付。

### 8. 調査の集計及び利用方法

#### (1) 栄養素等摂取量の算出について

栄養素等の摂取量の算出には、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂）」、「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2016 年」、「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2017 年」及び「日本食品標準成分表 2015 年版（七訂） 追補 2018 年」を使用した。

#### (2) 栄養素摂取量の評価について

「日本人の食事摂取基準（2022 年版）」を使用した。

(3) 個人の職業分類について

職業分類については、152 ページの職業分類表のとおり。

(4) 食事内容

次の区分により集計した。

1	家庭食	家庭で作った食事や弁当を食べた場合
2	調理済み食	すでに料理された惣菜などを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合
3	外食	飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理をせず、食べる場所も家庭ではない場合
4	保育所、幼稚園給食、学校給食	
5	職場給食（社員食堂を含む。）	
6	菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合	
7	錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合	
8	何も口にしなかった場合（水のみ飲んだ場合も含む。）	
9	調査不能	

(5) 血圧の分類

	収縮期血圧(最高血圧) (mm Hg)	拡張期血圧(最低血圧) (mm Hg)
正常血圧	<120	かつ <80
正常高値血圧	120-129	かつ <80
高値血圧	130-139	かつ/または 80-89
I 度高血圧	140-159	かつ/または 90-99
II 度高血圧	160-179	かつ/または 100-109
III 度高血圧	≥180	かつ/または ≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ <90

(「高血圧治療ガイドライン 2019 年による血圧の分類」より)

(6) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

男女とも 15 歳以上 BMI=22 を標準とし、肥満の判定基準は下記のとおりである。

判定	低体重 (やせ)	普通	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上~25.0 未満	25.0 以上

(「肥満症診療ガイドライン 2016 年による肥満の判定基準」より)



学校保健統計調査方式による肥満度判定

6～14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

肥満度(過体重度) = [実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)] / 身長別標準体重(kg) × 100(%)

身長別標準体重 (kg) = a × 実測身長 (cm) - b

年齢	係数			
	男子		女子	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

(参考) 財団法人日本学校保健会「児童生徒等の健康診断マニュアル(平成27年度改訂版)」(2015)

(7) メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑いの判定

県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の診断基準項目である空腹時血糖及び中性脂肪値による判定は行っていない。したがって、本報告における判定は以下のとおりとした。

**メタボリックシンドロームが強く疑われる者**

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち2つ以上の項目に該当する者。

**メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者**

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目(血中脂質、血圧、血糖)のうち1つの項目に該当する者。

※「該当する」とは、下記の基準を満たしている場合、かつ／または「服薬」がある場合とする。

腹囲	腹囲（ウエスト周囲径）男性：85 cm以上、女性 90 cm以上		
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	<u>HDLコレステロール値40mg/dl未満</u>	・収縮期血圧値130mmHg以上 ・拡張期血圧値 85mmHg 以上	<u>ヘモグロビンA1c値</u> <u>6.0%以上</u>
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪（トリグリセリド）を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

・令和元年国民健康・栄養調査と同じ判定値とした。

(8) “糖尿病が強く疑われる者”、“糖尿病の可能性を否定できない者”の判定

**糖尿病が強く疑われる者**

ヘモグロビンA1cの測定値があり、身体状況調査の糖尿病診断の有無に回答した者のうち、ヘモグロビンA1c値が6.5%以上、又は、身体状況調査の現在、糖尿病治療の有無に「有」と回答した者。

**糖尿病の可能性を否定できない者**

ヘモグロビンA1cの測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c値が6.0%以上、6.5%未満で、“糖尿病が強く疑われる人”以外の者

(9) 問診について

ア. 薬の服用の有無	現在、医師の指示の有無にかかわらず、身体状況調査票にある薬を服用している者を「服用している」とした。
イ. 運動習慣	「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目すべてに該当する者をいう。 ○運動の実施頻度として、週2日以上 ○運動の持続時間として、1回30分以上 ○運動の継続期間として、1年以上

(10) その他

本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

## 結果の概要

---



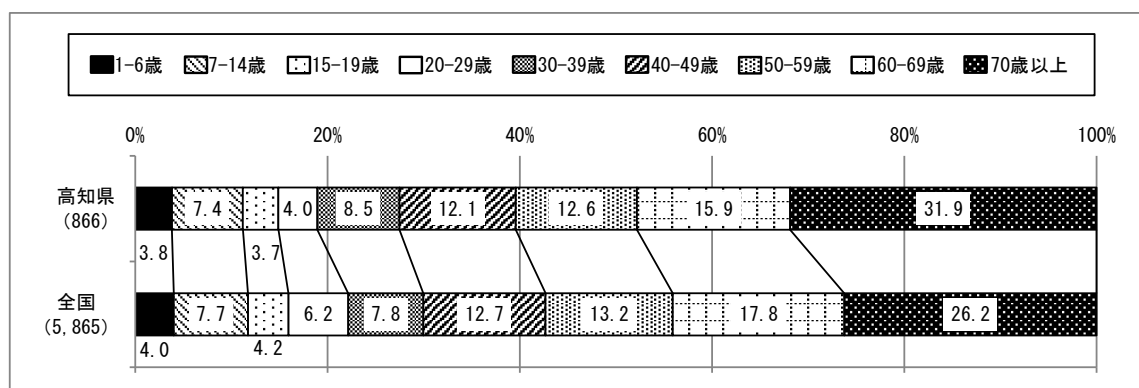
# 第1章 栄養摂取の状況

## 1 全国との比較

### (1) 対象者年齢構成

栄養素等の状況を令和元年国民健康・栄養調査と比較するため、国民健康・栄養調査の年齢別人員構成を基準として高知県県民健康・栄養調査の人員構成を調整して比較している。食事状況調査の有効回答は866人である。

図1 令和4年高知県県民健康・栄養調査と令和元年国民健康・栄養調査（全国）との対象者年齢構成



### (2) 栄養素等の摂取状況

県民1人1日あたりの栄養素等によるエネルギー摂取量の平均は、1840.8 kcalである。栄養素等の摂取状況を全国調査と比較すると、全国平均を上回るものは、たんぱく質、動物性たんぱく質であり、動物性たんぱく質の104.2は最も比率が高い。一方、最も比率が低いものはビタミンAの85.2である。

図2 栄養素等の摂取状況（1人1日当たり）

	高知県① (R4)	高知県② 年齢調整(R4)	全国③ (R1)	指数 ②/③*100
エネルギー	kcal	1840.8	1903.0	96.4
たんぱく質	g	72.5	71.4	100.8
うち動物性	g	42.4	40.1	104.2
脂質	g	57.2	61.3	94.0
うち動物性	g	29.8	32.4	89.8
炭水化物	g	241.1	248.3	95.7
カルシウム	mg	499	505	90.3
鉄	mg	7.7	7.6	100.0
食塩相当量	g	9.0	9.7	92.8
ビタミンA	μgRE	504	534	85.2
ビタミンB <sub>1</sub>	mg	0.90	0.95	92.6
ビタミンB <sub>2</sub>	mg	1.13	1.18	93.2
ビタミンC	mg	97	94	91.5
食物繊維	g	17.8	18.4	94.0
カリウム	mg	2269	2299	93.9

(3) 食品の摂取状況

県民1人1日あたりの食品群別摂取量を全国調査と比較すると、全国平均を上回るものは、21項目中8項目である。

なお、全国調査に対して最も比率が高いものは、アルコール飲料の120.8であり、次いで、その他の嗜好飲料類119.2、卵類115.6と続く。

一方、最も比率が低いものは、乳類62.2である。

表3 食品群別摂取状況（1人1日当たり）

	高知県① (R4)	高知県② 年齢調整(R4)	全国③ (R1)	指数 ②/③*100
米	g 296.7	298.4	301.4	99.0
その他の穀類	g 98.0	108.6	109.3	99.4
いも類	g 45.5	43.9	50.2	87.5
砂糖・甘味料類	g 6.4	5.7	6.3	90.5
豆類	g 66.5	67.0	60.6	110.6
種実類	g 2.5	2.1	2.5	84.0
緑黄色野菜	g 88.4	81.0	81.8	99.0
その他の野菜	g 178.7	171.0	188.0	91.0
果実類	g 105.6	84.6	96.4	87.8
きのこ類	g 14.0	13.7	16.9	81.1
海藻類	g 9.8	9.2	9.9	92.9
生魚介類	g 43.3	40.0	37.4	107.0
魚介加工品	g 30.4	28.0	26.6	105.3
肉類	g 102.4	111.1	103.0	107.9
卵類	g 45.3	46.7	40.4	115.6
乳類	g 111.7	81.6	131.2	62.2
油脂類	g 10.6	11.4	11.2	101.8
菓子類	g 23.5	20.8	25.7	80.9
アルコール飲料	g 115.7	128.8	106.6	120.8
その他の嗜好飲料類	g 581.5	610.0	511.8	119.2
調味料	g 55.5	57.5	62.0	92.7

(4) 栄養素等の食品群別摂取構成

県民1人1日あたりのエネルギーの食品群別摂取構成比が最も高いものは、米類の27.1%であり、次いで、動物性食品26.6%、その他23.3%と続く。なお、米類、豆類、動物性食品は全国平均を上回る。

県民1人1日あたりのたんぱく質の食品群別摂取構成比が最も高いものは、肉類の24.6%であり、次いで、魚介類20.2%、その他14.3%と続く。なお、魚介類、卵類は全国平均を上回る。

県民1人1日あたりの脂質の食品群別摂取構成比が最も高いものは、肉類の26.9%であり、次いで、油脂類17.8%、その他16.2%と続く。なお、穀類、豆類、油脂類、魚介類は全国平均を上回る。

県民1人1日あたりのカルシウム摂取構成比が最も高いものは、乳類の26.9%であり、次いで、野菜・果実類19.8%、その他16.8%と続く。なお、豆類、野菜・果実類、魚介類、肉・卵類、その他は全国平均を上回る。

図4-1 エネルギーの食品群別摂取構成比

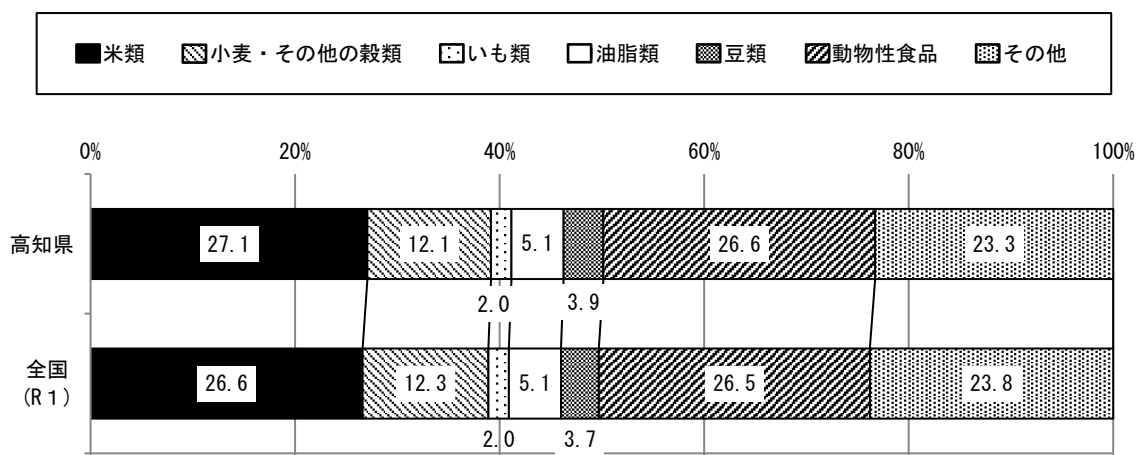


図4-2 たんぱく質の食品群別摂取構成比

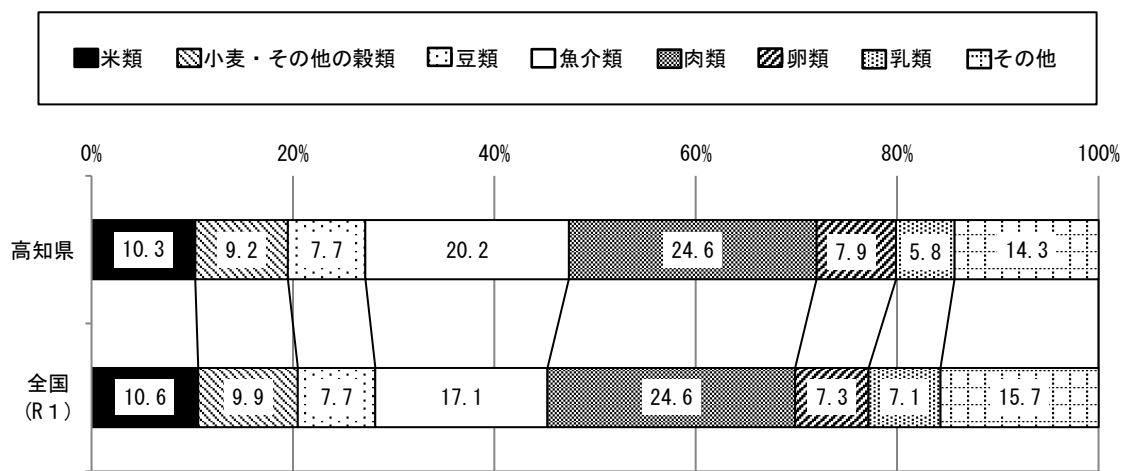


図4-3 脂質の食品群別摂取構成比

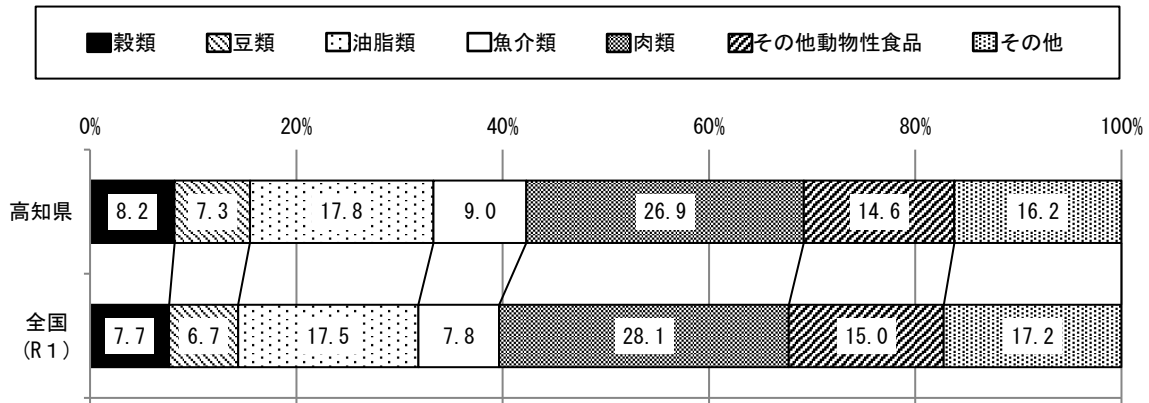
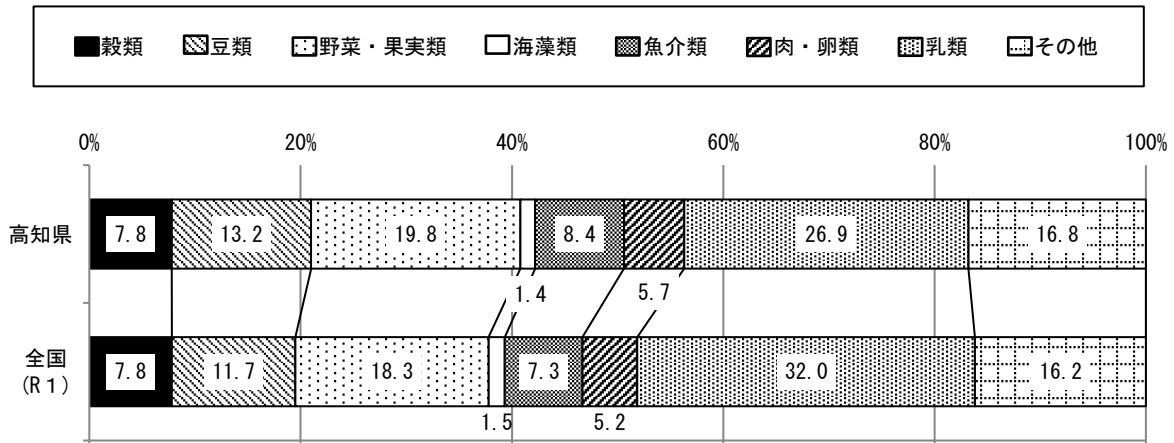


図4-4 カルシウムの食品群別摂取構成比





## 2 高知県の状況

### (1) エネルギー

県民1人1日あたりのエネルギー摂取量の平均は1,841 kcalであり、平成28年調査に比べて50 kcal増加している。

図5-1 エネルギー摂取量の推移

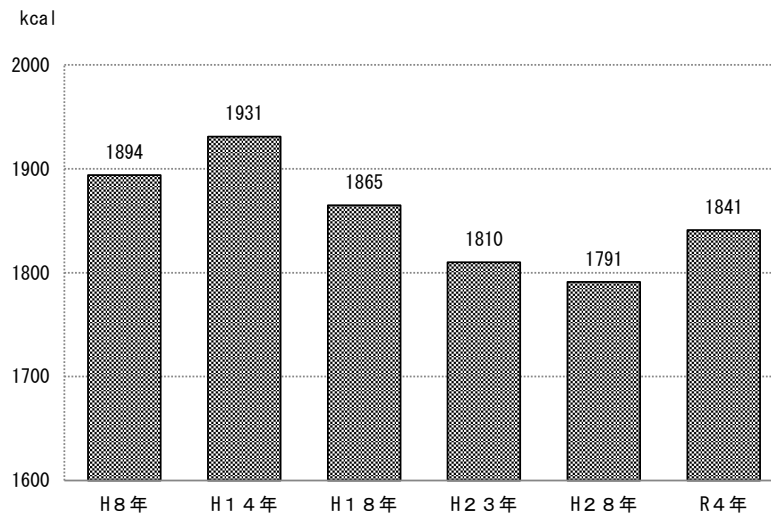
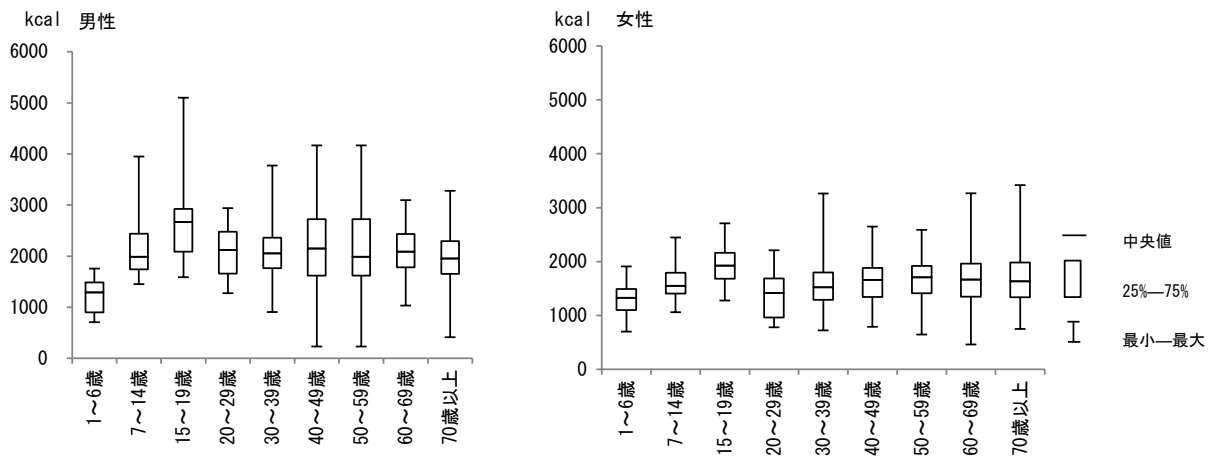


表5-2 エネルギーの摂取状況

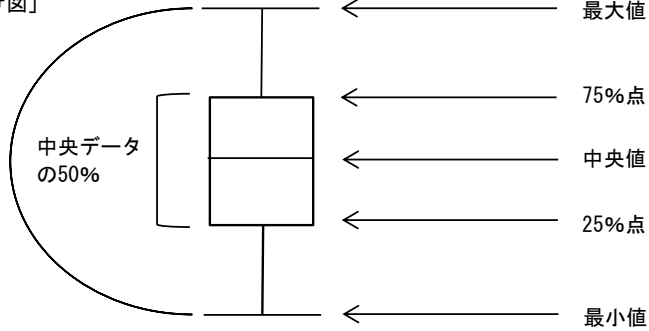
	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(kcal)	対象人数(人)	中央値(kcal)
1～6歳	16	1286	17	1328
7～14歳	36	1989	28	1547
15～19歳	19	2665	13	1922
20～29歳	18	2121	17	1415
30～39歳	42	2054	32	1520
40～49歳	50	2148	56	1658
50～59歳	46	1988	62	1708
60～69歳	64	2086	74	1664
70歳以上	110	1953	166	1634
総数	401	2027	465	1619

図5-3 エネルギー摂取量の分布



(参考)

「箱ひげ図」



箱ひげ図とは、データの分布やばらつきを表現するグラフである。

通常、最小値と最大値（両ひげの先）、データ全体の25%（4分の1）に当たる点と75%点（4分の3に当たる点）で囲った箱、中央値で表す。

中央値の位置やひげの長さが対称的であればデータのばらつきが小さく、非対称的であればばらつきが大きい。

県民1人1日あたりのエネルギーの栄養素別摂取構成比が最も高いものは、炭水化物の56.6%であり、次いで脂質27.6%、たんぱく質15.8%となる。  
 平成28年調査と比べ、たんぱく質は0.8ポイント、脂質は2.5ポイント増加する一方で、炭水化物は3.3ポイント減少している。  
 年代別では、70歳以上で炭水化物が57.9%と一番高い。  
 なお、経済地帯別による大きな違いは見られない。

図5-4 エネルギーの栄養素別摂取構成比：年齢階級別

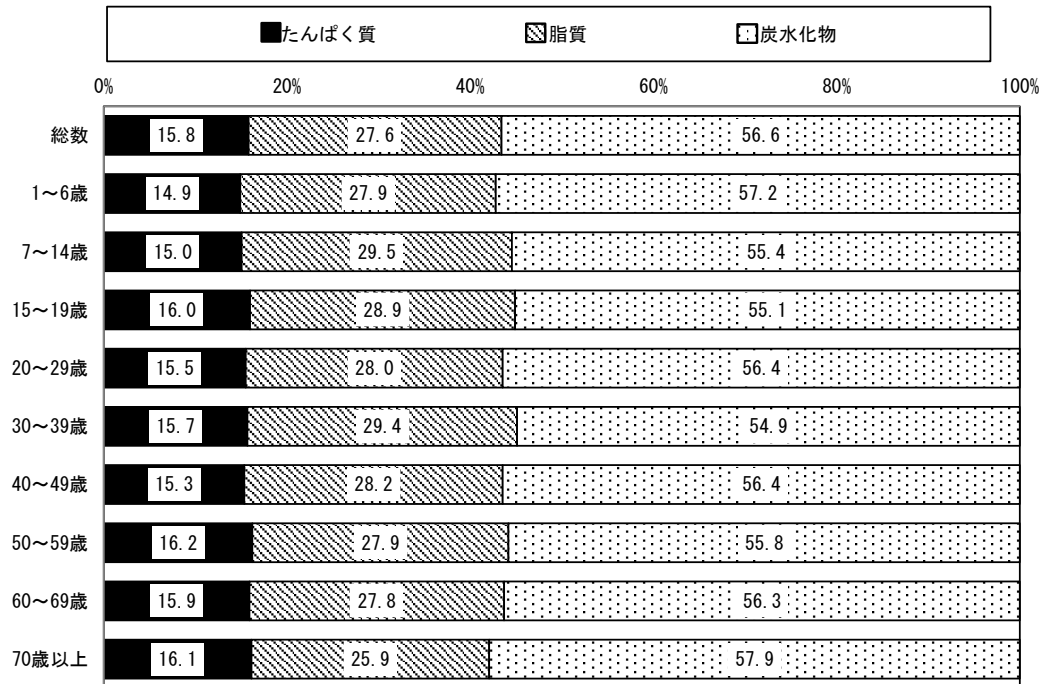
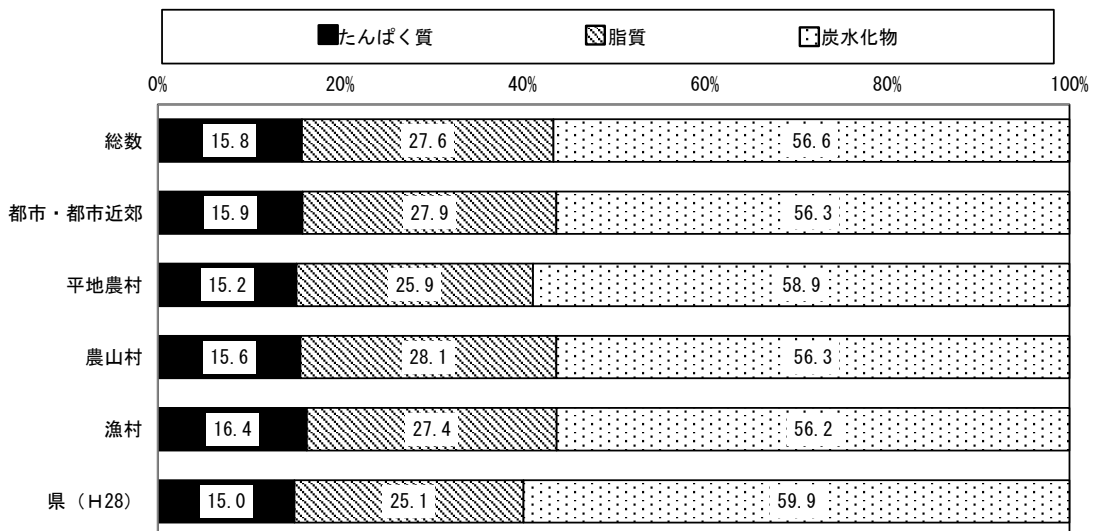


図5-5 エネルギーの栄養素別摂取構成比：経済地帯別



県民1人1日あたりのエネルギーの食品群別摂取構成比が最も高いものは、米類の27.1%で、次いで動物性食品26.6%、その他23.3%と続く。

平成28年調査と比べ、米類が2.4ポイント低下する一方で、小麦・その他の穀類、いも類、油脂類、豆類、動物性食品の割合は上昇している。

年代別では、15-19歳は米類の割合が35.7%と最も高くなり、70歳以上で24.5%と最も低くなっている。

経済地帯別では、漁村では動物性食品の割合がそれ以外の経済地帯別と比べると、割合が高い。

図5-6 エネルギーの食品群別摂取構成比：年齢階級別

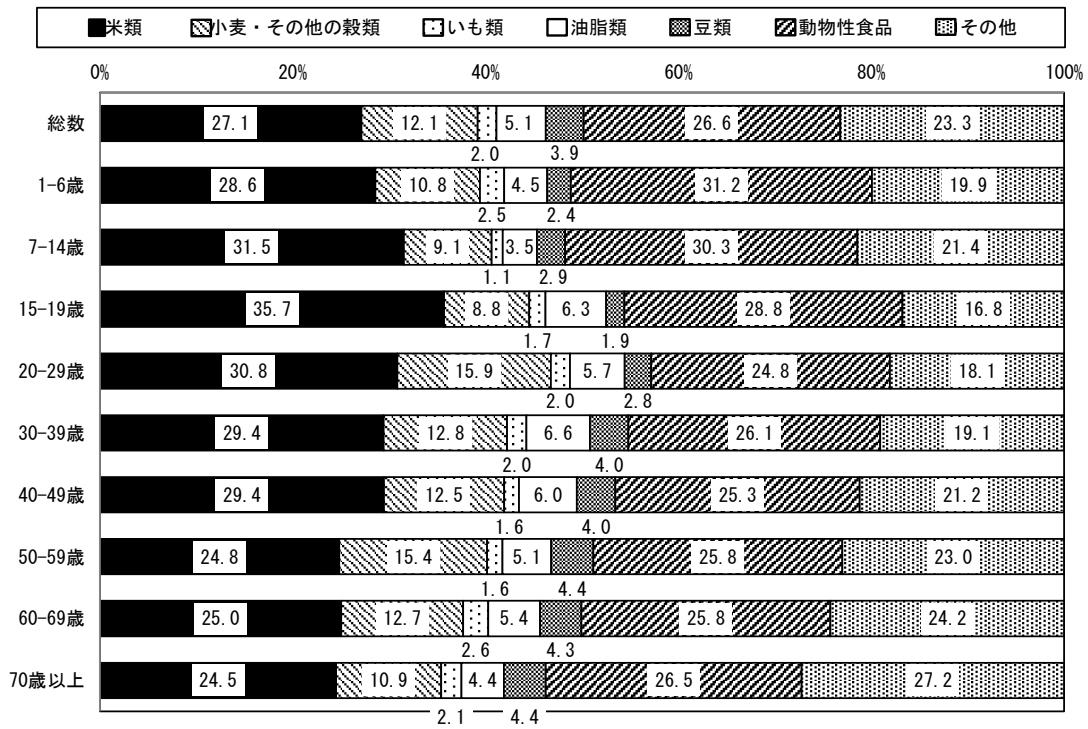
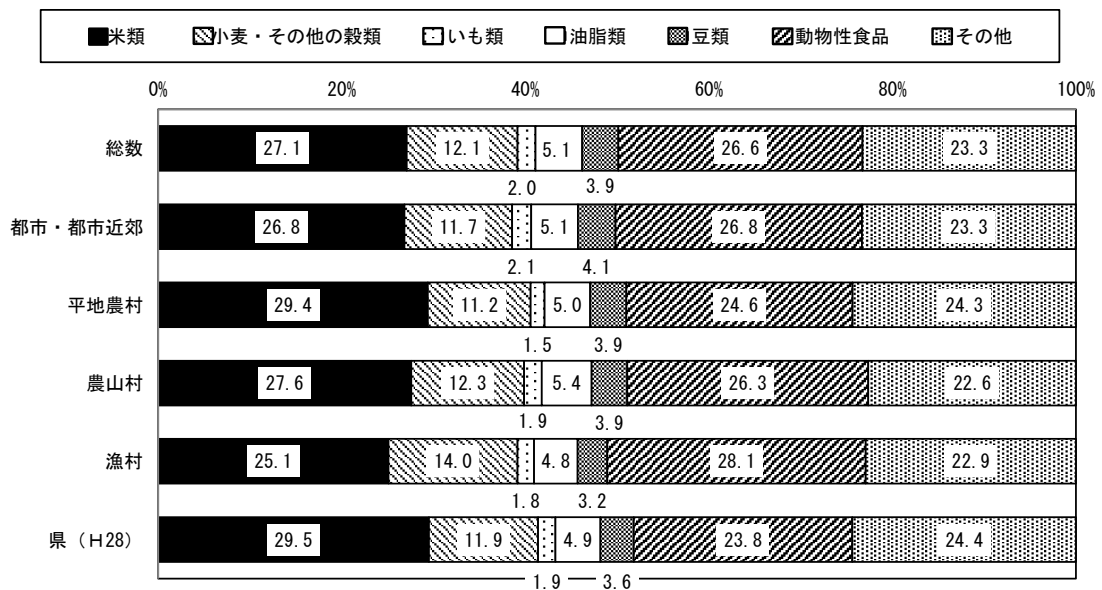


図5-7 エネルギーの栄養素別摂取構成比：経済地帯別



(2) たんぱく質

県民1人1日あたりのたんぱく質の摂取量の平均は72.5gであり、平成28年から5.5ポイント増加している。

たんぱく質のEAR（推定平均必要量）以下の割合は、男性10.5%、女性9.5%となり、男性では70歳以上が15.5%、女性では18～29歳が22.7%と最も高い。

(参考)

**推定平均必要量 (estimated average requirement: EAR)**

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもので当該集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量。

図6-1 たんぱく質摂取量の推移

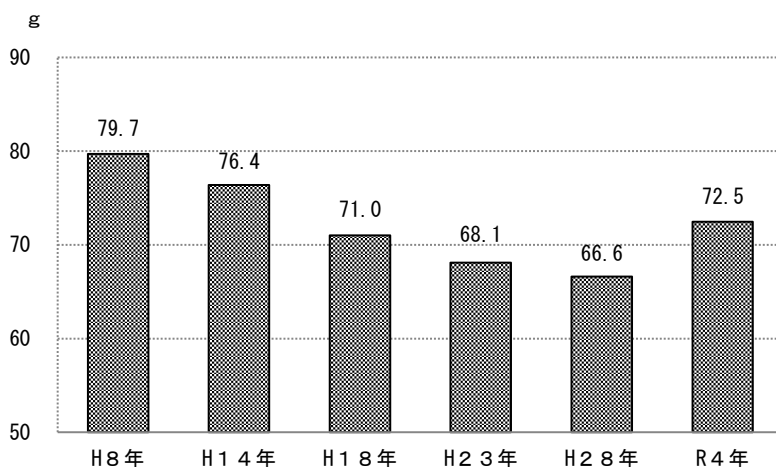


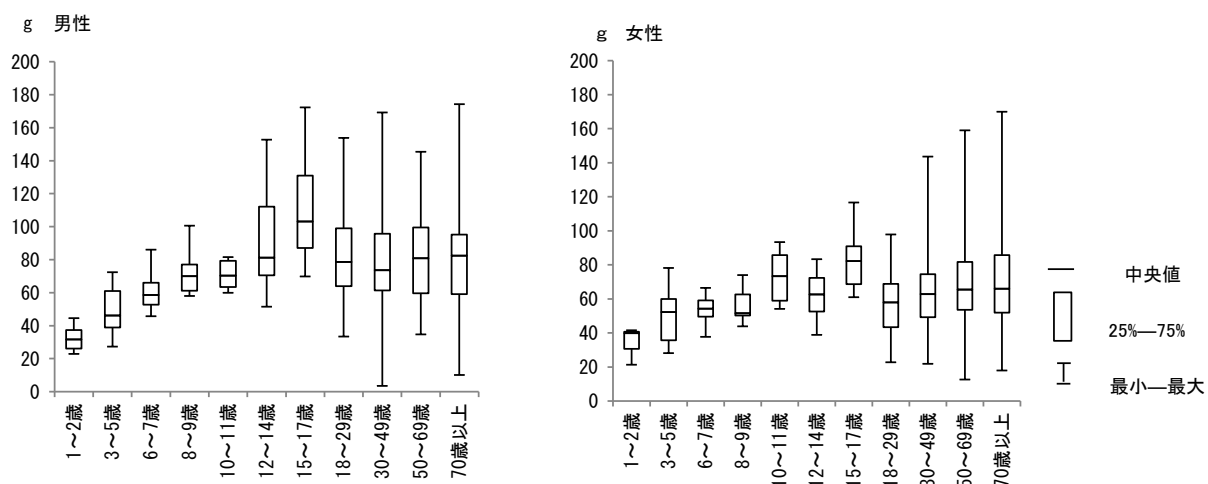
表6-2 たんぱく質の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～2歳	6	31.7	3	39.9
3～5歳	7	46.2	10	52.2
6～7歳	6	58.6	10	54.2
8～9歳	9	70.0	7	51.6
10～11歳	6	70.3	5	73.3
12～14歳	18	81.2	10	62.7
15～17歳	14	103.2	8	82.3
18～29歳	23	78.7	22	57.9
30～49歳	92	73.6	88	62.3
50～69歳	110	80.8	136	65.6
70歳以上	110	82.4	166	66.1
総数	401	77.2	465	63.1

表6-3 たんぱく質のEAR以下の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	6	0	0.0	3	0	0.0
3～5歳	7	0	0.0	10	0	0.0
6～7歳	6	0	0.0	10	0	0.0
8～9歳	9	0	0.0	7	0	0.0
10～11歳	6	0	0.0	5	0	0.0
12～14歳	11	0	0.0	10	2	20.0
15～17歳	21	0	0.0	8	0	0.0
18～29歳	23	2	8.7	22	5	22.7
30～49歳	92	9	9.8	88	10	11.4
50～69歳	110	14	12.7	136	9	6.6
70歳以上	110	17	15.5	166	18	10.8
総数	401	42	10.5	465	44	9.5

図6-4 たんぱく質摂取量の分布



県民1人1日あたりのたんぱく質の食品群別摂取構成比は、肉類が最も高く24.6%、次いで魚介類20.2%、その他が14.3%で続く。  
 平成28年調査と比べ、魚介類は2.3ポイント低下し、一方肉類は5.7ポイント上昇している。  
 年代別では、6～7歳で、乳類の割合が18%を超え他の年代よりも高い。魚介類では70歳以上の割合が31.9%と最も高い。15～17歳で、肉類の割合が37.4%と他の年代より高い。  
 なお、経済地帯別では、漁村で、豆類の割合が低く、魚介類の割合が高い。

図6-5 たんぱく質の食品群別摂取構成比：年齢階層級別

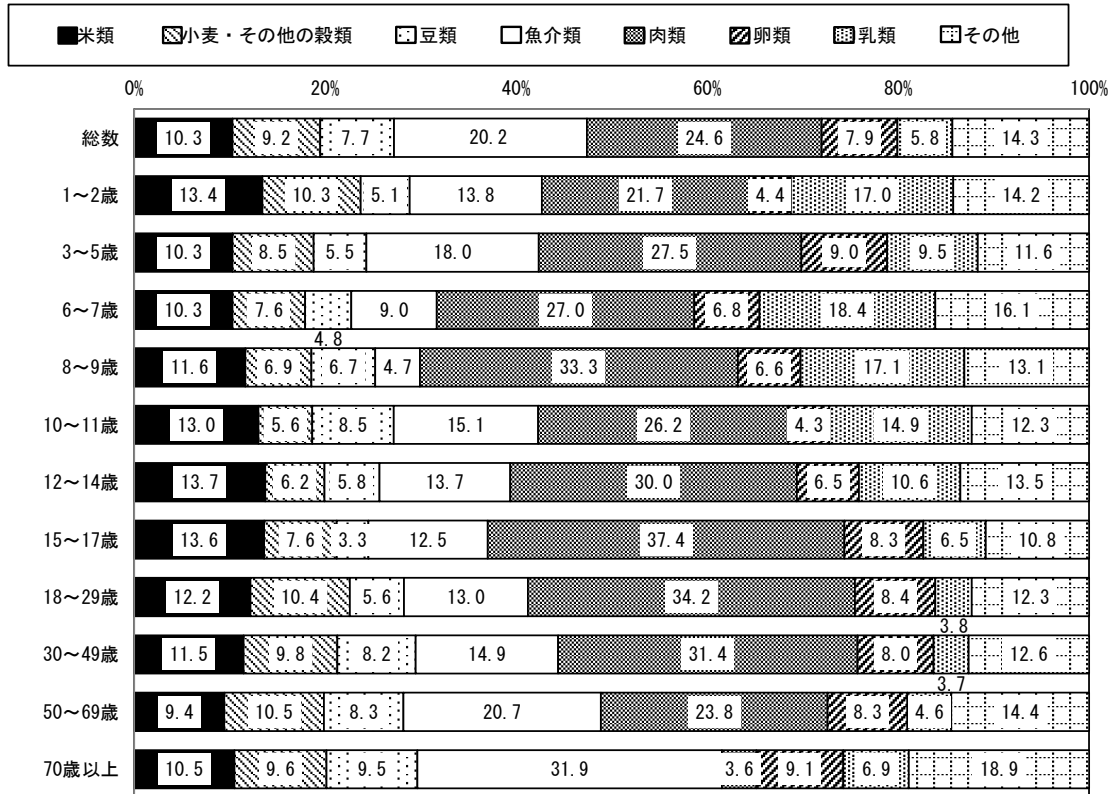
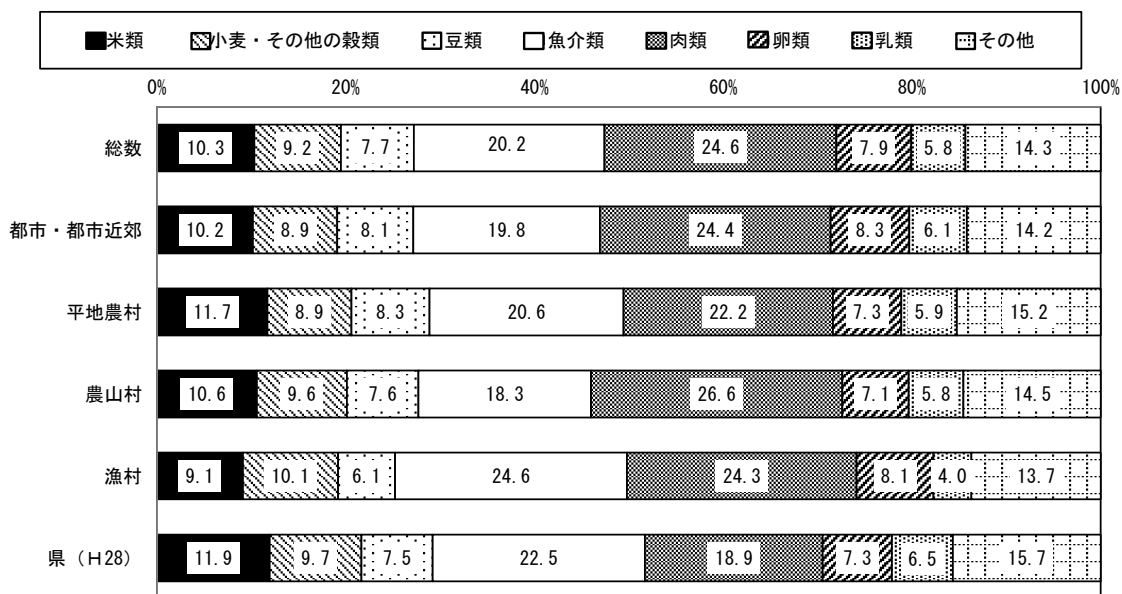


図6-6 たんぱく質の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(3) 炭水化物

県民1人1日あたりの炭水化物摂取量の平均は241.1gであり、平成28年調査より8.8g少ない。  
 炭水化物のDG(目標量)未達の割合は、男性17.0%、女性23.0%となり、男性では6～7歳が33.3%、女性では3～5歳が40.0%と最も高い。

(参考)  
**目標量(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases: DG)**  
 生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

図7-1 炭水化物摂取量の推移

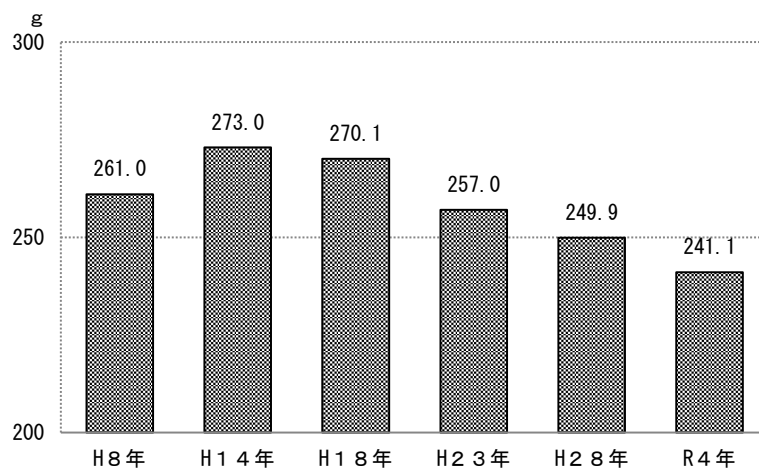


表7-2 炭水化物の摂取状況

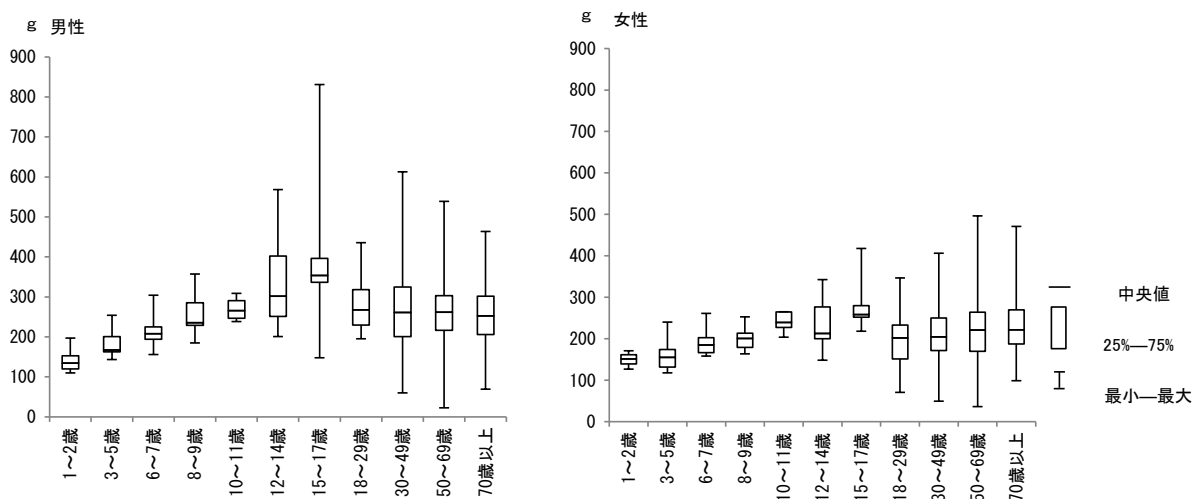
	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～2歳	6	134.5	3	151.5
3～5歳	7	167.3	10	154.9
6～7歳	6	208.0	10	184.7
8～9歳	9	235.5	7	200.7
10～11歳	6	266.0	5	239.0
12～14歳	18	301.7	10	212.9
15～17歳	14	353.8	8	258.3
18～29歳	23	267.8	22	201.7
30～49歳	92	261.3	88	204.7
50～69歳	110	261.9	136	220.9
70歳以上	110	252.4	166	221.4
総数	401	256.4	465	213.4



表7-3 炭水化物のDG未満の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	6	0	0.0	3	0	0.0
3～5歳	7	1	14.3	10	4	40.0
6～7歳	6	2	33.3	10	2	20.0
8～9歳	9	1	11.1	7	1	14.3
10～11歳	6	0	0.0	5	1	20.0
12～14歳	18	3	16.7	10	0	0.0
15～17歳	14	4	28.6	8	1	12.5
18～29歳	23	4	17.4	22	7	31.8
30～49歳	92	19	20.7	88	21	23.9
50～69歳	110	21	19.1	136	38	27.9
70歳以上	110	13	11.8	166	32	19.3
総数	401	68	17.0	465	107	23.0

図7-4 炭水化物摂取量の分布



県民1人1日あたりの炭水化物の食品群別摂取構成比は、米類が最も高く45.7%、次いで、  
 その他が37.9%、小麦・その他の穀類が16.4%となり、平成28年調査と比べ、米類は1.2ポイント  
 低下する一方で、小麦・その他の穀類が0.9ポイント上昇している。  
 年代別では、15～17歳で米類の割合が最も高く、70歳以上でその他が最も高い。  
 なお、経済地帯別では、漁村で米類の割合が最も低い。

図7-5 炭水化物の食品群別摂取構成比：年齢階層別

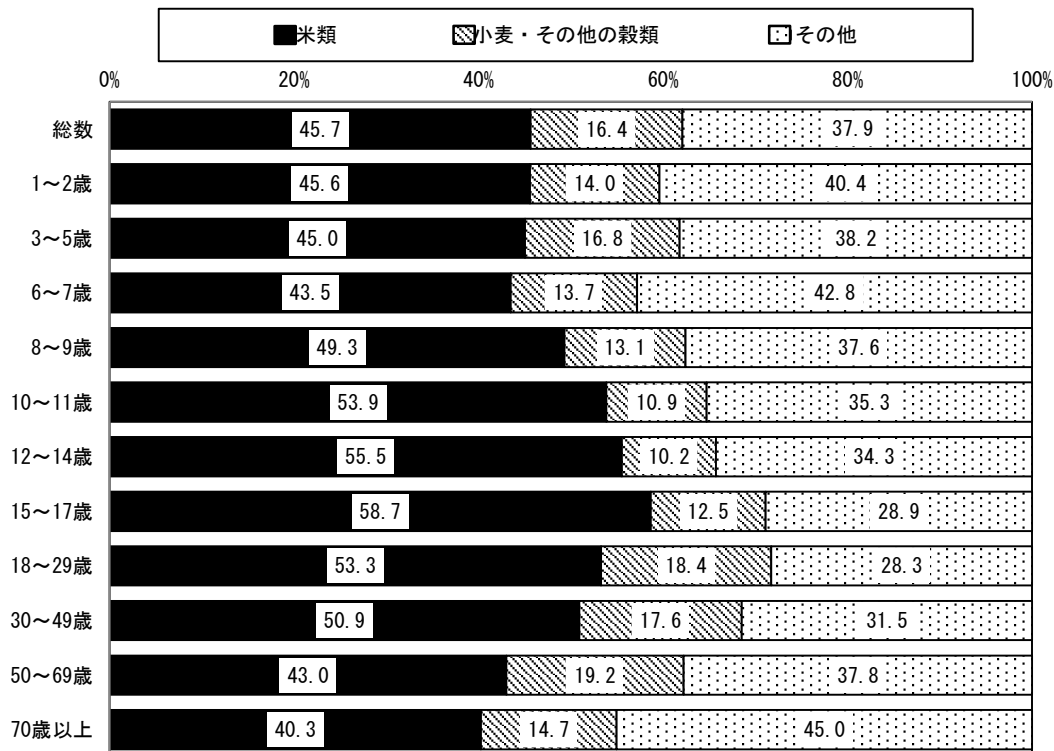
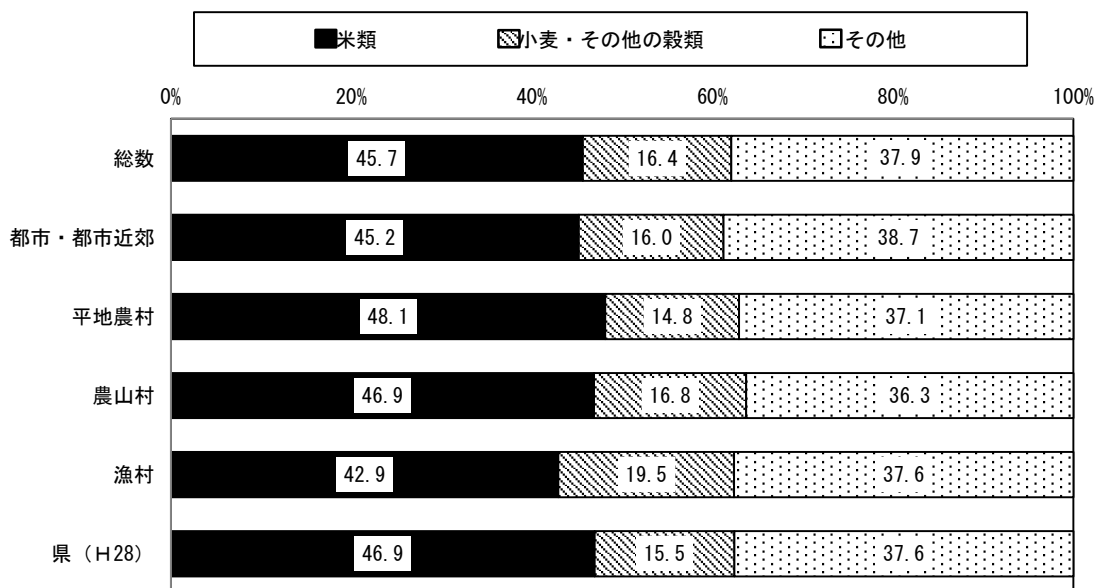


図7-6 炭水化物の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(4) 脂質

県民1人1日あたり脂質摂取量の平均は57.2gであり、平成28年調査よりも6.6g増加している。

図8-1 脂質摂取量の推移

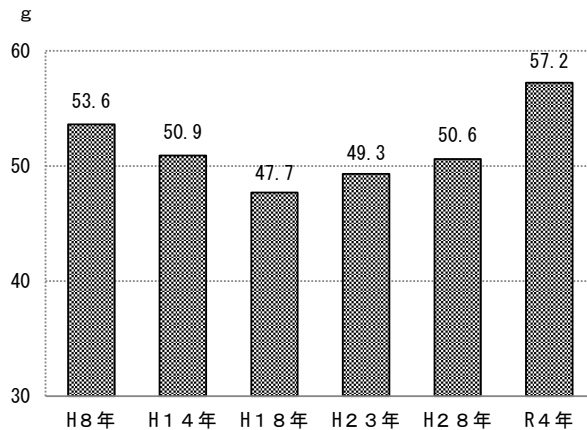
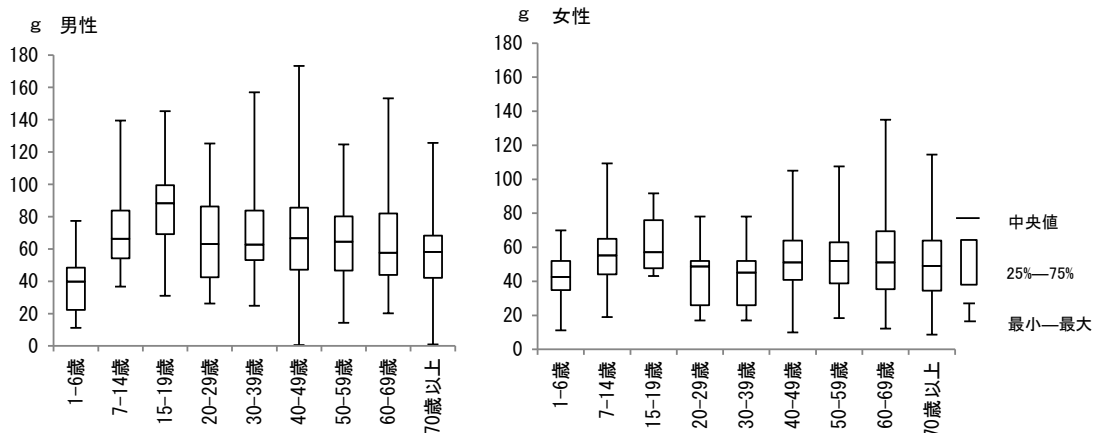


表8-2 脂質の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～6歳	16	39.7	17	42.6
7～14歳	36	66.4	28	55.1
15～19歳	19	88.2	13	57.1
20～29歳	18	63.0	17	48.6
30～39歳	42	62.6	32	45.1
40～49歳	50	66.6	56	51.1
50～59歳	46	64.5	62	52.0
60～69歳	64	57.6	74	51.1
70歳以上	110	58.2	166	49.0
総数	401	60.7	465	49.8

図8-3 脂質摂取量の分布



県民1人1日あたりの脂質の食品群別摂取構成比は、肉類が26.9%で最も高く、次いで、油脂類17.8%、その他16.2%と続く。  
 平成28年調査と比べ、肉類、油脂類の割合が上昇している。  
 年代別では、全ての年代で肉類の割合が最も高い。1～6歳、7～14歳では、次いで、その他動物性食品の割合が高い。  
 なお、経済地帯別では、平地農村で油脂類が他の経済地帯より割合が高い。

図8-4 脂質の食品群別摂取構成比：年齢階層級別

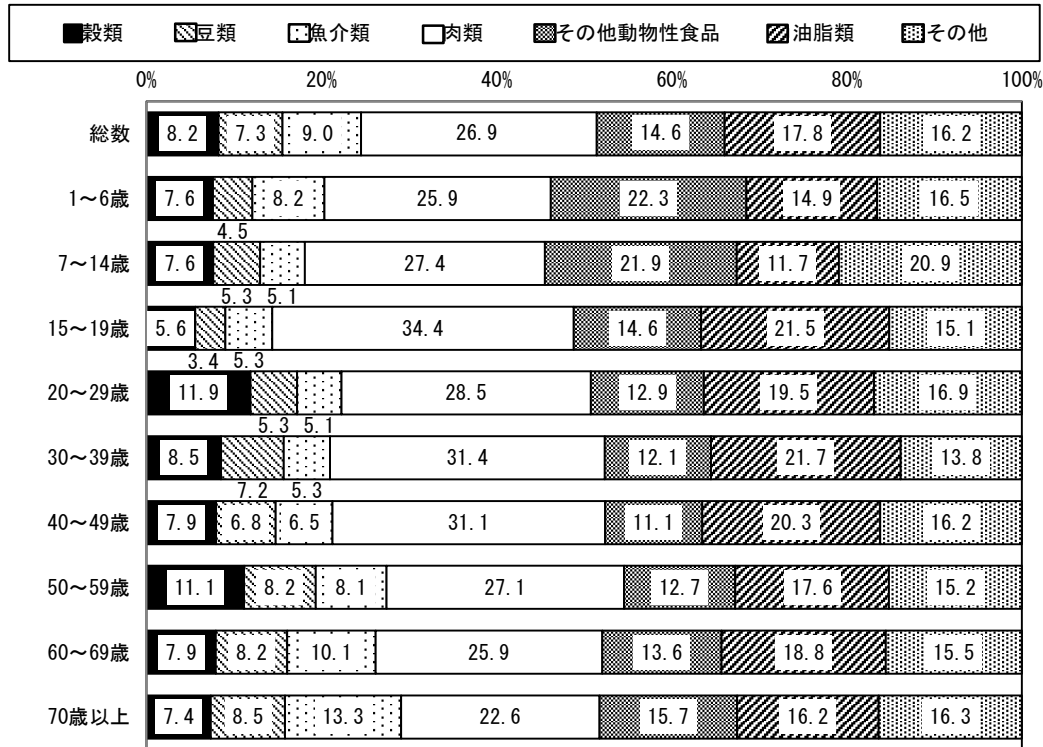
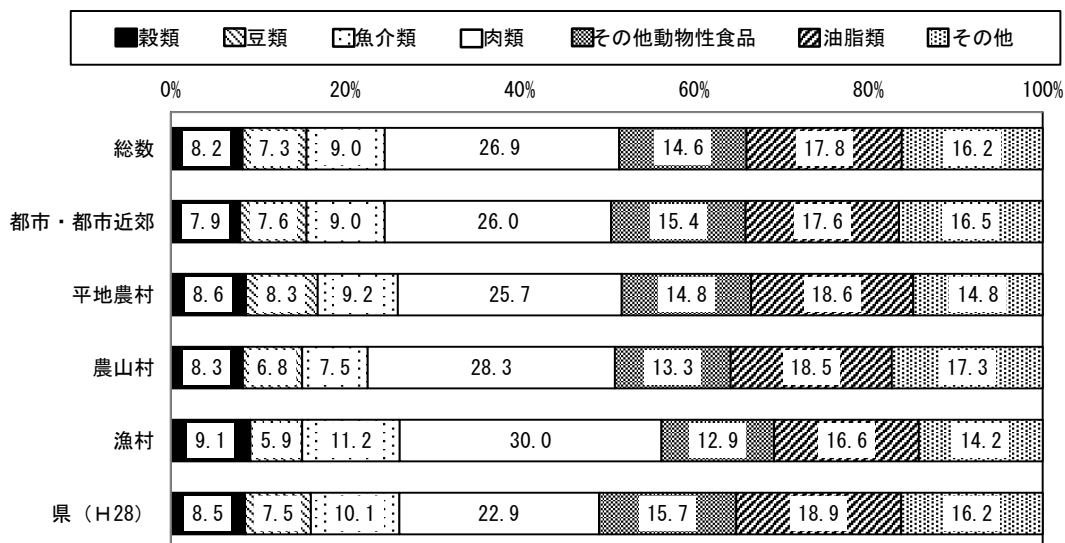


図8-5 脂質の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(5) カルシウム

県民1人1日あたりのカルシウム摂取量の平均は499mgとなり、平成28年調査より13mg減少している。

カルシウムのEAR（推定平均必要量）以下の割合は、男性69.1%、女性63.9%となり、男性では18～29歳が82.6%、女性では18～29歳が90.9%となる。

図9-1 カルシウム摂取量の推移

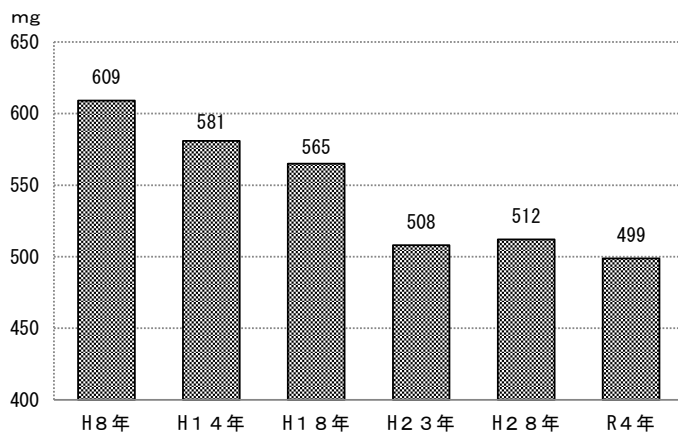


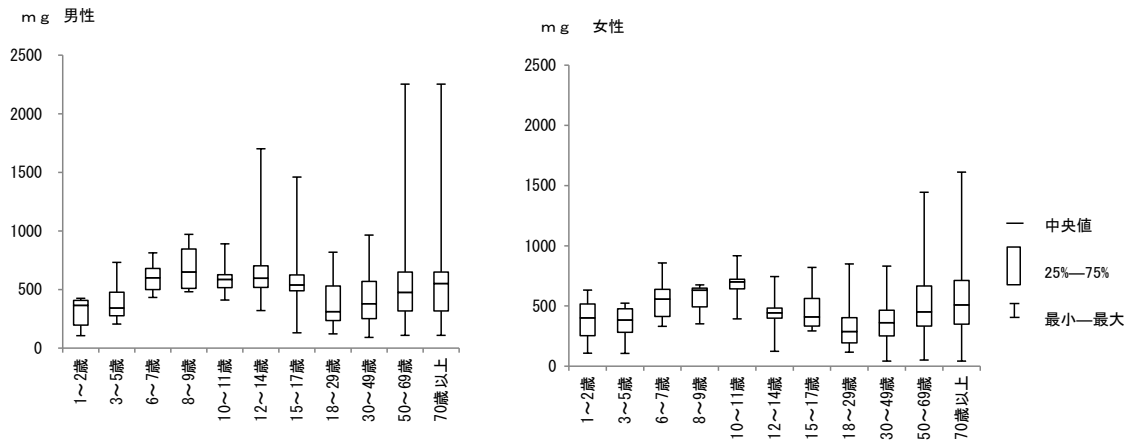
表9-2 カルシウムの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～2歳	6	364	3	401
3～5歳	7	341	10	384
6～7歳	6	600	10	556
8～9歳	9	648	7	631
10～11歳	6	586	5	701
12～14歳	18	596	10	443
15～17歳	14	539	8	409
18～29歳	23	310	22	287
30～49歳	92	380	88	361
50～69歳	110	475	136	451
70歳以上	110	551	166	509
総数	401	483	465	444

表9-3 カルシウムのEAR以下の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	6	3	50.0	3	1	33.3
3～5歳	7	5	71.4	10	5	50.0
6～7歳	6	2	33.3	10	4	40.0
8～9歳	9	4	44.4	7	3	42.9
10～11歳	6	4	66.7	5	1	20.0
12～14歳	18	14	77.8	10	9	90.0
15～17歳	14	11	78.6	8	6	75.0
18～29歳	23	19	82.6	22	20	90.9
30～49歳	92	71	77.2	88	75	85.2
50～69歳	110	80	72.7	136	87	64.0
70歳以上	110	64	58.2	166	86	51.8
総数	401	277	69.1	465	297	63.9

図9-4 カルシウム摂取量の分布



県民1人1日あたりのカルシウムの食品群別摂取量の構成は、乳類が134mgで最も多く、次いで野菜・果実類99mg、その他84mgと続く。  
平成28年調査と比べ、穀類、肉・卵類、その他の割合が増加している。

図9-5 カルシウムの食品群別摂取量：年齢階層級別

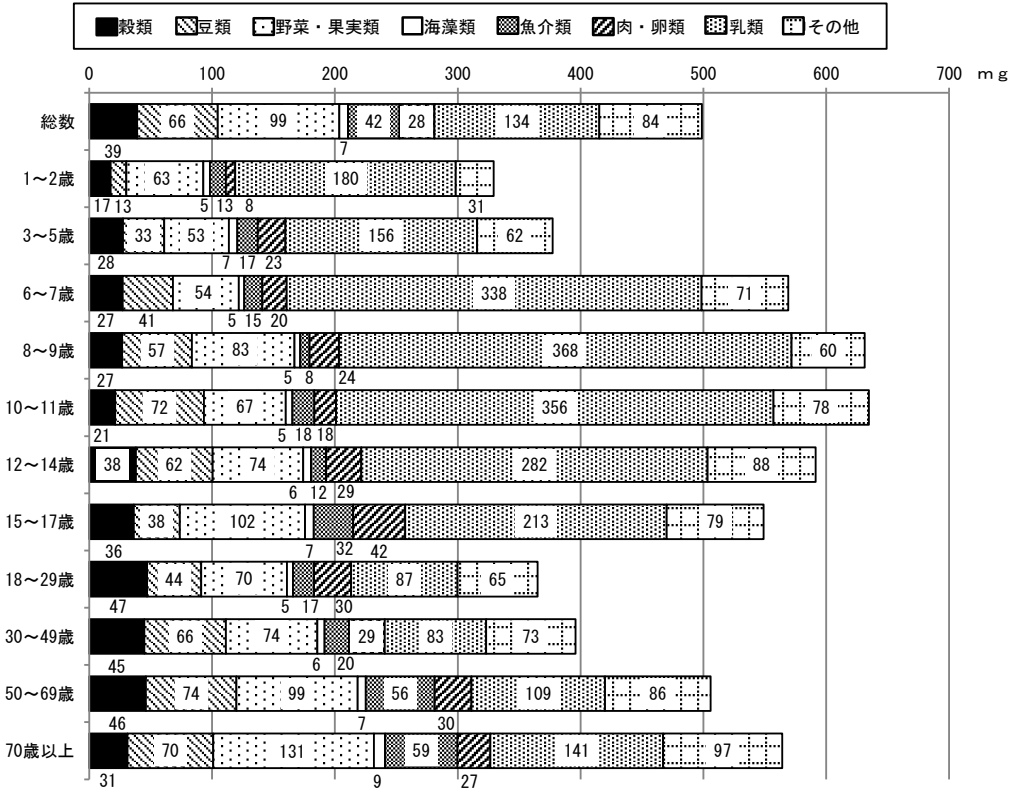
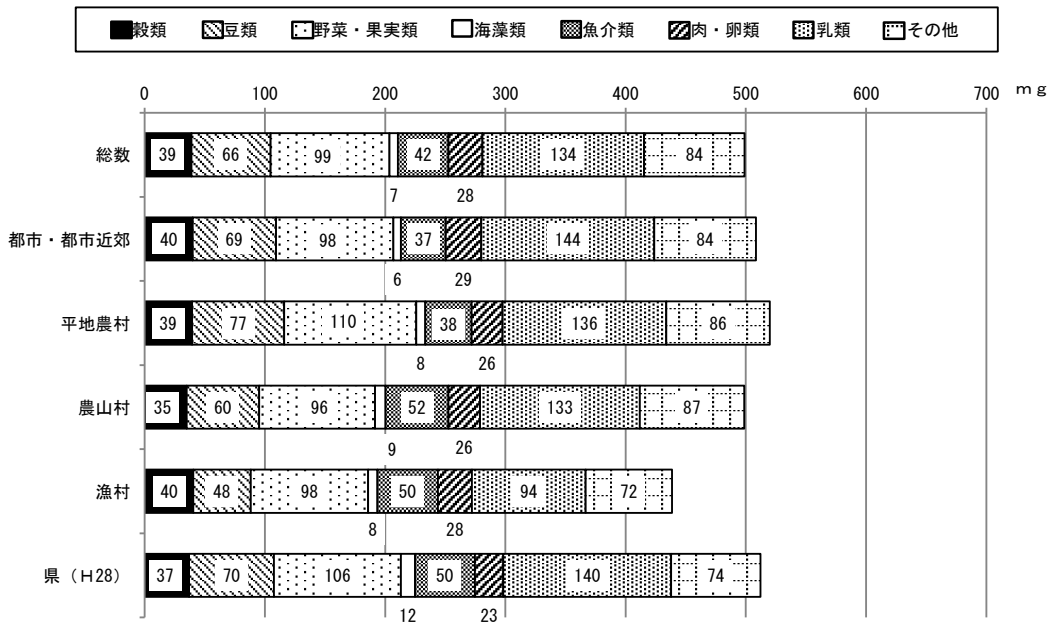


図9-6 カルシウムの食品群別摂取量：経済地帯別



(6) 鉄

県民1人1日あたりの鉄摂取量の平均は7.7mgとなり、平成28年調査より0.1mg多い。

図10-1 鉄摂取量の推移

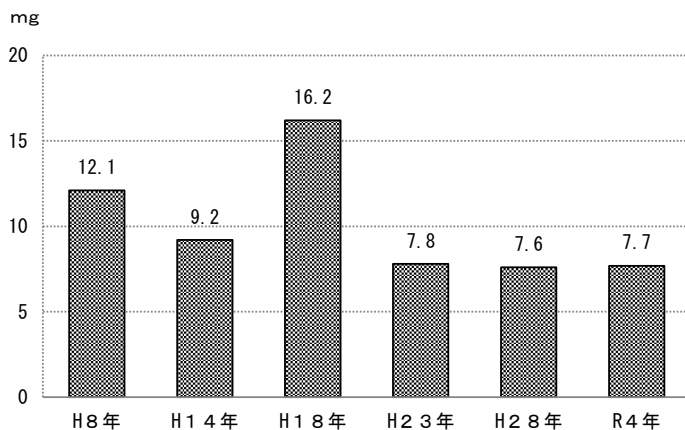
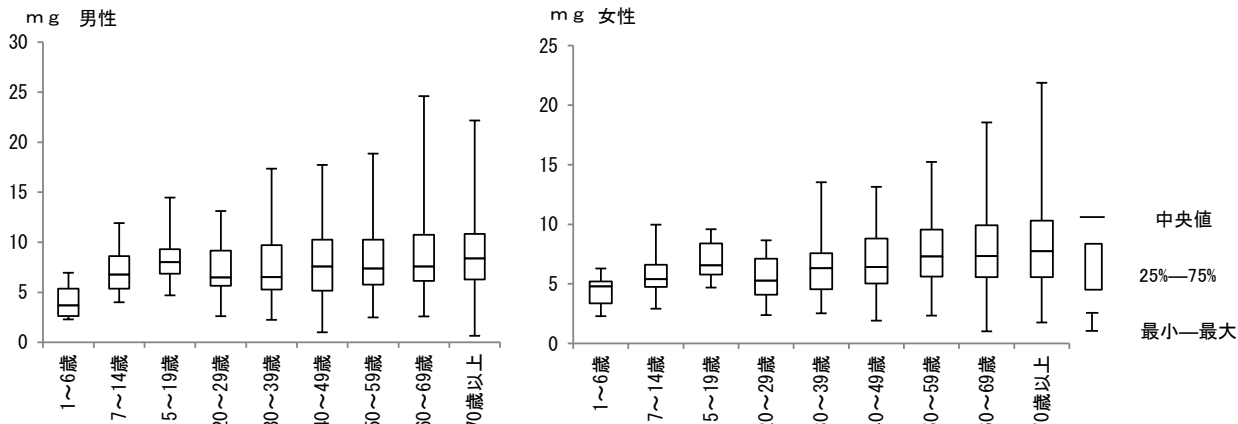


表10-2 鉄の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	16	3.7	17	4.8
7～14歳	36	6.8	28	5.4
15～19歳	19	8.0	13	6.5
20～29歳	18	6.5	17	5.3
30～39歳	42	6.5	32	6.3
40～49歳	50	7.6	56	6.4
50～59歳	46	7.4	62	7.3
60～69歳	64	7.6	74	7.3
70歳以上	110	8.4	166	7.7
総数	401	7.3	465	6.8

図10-3 鉄摂取量の分布





県民1人1日あたりの鉄の食品群別摂取構成比は、その他が23.0%で最も高く、次いで肉・卵類20.8%、野菜・果実類16.5%と続く。  
 年代別では、20～29歳で肉・卵類の摂取率が28.1%と他の年代より高い。  
 なお、経済地帯別では、漁村で豆類、都市・都市近郊で魚介類の摂取率が低い。

図10-4 鉄の食品群別摂取構成比：年齢階層級別

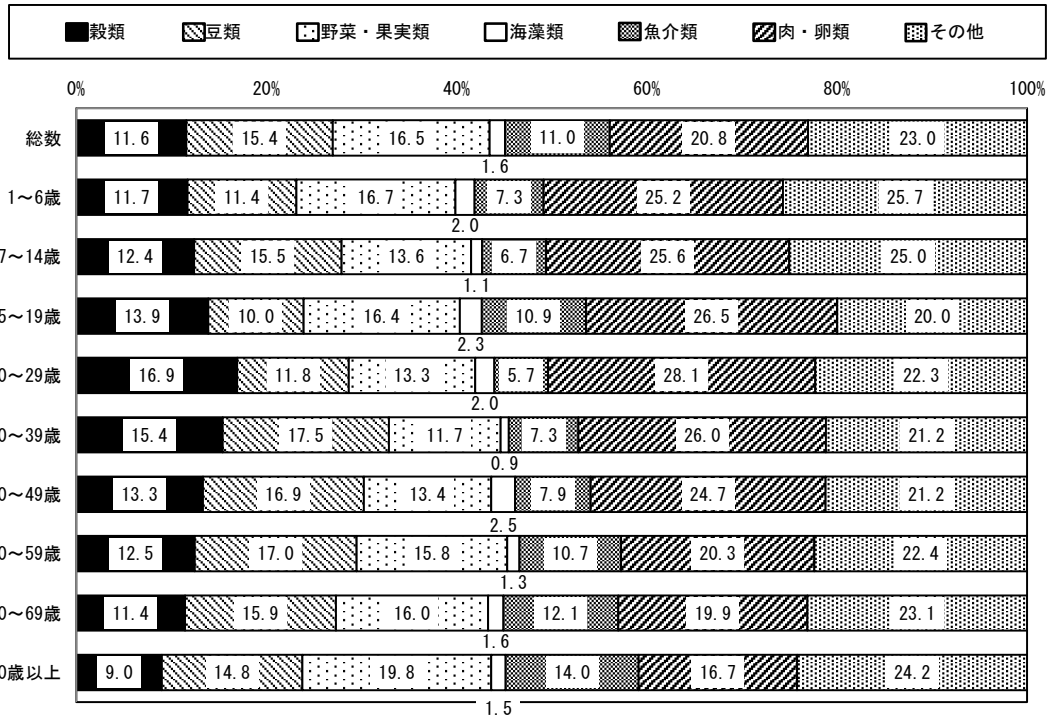
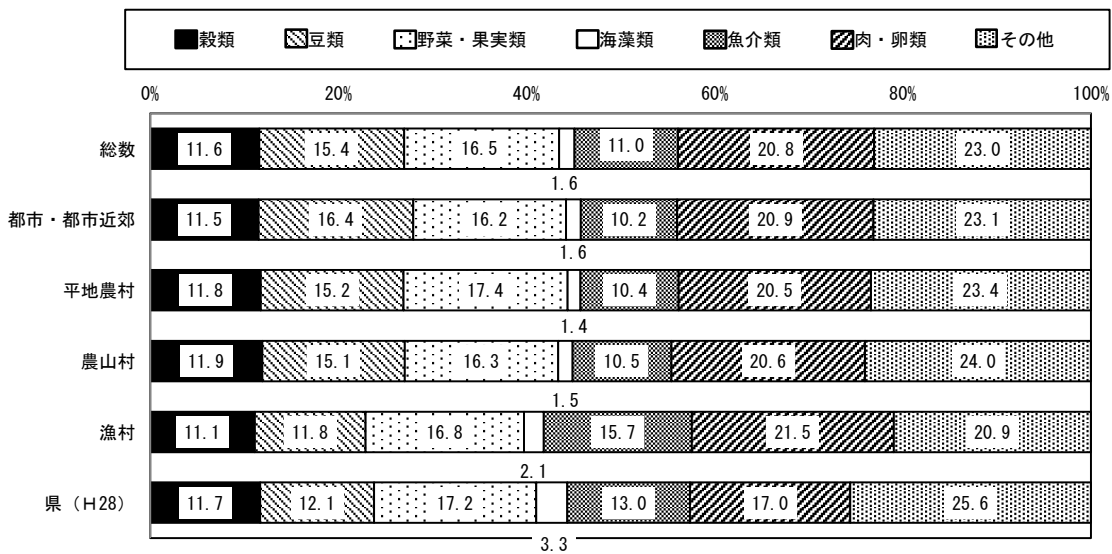


図10-5 鉄の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(7) 食物繊維

県民1人1日あたりの食物繊維摂取量の平均は、男性18.6g、女性17.2gとなる。  
 食物繊維のDG(目標量)未達の割合は、男性59.8%、女性54.6%となり、  
 男性では18~29歳が73.9%、女性では18~29歳が77.3%で最も高い。

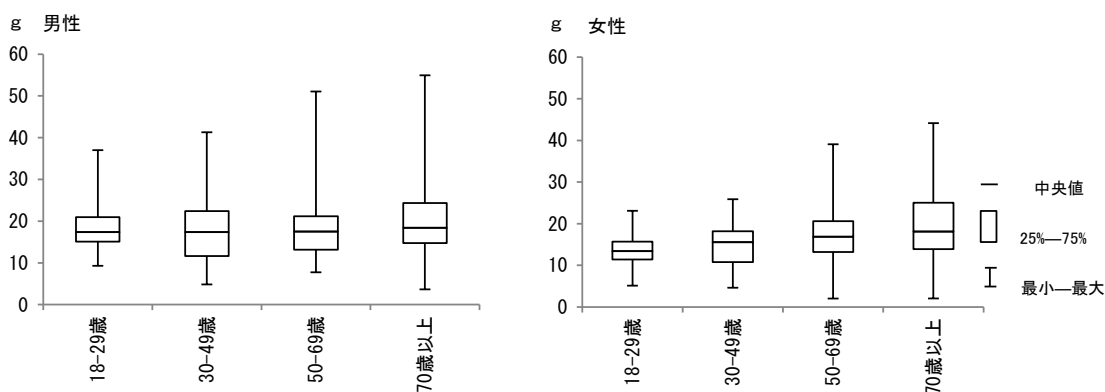
表11-1 食物繊維の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1~5歳	13	10.8	13	9.6
6~11歳	21	15.5	22	13.7
12~17歳	32	19.1	18	15.9
18~29歳	23	17.4	22	13.5
30~49歳	92	17.4	88	15.6
50~69歳	110	17.5	136	16.9
70歳以上	110	18.4	166	18.2
総数	401	17.6	465	16.3

表11-2 食物繊維のDG未達の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
6~11歳	21	2	9.5	22	3	13.6
12~17歳	32	11	34.4	18	11	61.1
18~29歳	23	17	73.9	22	17	77.3
30~49歳	92	61	66.3	88	63	71.6
50~69歳	110	78	70.9	136	81	59.6
70歳以上	110	63	57.3	166	72	43.4
総数	388	232	59.8	452	247	54.6

図11-3 食物繊維摂取量の分布



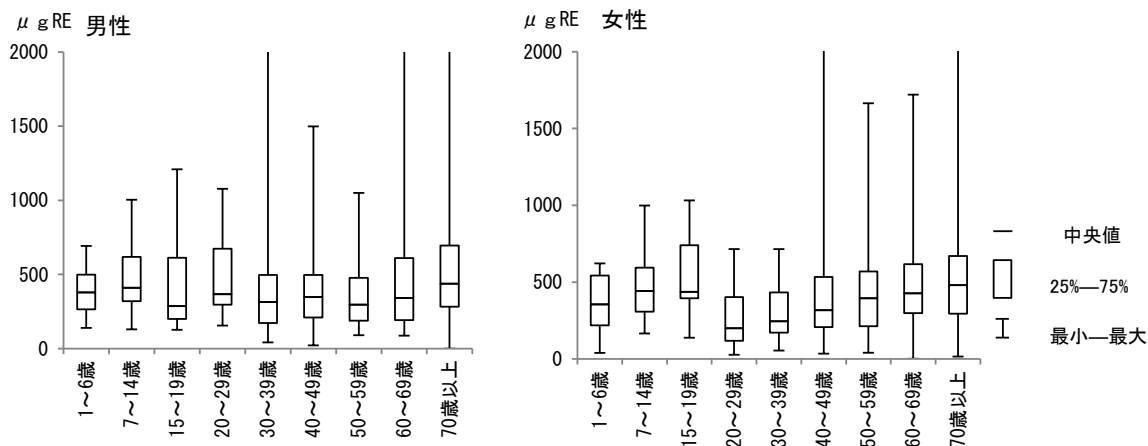
(8) ビタミンA

県民1人1日あたりのビタミンA摂取量の中央値は、男性372 $\mu$ gRE、女性412 $\mu$ gREである。

表12-1 ビタミンAの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値( $\mu$ gRE)	対象人数(人)	中央値( $\mu$ gRE)
1～6歳	16	379	17	354
7～14歳	36	411	28	443
15～19歳	19	286	13	437
20～29歳	18	366	17	200
30～39歳	42	315	32	245
40～49歳	50	347	56	317
50～59歳	46	296	62	394
60～69歳	64	341	74	427
70歳以上	110	438	166	481
総数	401	372	465	412

図12-2 ビタミンA摂取量の分布



(9) ビタミンB<sub>1</sub>

県民1人1日あたりのビタミンB<sub>1</sub>摂取量の中央値は、男性0.91mg、女性0.77mgである。

表13 ビタミンB<sub>1</sub>の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	16	0.57	17	0.59
7～14歳	36	1.06	28	0.90
15～19歳	19	1.29	13	1.00
20～29歳	18	0.84	17	0.54
30～39歳	42	0.90	32	0.62
40～49歳	50	0.87	56	0.79
50～59歳	46	0.85	62	0.77
60～69歳	64	0.95	74	0.76
70歳以上	110	0.90	166	0.77
総数	401	0.91	465	0.77

(10) ビタミンB<sub>2</sub>

県民1人1日あたりのビタミンB<sub>2</sub>摂取量の中央値は、男性1.15mg、女性1.00mgである。

表14 ビタミンB<sub>2</sub>の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	16	0.78	17	0.87
7～14歳	36	1.30	28	1.05
15～19歳	19	1.15	13	1.11
20～29歳	18	1.14	17	0.74
30～39歳	42	1.03	32	0.77
40～49歳	50	1.07	56	1.00
50～59歳	46	1.21	62	1.06
60～69歳	64	1.14	74	1.00
70歳以上	110	1.20	166	1.05
総数	401	1.15	465	1.00

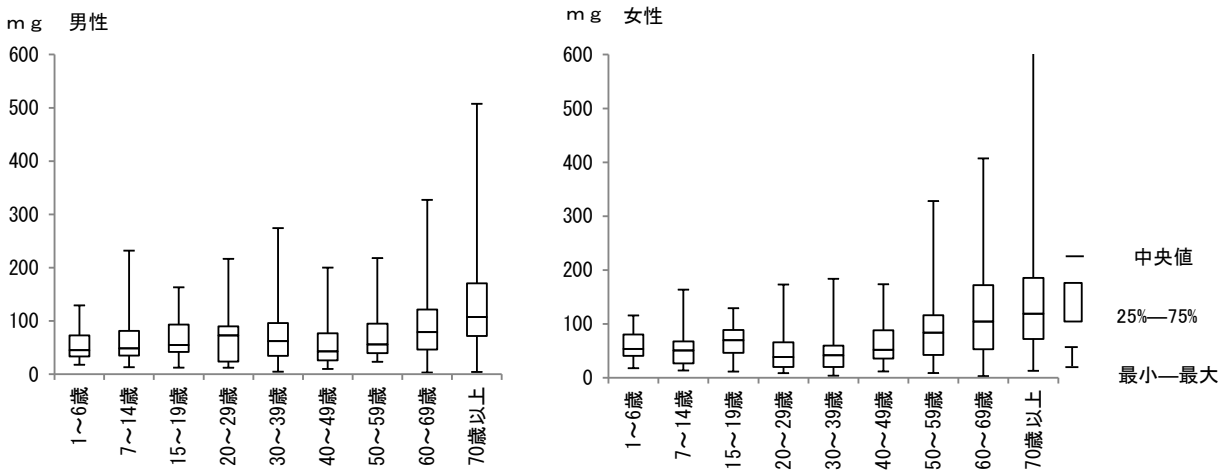
(11) ビタミンC

県民1人1日あたりのビタミンC摂取量の中央値は、男性72mg、女性78mgである。

表15-1 ビタミンCの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	16	45	17	53
7～14歳	36	48	28	51
15～19歳	19	55	13	70
20～29歳	18	73	17	39
30～39歳	42	62	32	42
40～49歳	50	43	56	52
50～59歳	46	56	62	83
60～69歳	64	79	74	104
70歳以上	110	107	166	119
総数	401	72	465	78

図15-2 ビタミンC摂取量の分布



(12) 食塩（ナトリウム）

県民1人1日あたりの食塩の摂取量の平均は9.0gであり、平成28年より0.2g高い。

図16-1 食塩摂取量の推移

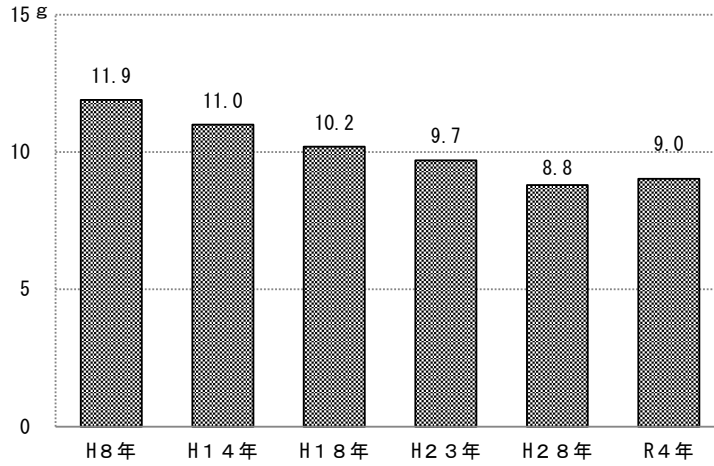
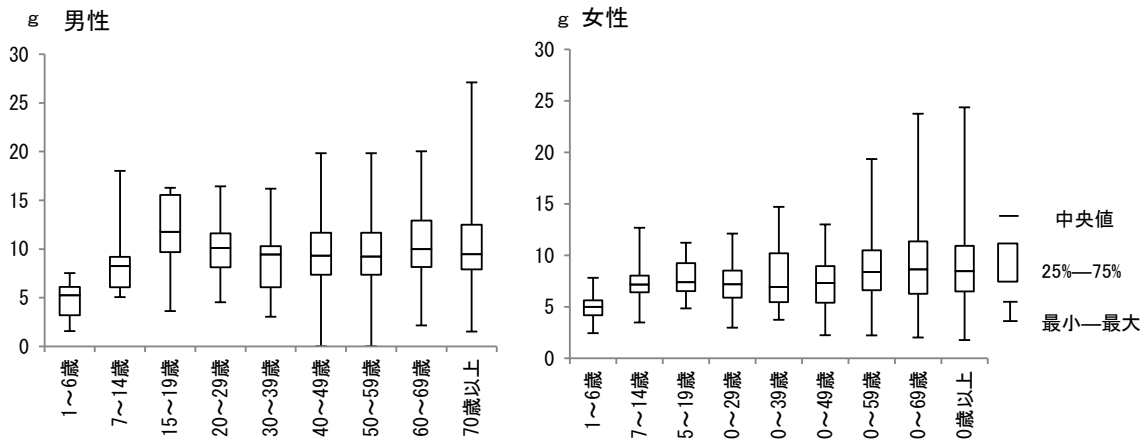


表16-2 食塩の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～6歳	16	5.3	17	5.0
7～14歳	36	8.2	28	7.2
15～19歳	19	11.8	13	7.4
20～29歳	18	10.1	17	7.2
30～39歳	42	9.4	32	6.9
40～49歳	50	9.3	56	7.3
50～59歳	46	9.2	62	8.4
60～69歳	64	10.0	74	8.6
70歳以上	110	9.5	166	8.5
総数	401	9.3	465	7.9

図16-3 食塩摂取量の分布



※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(13) カリウム

県民1人1日あたりのカリウム摂取量の中央値は、男性2232mg、女性2126mgである。  
カリウムのDG（目標量）未達の割合は、男性57.2%、女性40.3%となり、男性では18～29歳が78.3%、女性では18～29歳が77.3%と最も高い。

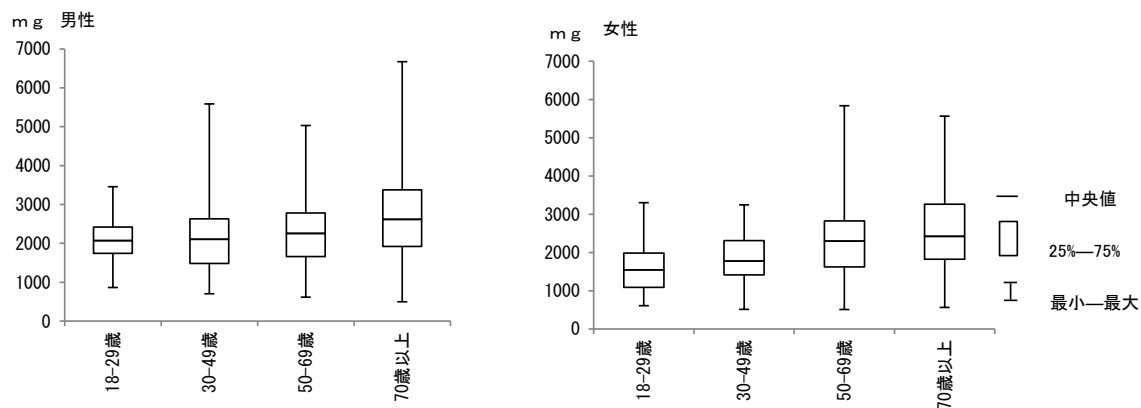
表17-1 カリウムの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～5歳	13	1669	13	1493
6～11歳	21	1976	22	1875
12～17歳	32	2393	18	2153
18～29歳	23	2068	22	1546
30～49歳	92	2106	88	1777
50～69歳	110	2252	136	2293
70歳以上	110	2619	166	2421
総数	401	2232	465	2126

表17-2 カリウムのDG未達の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
6～11歳	21	0	0.0	22	0	0.0
12～17歳	32	17	53.1	18	7	38.9
18～29歳	23	18	78.3	22	17	77.3
30～49歳	92	67	72.8	88	54	61.4
50～69歳	110	69	62.7	136	54	39.7
70歳以上	110	51	46.4	166	50	30.1
総数	388	222	57.2	452	182	40.3

図17-3 カリウム摂取量の分布

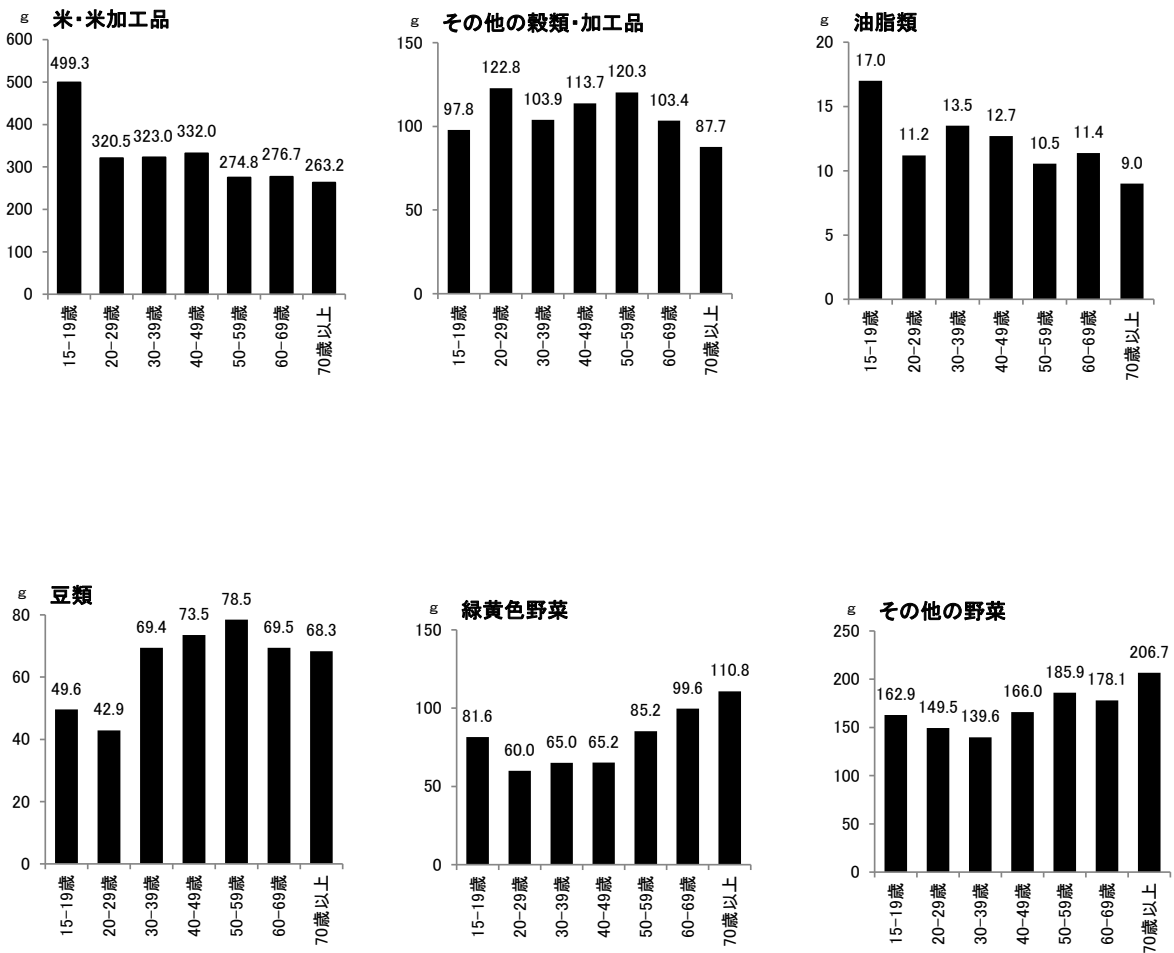


### 3 高知県の食品の摂取状況

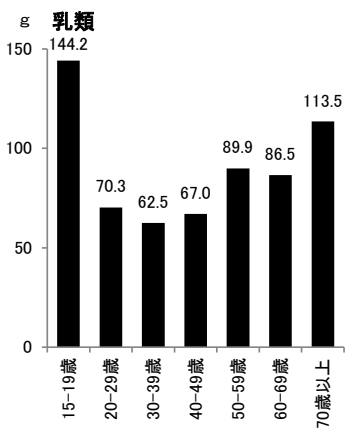
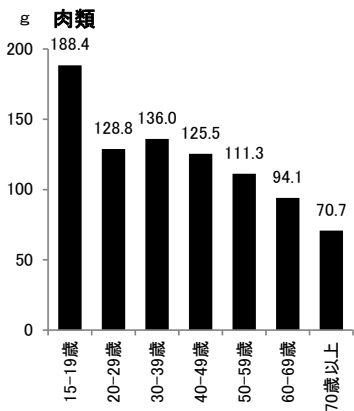
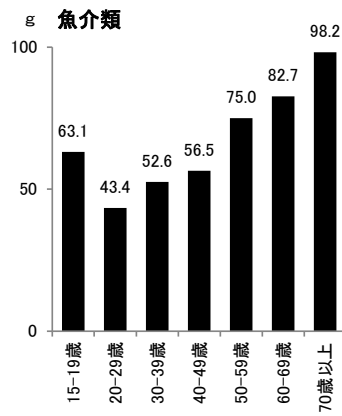
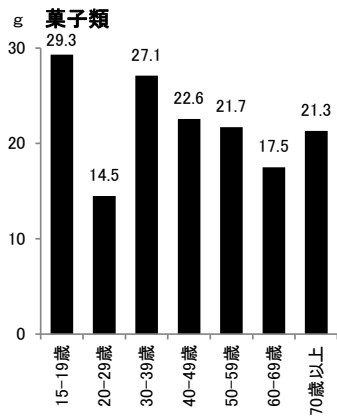
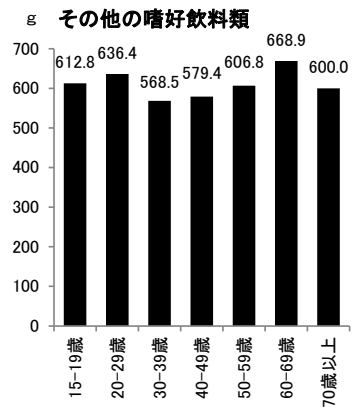
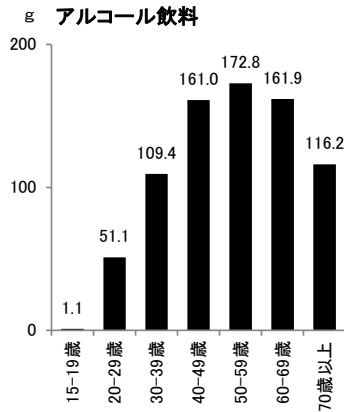
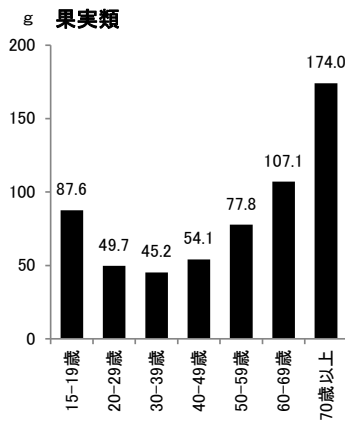
#### (1) 年齢階級別食品摂取状況

緑黄色野菜、果実類、魚介類の摂取量は、年代が上がるにつれて増加する傾向が見られる。  
 肉類の摂取量は、年代が上がるにつれて低下する傾向が見られる。  
 米・米加工品、油脂類、菓子類、肉類、乳類では15-19歳、果実類、魚介類では70歳以上で摂取量が最も多い。

図18 年齢階級別食品摂取状況





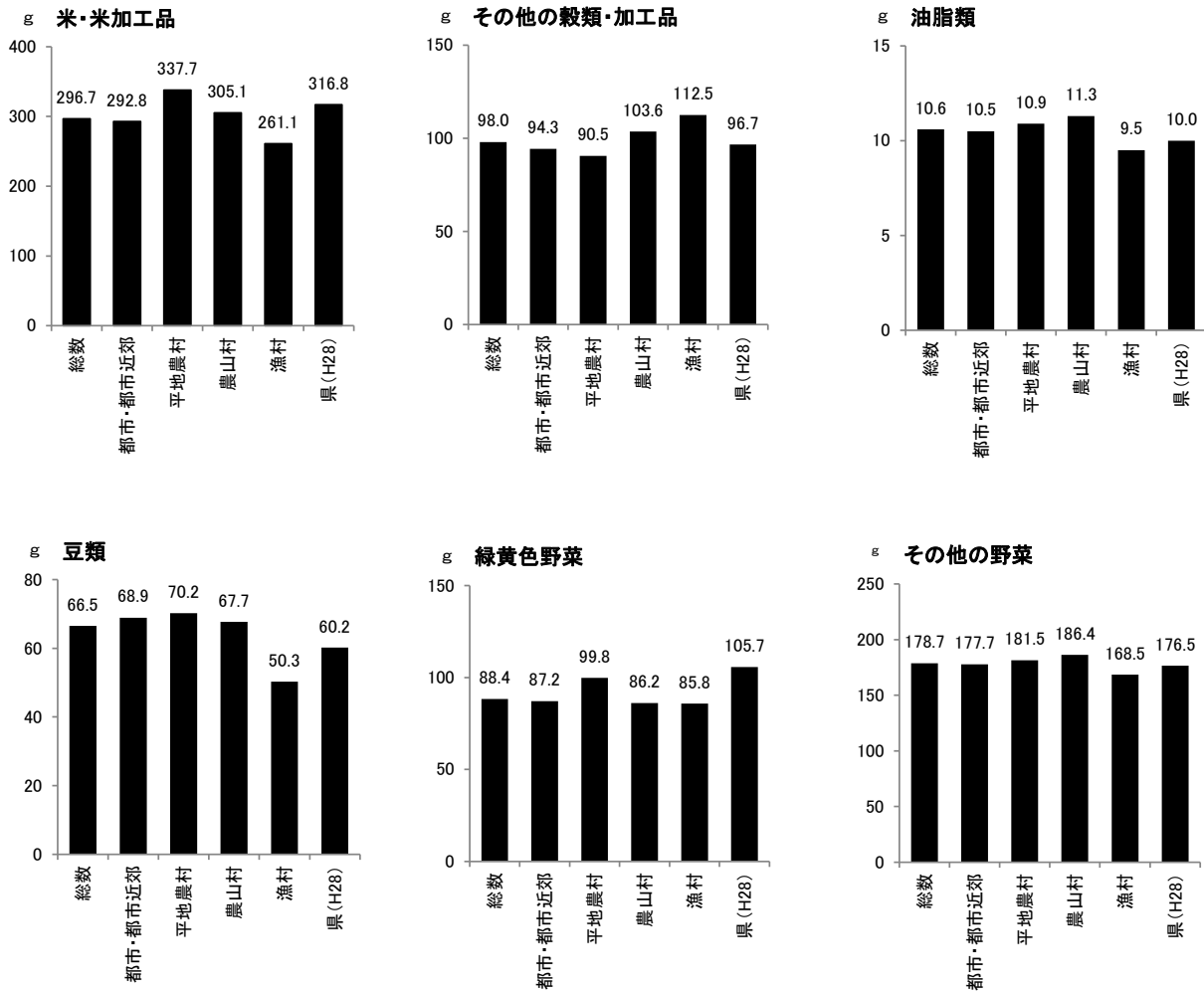


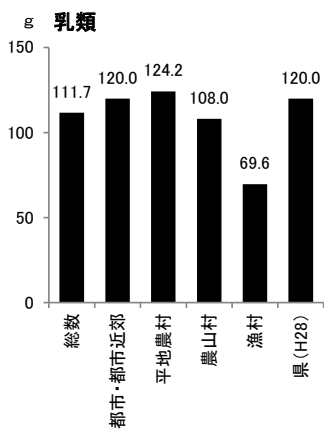
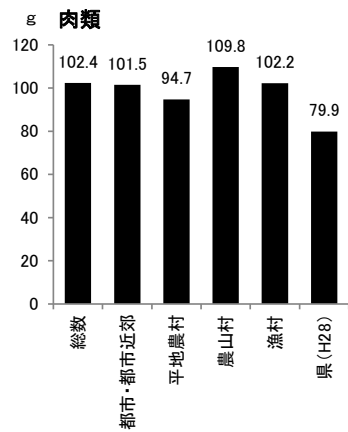
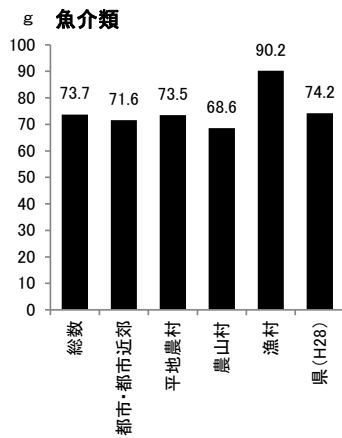
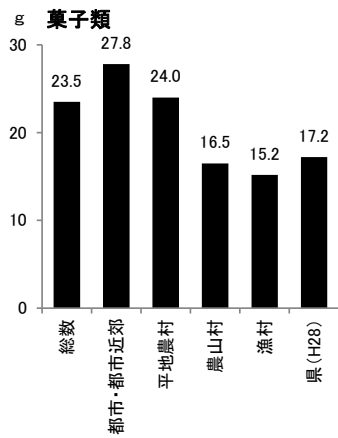
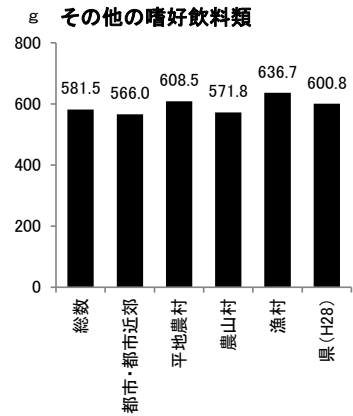
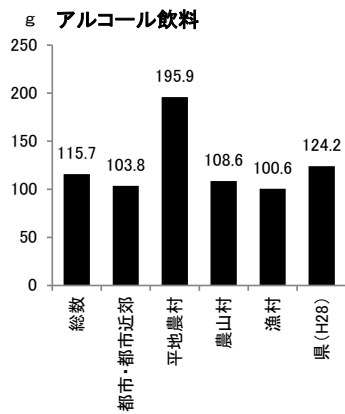
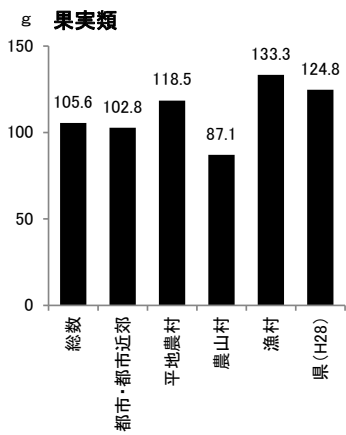
※アルコール飲料には料理で使用する、日本酒、ワイン等が含まれる。

(2) 経済地帯別食品摂取状況

都市・都市近郊では、菓子類の摂取量が最も多く、一方で、その他の嗜好飲料類の摂取量が最も少ない。  
 平地農村では、米・米加工品、豆類、アルコール飲料、乳類の摂取量が最も多く、一方で、その他の穀類・加工品の摂取量は最も少ない。  
 農山村では、油脂類、その他の野菜、肉類の摂取量が最も多く、一方で、果実類、魚介類の摂取量が最も少ない。  
 漁村では、その他の穀類・加工品、果実類、魚介類、その他の嗜好飲料類が最も多く、一方で、米・米加工品、豆類、油脂類、緑黄色野菜、その他の野菜、アルコール飲料、菓子類、乳類の摂取量は最も少ない。

図19 経済地帯別食品摂取状況





(3) 食塩摂取量

県民1人1日あたりの食塩摂取量の平均は、男性9.7g、女性8.4gである。  
 年代別では、男性では15-19歳で11.6gと最も多く、女性では60-69歳、70歳以上で9.1gと最も多い。  
 経済地帯別では、男性では漁村が10.6g、女性では都市・都市近郊と平地農村が8.8gと最も多い。

図20-1 食塩摂取量の平均値：性・年齢階級別

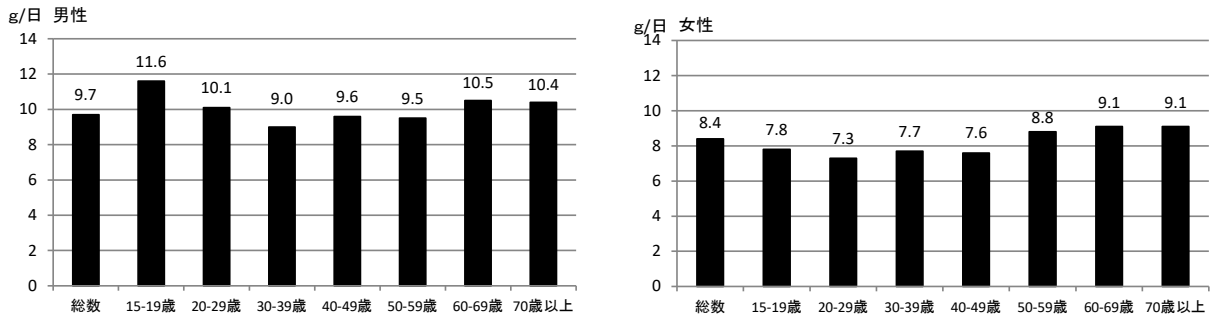


図20-2 食塩摂取量の平均値：性・経済地帯別

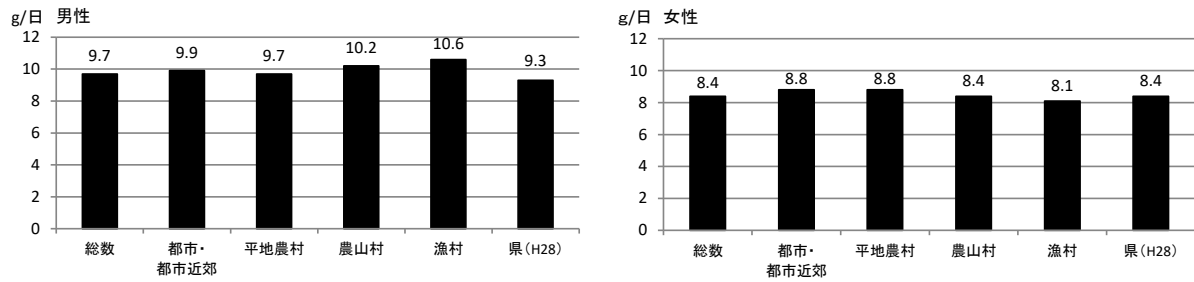


表20-3 食塩摂取量の割合：性別・15歳以上

性別	7.5g未満	7.5g以上
男性		
人	93	256
%	26.6	73.4
女性		
人	118	302
%	28.1	71.9

県民1人1日あたりの食塩の食品群別摂取量の構成は、その他の調味料が2.3gと最も多く、次いで、しょうゆが1.6g、その他が1.3gで続く。  
 平成28年調査と比べ、摂取量は0.2g (8.8g→9.0g) 増加している。  
 経済地帯別では、すべての経済地帯別で、その他の調味料の摂取量が最も多く、漁村ではしょうゆの摂取量も、同量である。

図20-4 食塩の食品群別摂取量:年齢階層級別

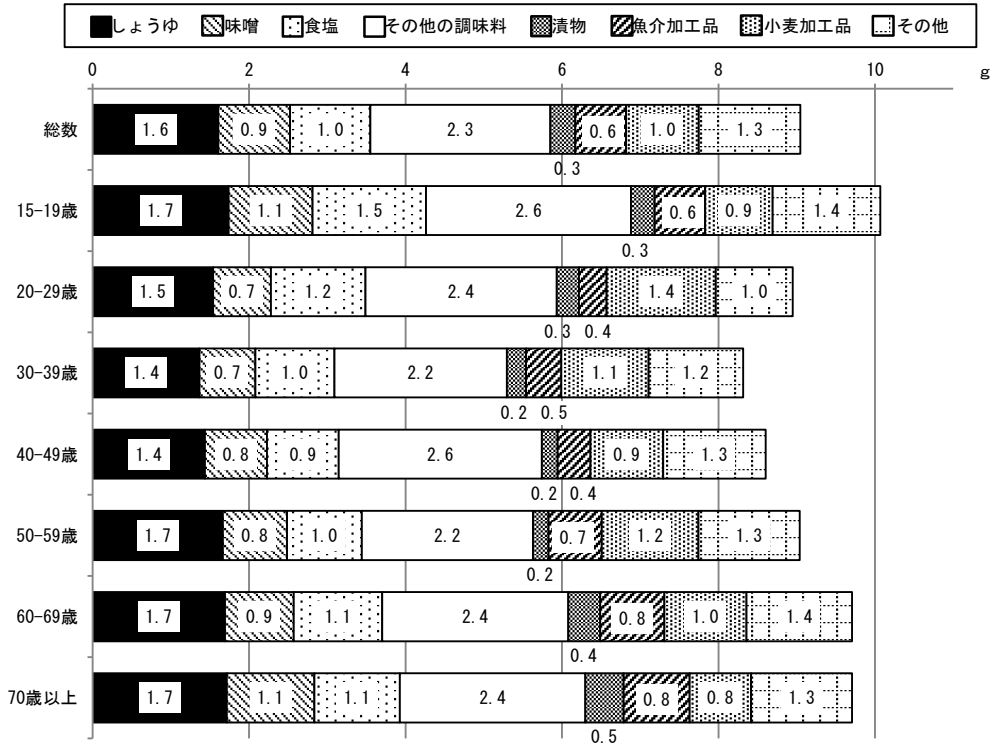
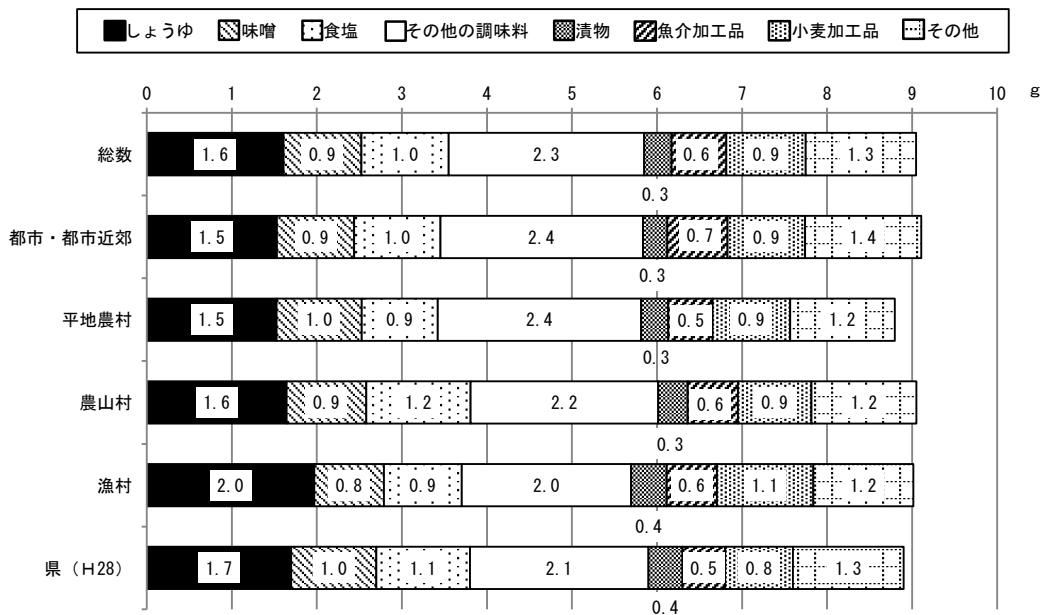


図20-5 食塩の食品群別摂取量:経済地帯別

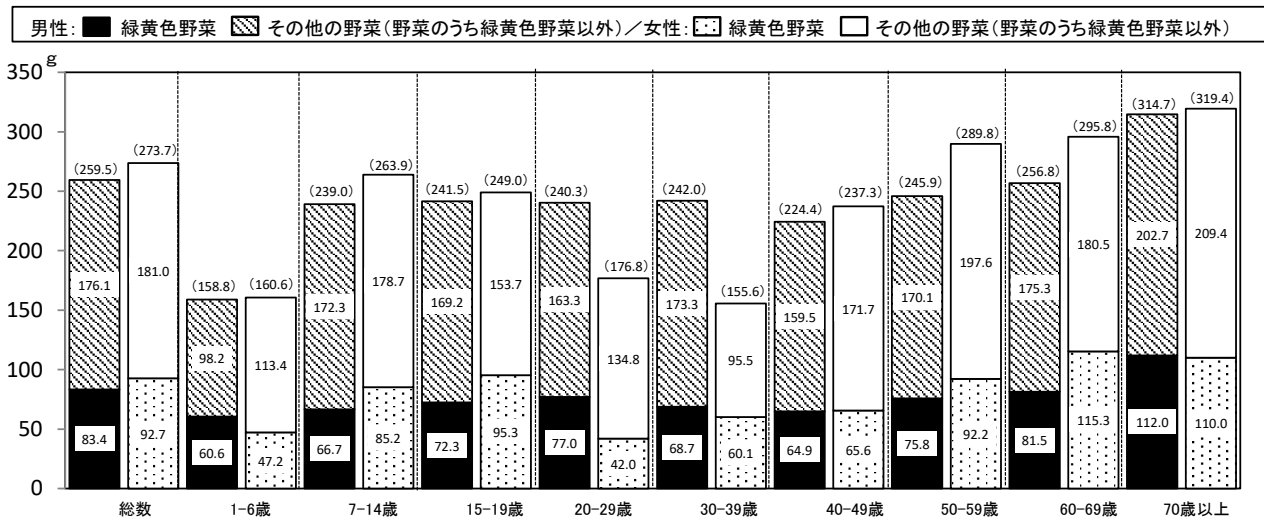


(4) 野菜摂取量

県民1人1日あたりの野菜摂取量の平均は、男性259.5g、女性273.7gである。  
 野菜摂取量の目標値は、成人350g以上であるが、男女ともに全ての年代で目標値を下回っている。  
 成人では、30～39歳の女性が155.6gと最も少ない。

(参考) 「よさこい健康プラン21」の目標値  
 1日あたりの野菜摂取量 成人 350g

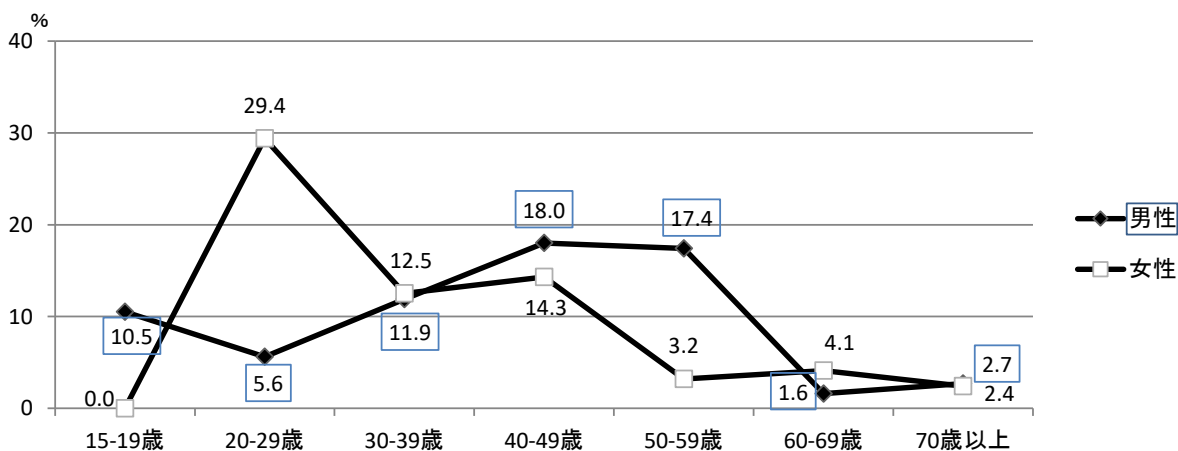
図21 野菜摂取量:性・年齢階級別



(5) 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男性が40-49歳、女性が20-29歳がピークとなる。また、女性では15-19歳が0%である。

図22 朝食の欠食:性・年齢階級別



## 第2章 身体状況

### (1) 肥満及びやせの状況

20歳以上の肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性38.3%、女性21.3%である。  
 一方、20歳以上のやせの者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性4.7%、女性9.8%である。

図23-1 肥満の割合：性・年齢階級別

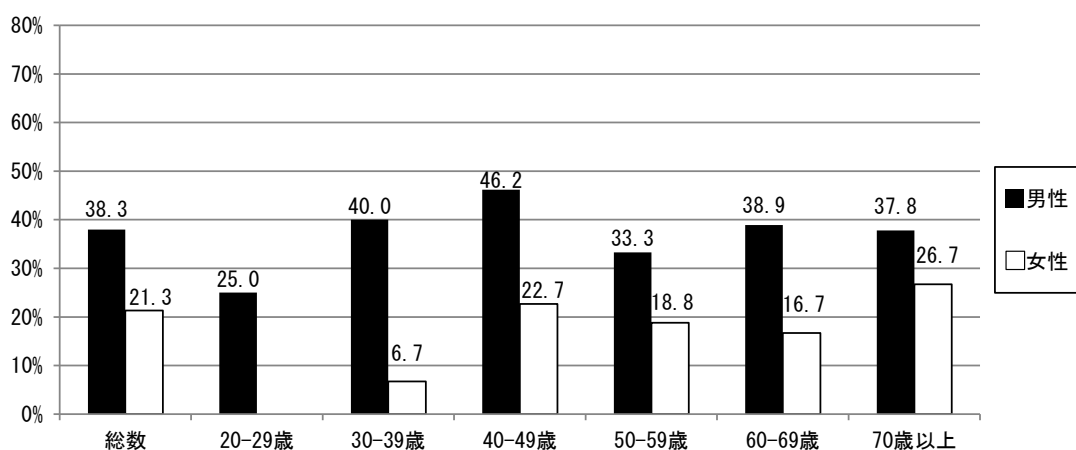
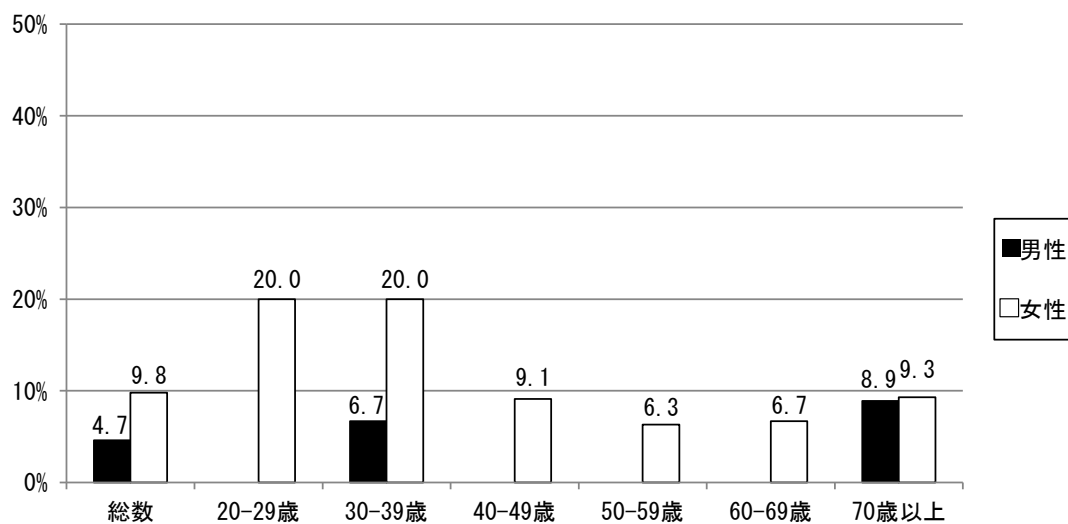


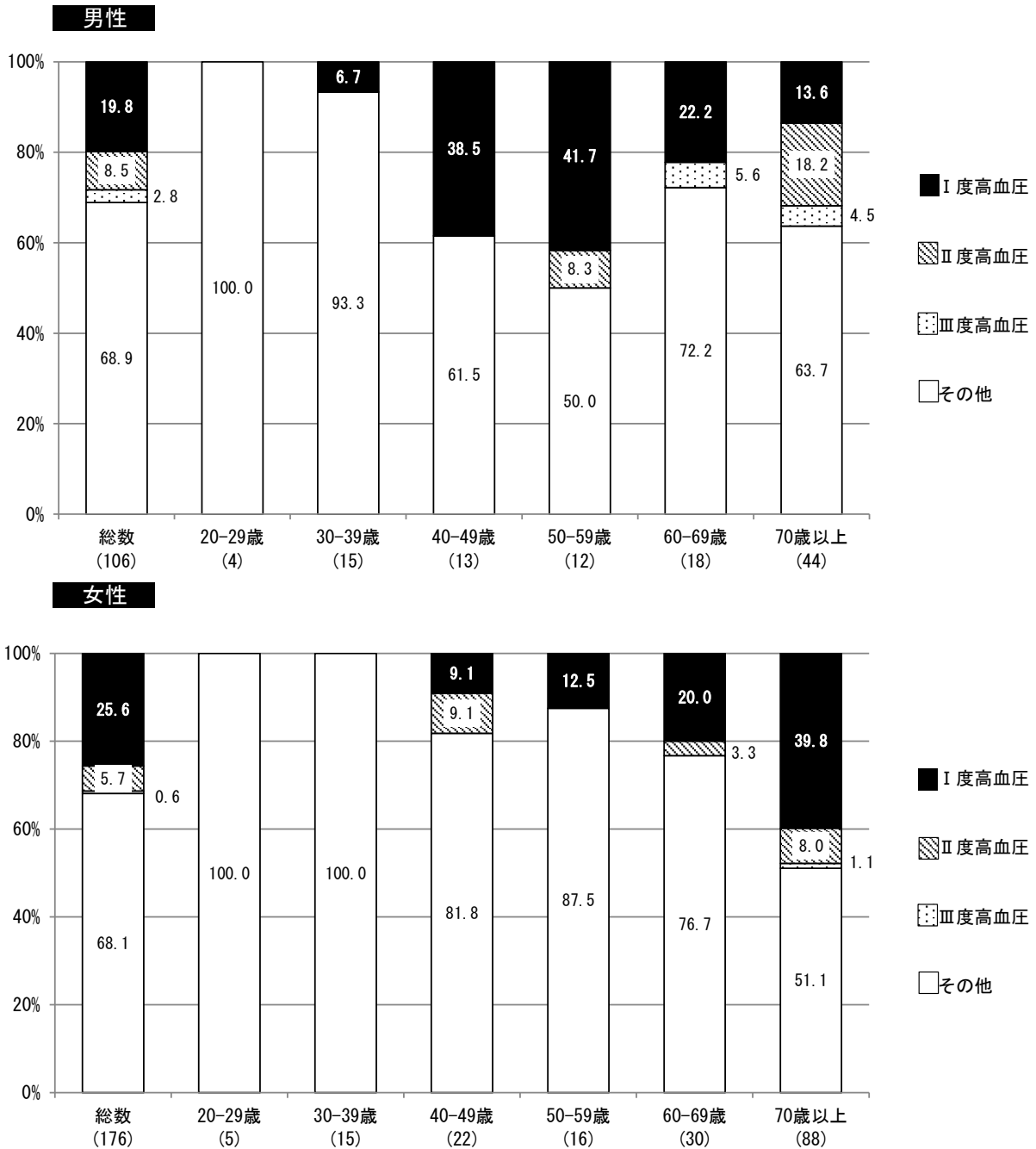
図23-2 やせの割合：性・年齢階級別



(2) 高血圧者の状況

高血圧者の割合は、男性31.1%、女性31.9%であり、男性は50-59歳、女性は70歳以上が最も多い。

図24 高血圧の割合



注) その他の分類には正常血圧、正常高値血圧、高値血圧が含まれる。

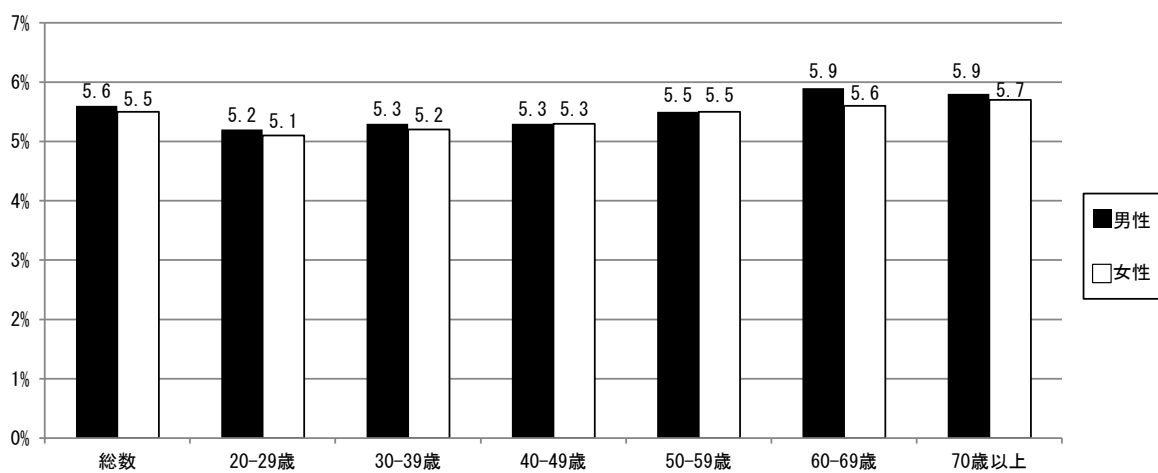


(3) 血液検査

①ヘモグロビンA1c値

ヘモグロビンA1c値の平均は、男性5.6%、女性5.5%である。  
【異常なし：～5.6%】

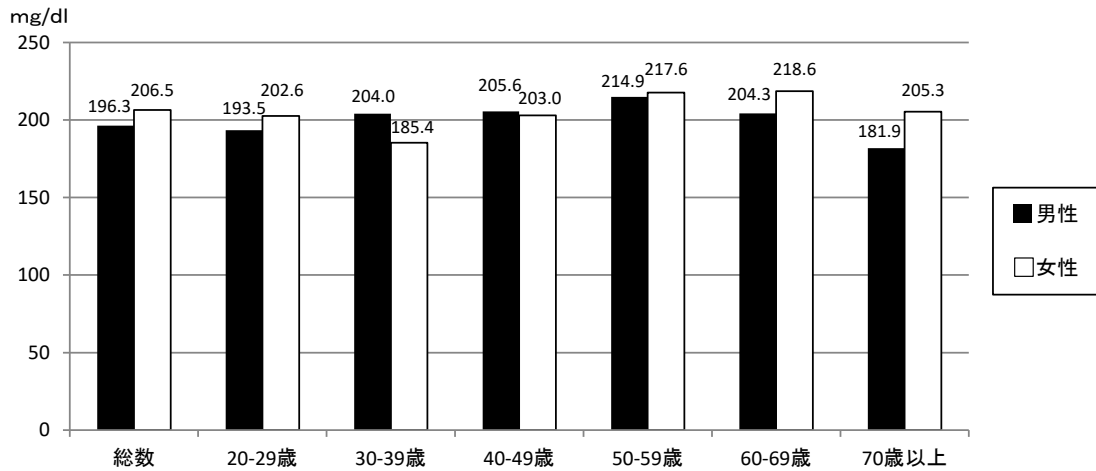
図25-1 ヘモグロビンA1c値:性・年齢階級別



### ②総コレステロール値

総コレステロール値の平均は、男性196.3mg/dl、女性206.5mg/dlである。  
 男性の総コレステロール値の平均は、50歳代の214.9mg/dlが最も高く、女性では60歳代の218.6mg/dlが最も高くなっている。【標準値：150～219mg/dl】

図25-2 総コレステロール値：性・年齢階級別



### ③HDL-コレステロール値

HDL-コレステロール値は、男性は50～59mg/dlと60～69mg/dlで26.2%、女性は60～69mg/dlで20.7%とピークとなっている。HDL-コレステロール値の低値者（40mg/dl未満）は、男性11.7%、女性2.9%である。【標準値：男性40～86mg/dl、女性40～96mg/dl】

図25-3 HDL-コレステロール値の分布：性別

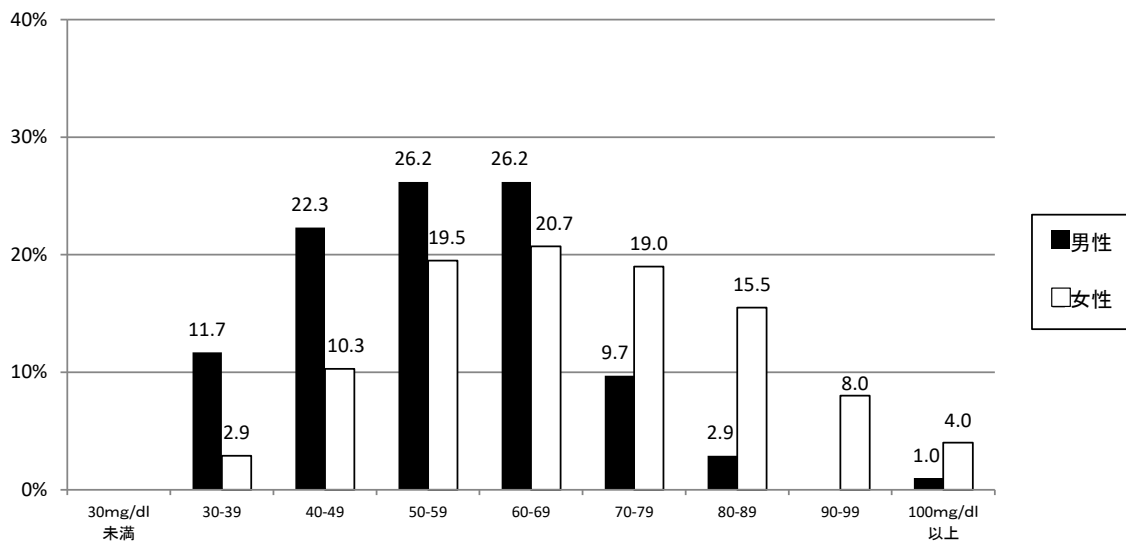


表25-4 HDL-コレステロール値の分布:性別

	男性(人)	女性(人)
30mg/dl未満	0	0
30-39	12	5
40-49	23	18
50-59	27	34
60-69	27	36
70-79	10	33
80-89	3	27
90-99	0	14
100mg/dl以上	1	7

図25-5 HDL-コレステロール値の低値者(40mg/dl未満)の割合:性・年齢階級別

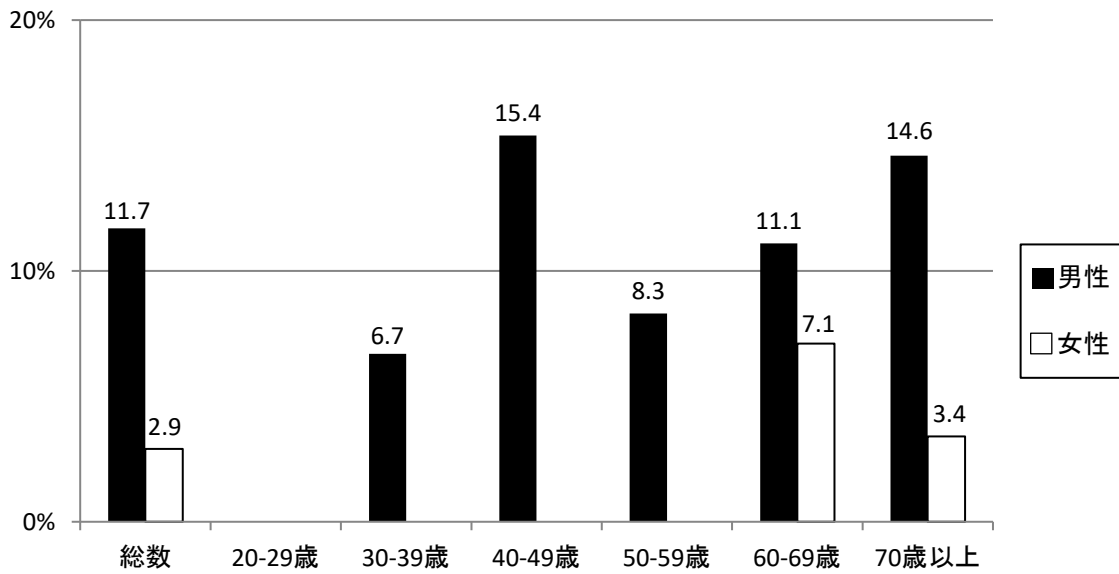


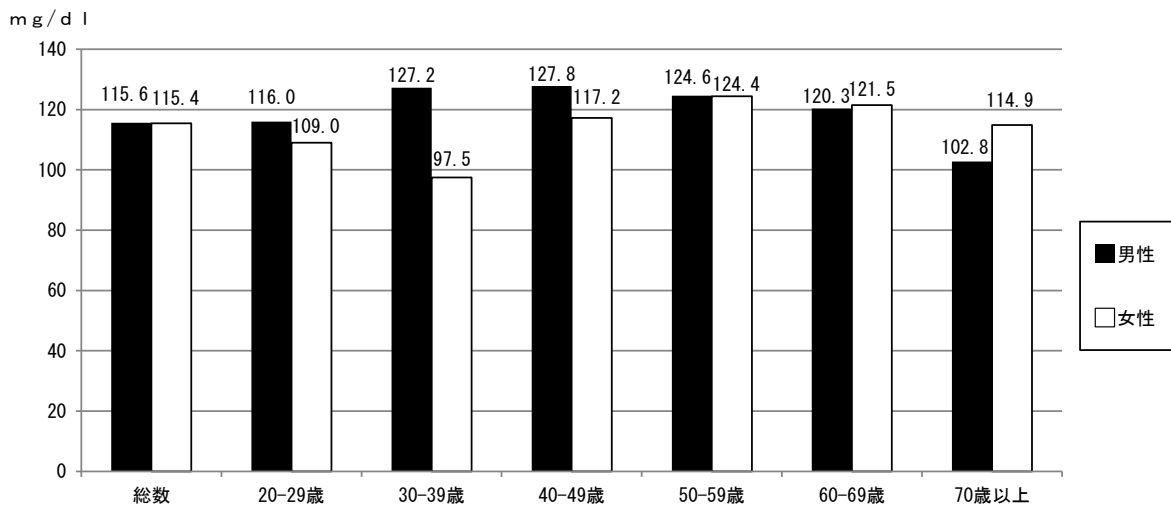
表25-6 HDL-コレステロール値の低値者(40mg/dl未満)の割合:性・年齢階級別

	男性(人)	女性(人)
総数	12	5
20-29歳	0	0
30-39歳	1	0
40-49歳	2	0
50-59歳	1	0
60-69歳	2	2
70歳以上	6	3

#### ④LDL-コレステロール値

LDL-コレステロール値の平均は、男性115.6mg/d l、女性115.4mg/d lである。  
男性のLDL-コレステロール値の平均は、40歳代の127.8mg/d lをピークに年代が上がるにつれて低下する傾向がある。【標準値：男性70~139mg/d l、女性70~139mg/d l】

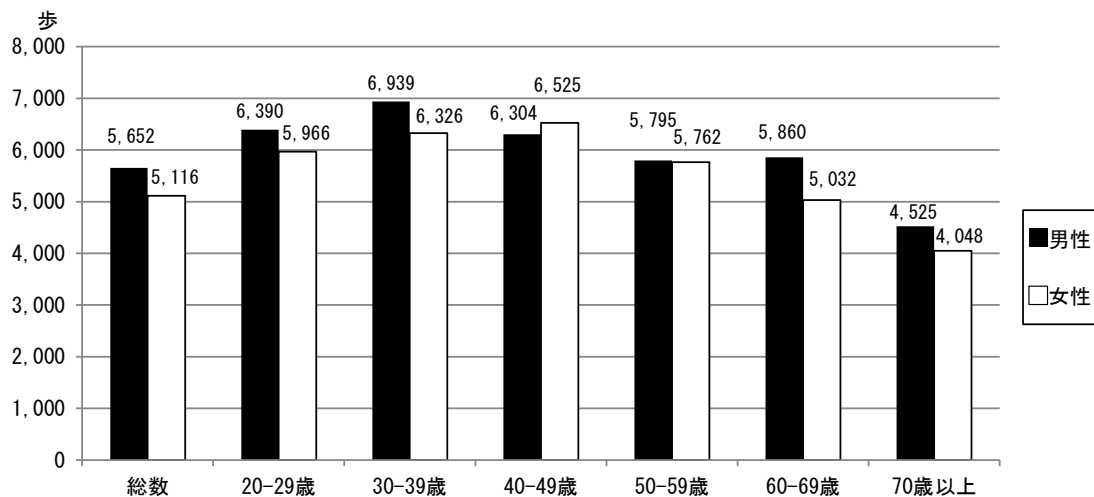
図25-7 LDL-コレステロール値：性・年齢階級別



(4) 歩行数の状況

歩行数の平均値は、男性5,652歩、女性5,116歩であり、男性の歩行数が多い。  
歩行数が最も多い年代は、男性は30歳代、女性は40歳代で、それぞれ6,939歩、6,525歩である。

図26 歩行数の平均値：性・年齢階級別



(5) 運動習慣の状況

運動習慣がある者は、男性42.5%、女性30.1%であり、平成28年調査との比較では、男性は5.5ポイント、女性では0.6ポイント高くなっている。なお、令和元年度に実施した全国調査との比較では、男性は9.1ポイント、女性は5.0ポイント高くなっている。

(参考)「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目を全てに該当する者をいう。  
 ①運動の実施頻度として、週2日以上 ②運動の持続時間として、30分以上  
 ③運動の継続期間として、1年以上

図27-1 運動習慣の割合：性・年齢階級別

■ 平成28年 □ 令和4年

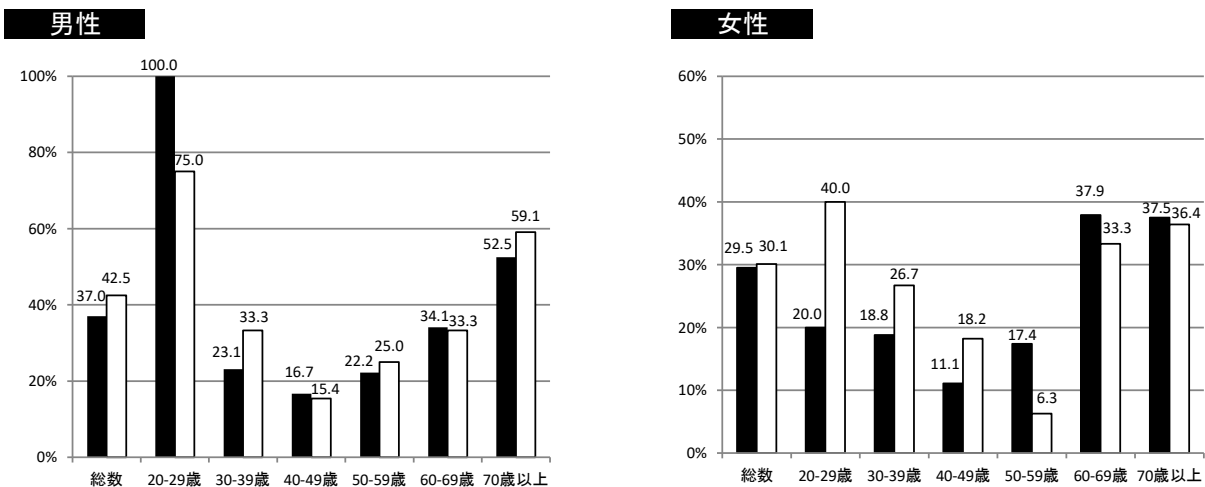
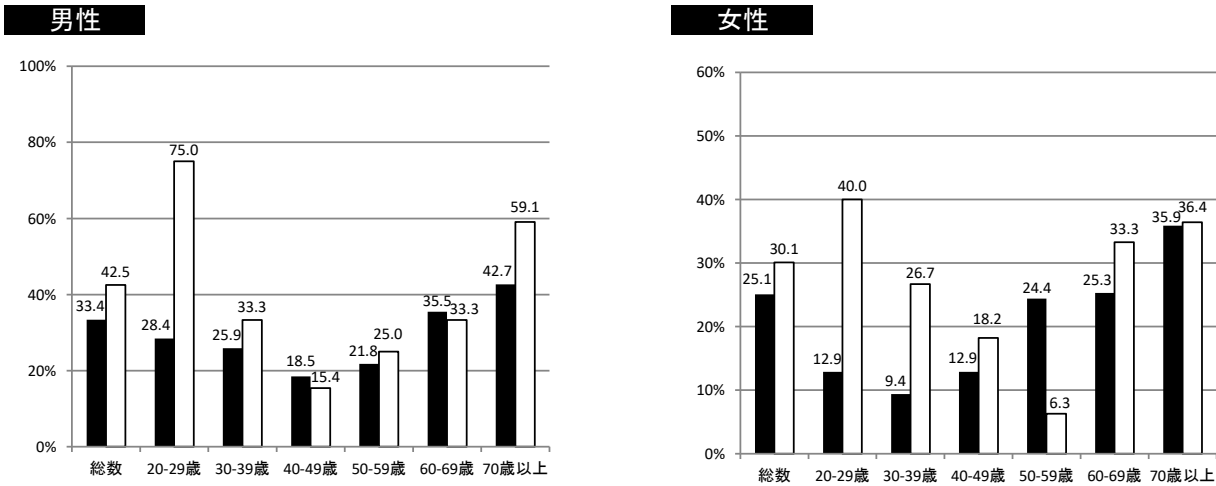


図27-2 運動習慣の割合：性・年齢階級別

■ 全国(令和元年) □ 高知県(令和4年)

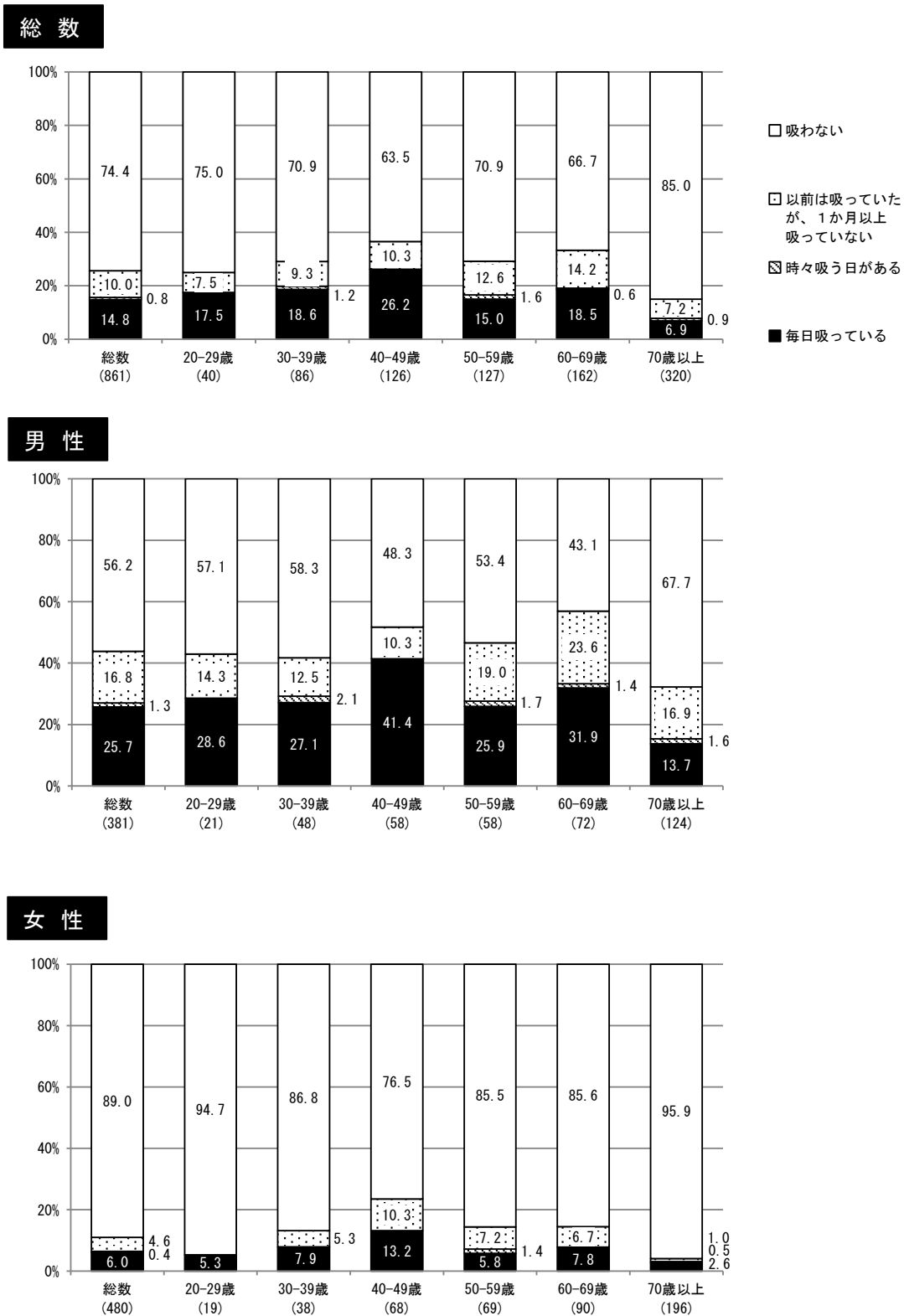


### 第3章 生活習慣に関する状況

問1 あなたはたばこを吸いますか。

現在、習慣的に喫煙している者の割合は、総数の15.6%であり、男性では27.0%、女性では6.4%となっている。なお、たばこを吸う者の割合は、40歳代の男性が最も高い。

図28-1 禁煙の有無

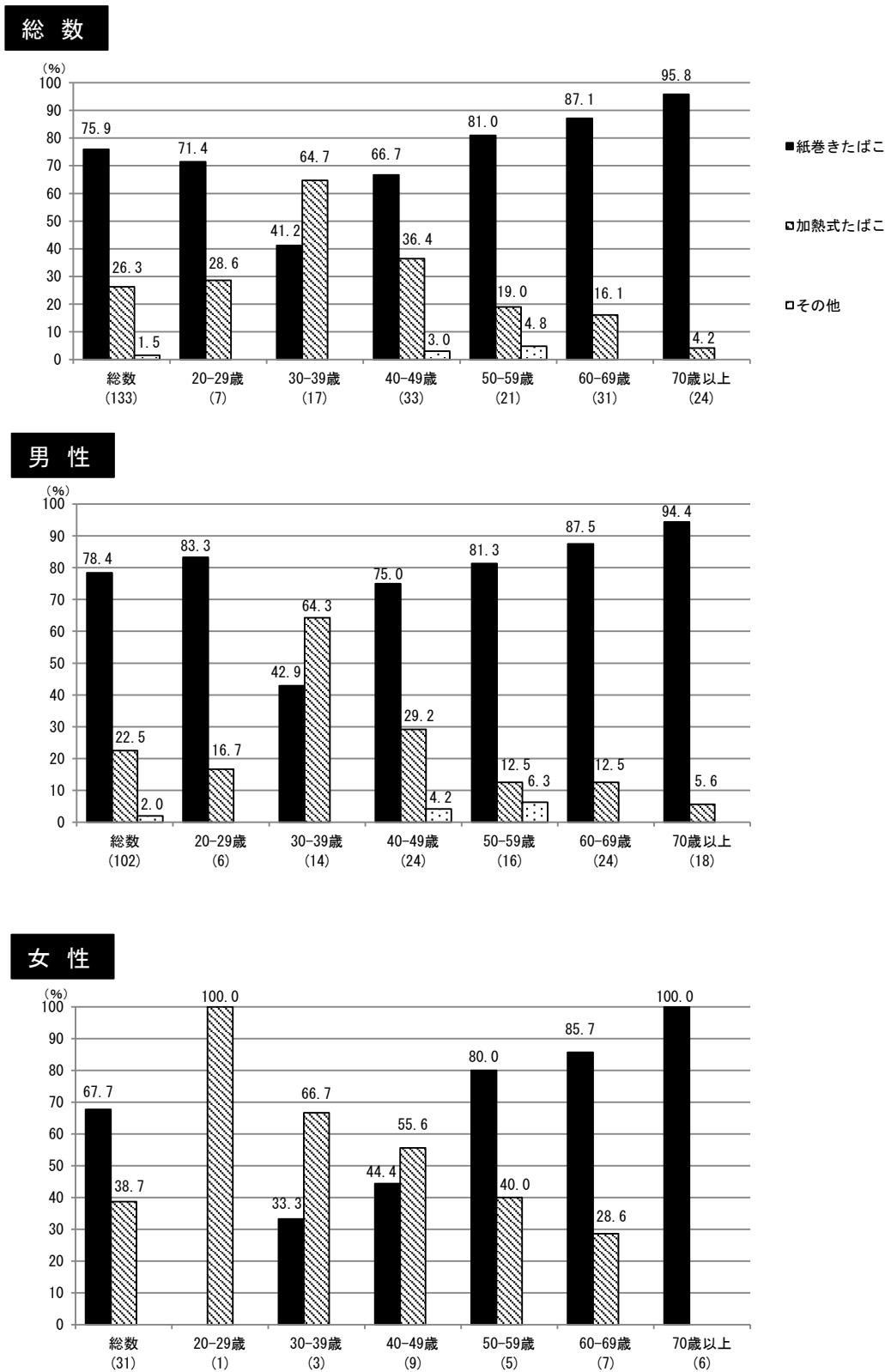


※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者

問1-1 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけてください。

紙巻きたばこを吸う者の割合は、総数の75.9%であり、加熱式たばこは26.3%となっている。30歳代では、加熱式たばこを吸う者の割合が64.7%で紙巻きたばこより多くなっている。

図28-2 現在、習慣的に喫煙している者が使用しているたばこ製品の種類

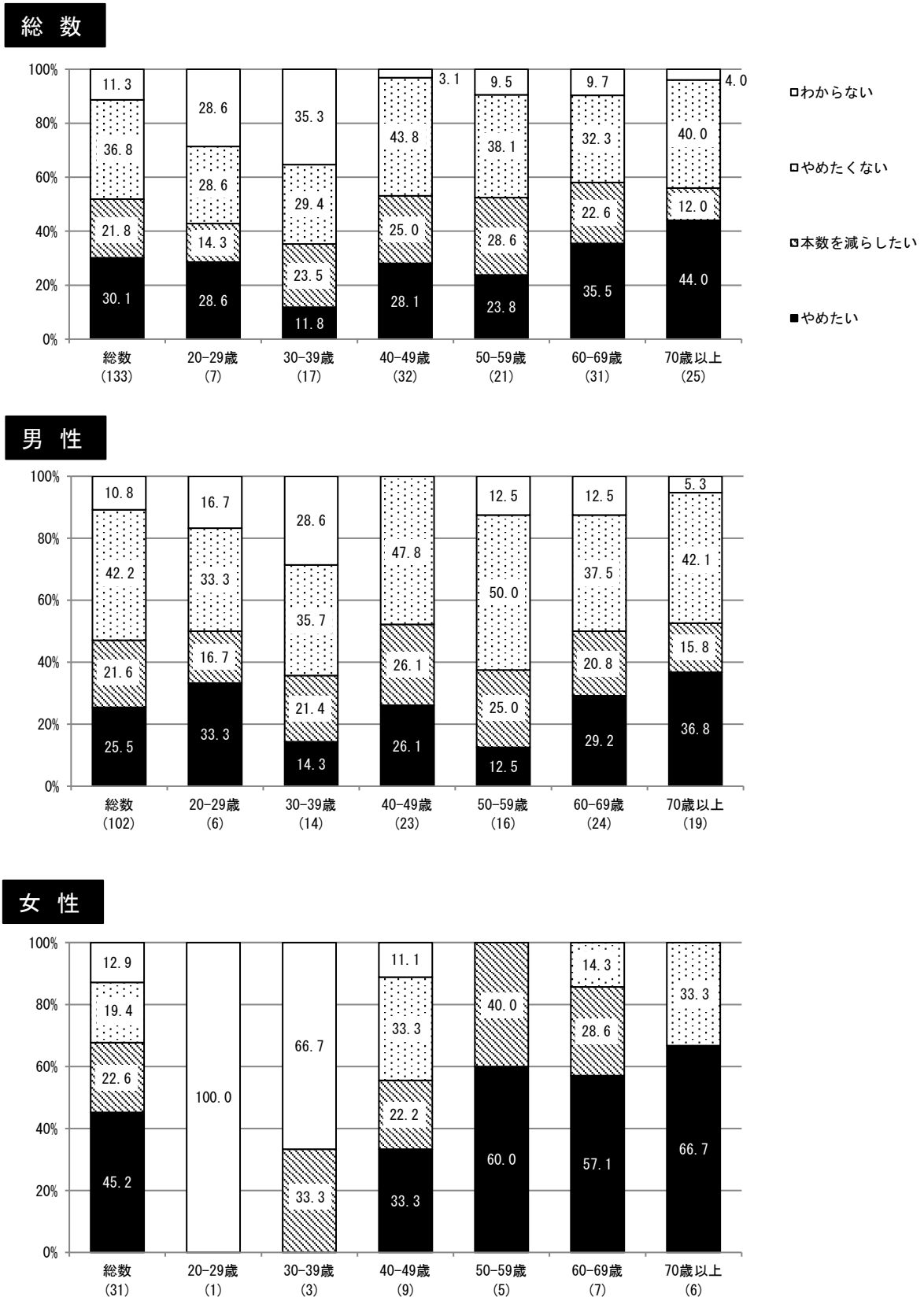




問1-3 たばこをやめたいと思いますか。

現在、習慣的に喫煙している者のうち、「やめたい」が30.1%、「本数を減らしたい」が21.8%と考えている。

図28-3 たばこをやめたいか

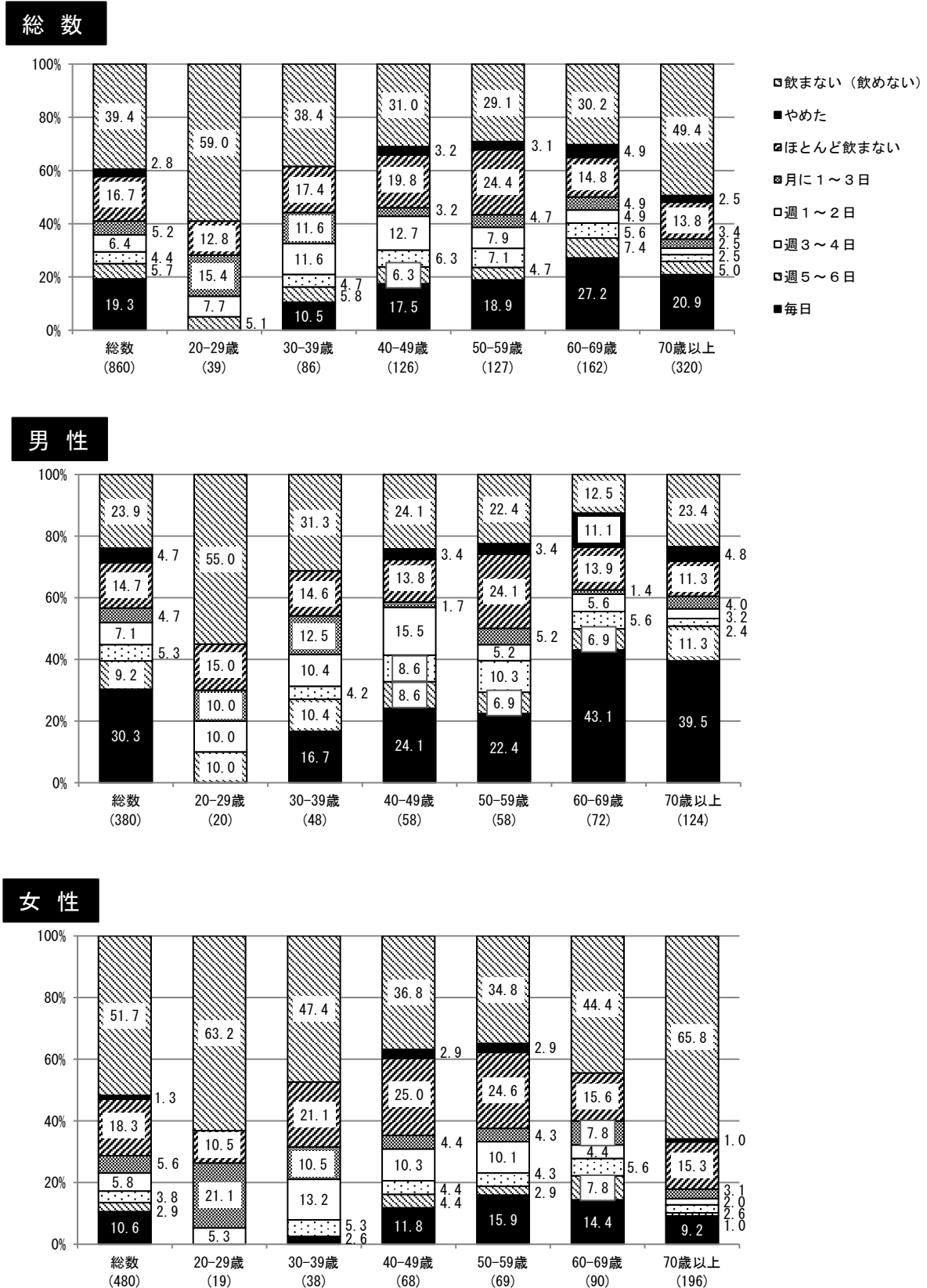


※「現在、習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者

問3 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

毎日お酒を飲む割合は総数の19.3%であり、男性では30.3%、女性では10.6%となり、男性が19.7ポイント高い。

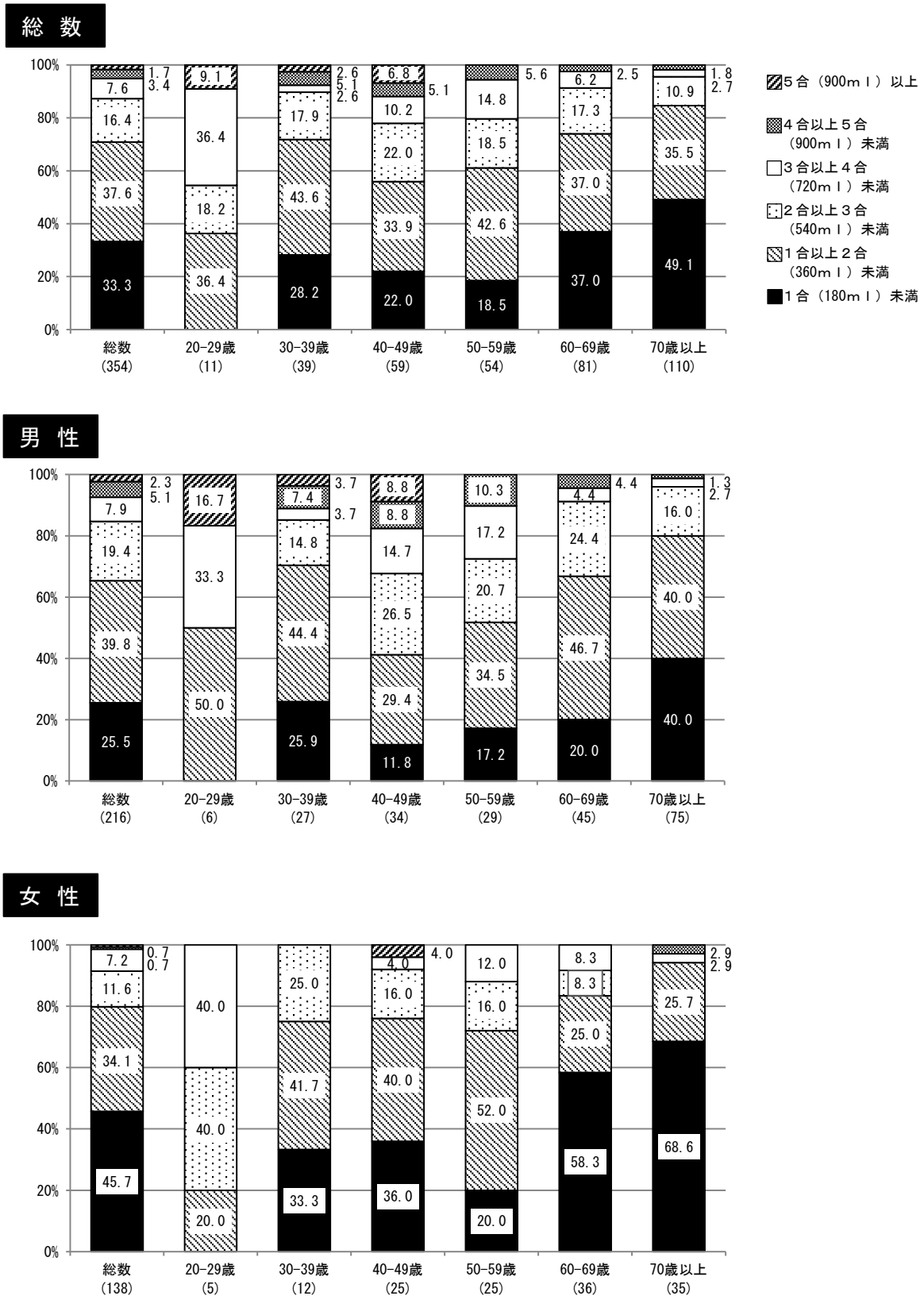
図29-1 飲酒の状況



問3-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

お酒を飲む日には1日あたり2合（360ml）以上飲む者の割合は、総数の29.1%であり、男性では34.7%、女性では20.2%となる。

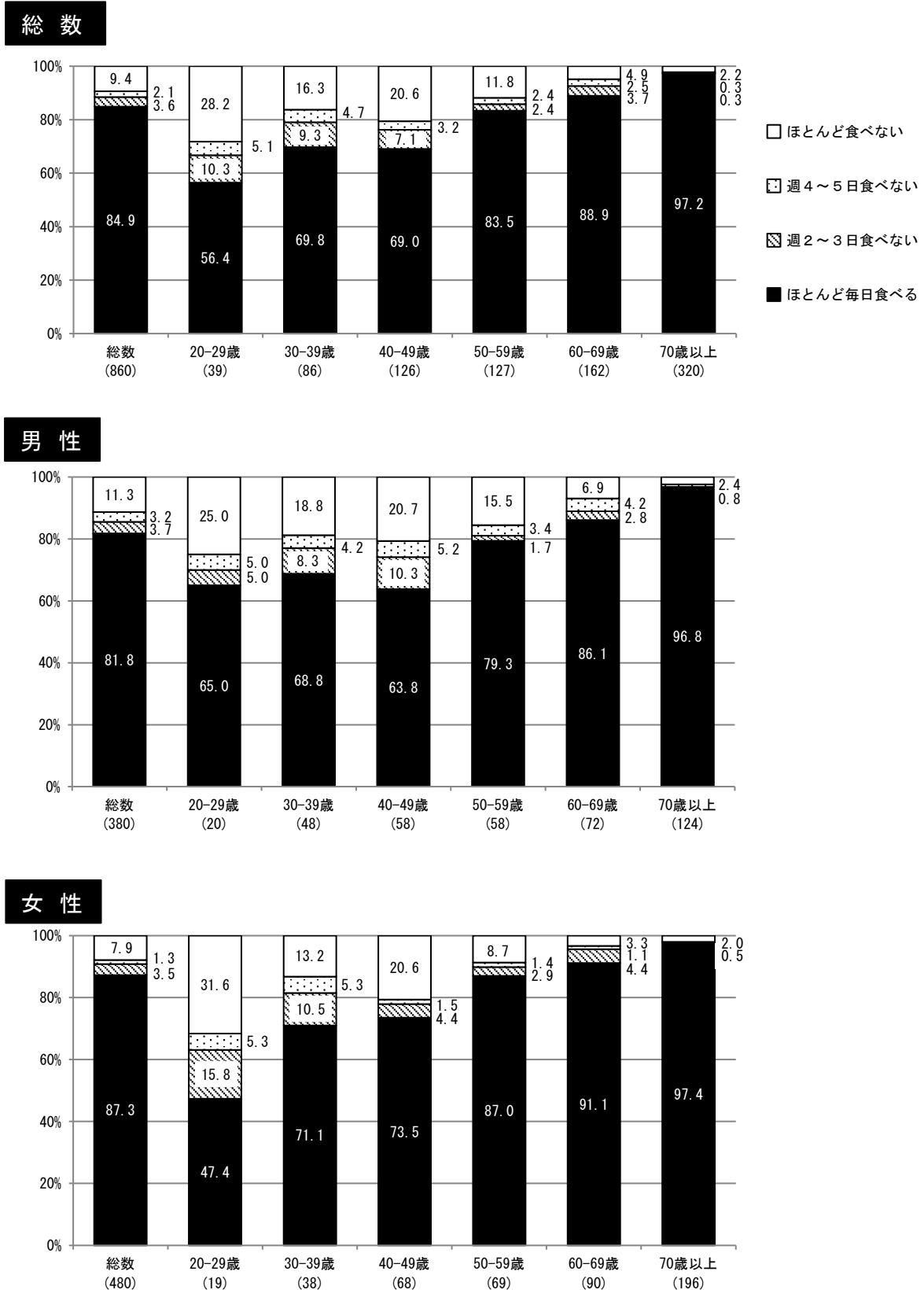
図29-2 1日の飲酒量



問4 あなたはふだん、朝食を食べますか。

朝食をほとんど毎日食べる者の割合は総数の84.9%であり、男性では81.8%、女性では87.3%となる。なお、20歳代女性ではほとんど毎日食べるの割合が低い。

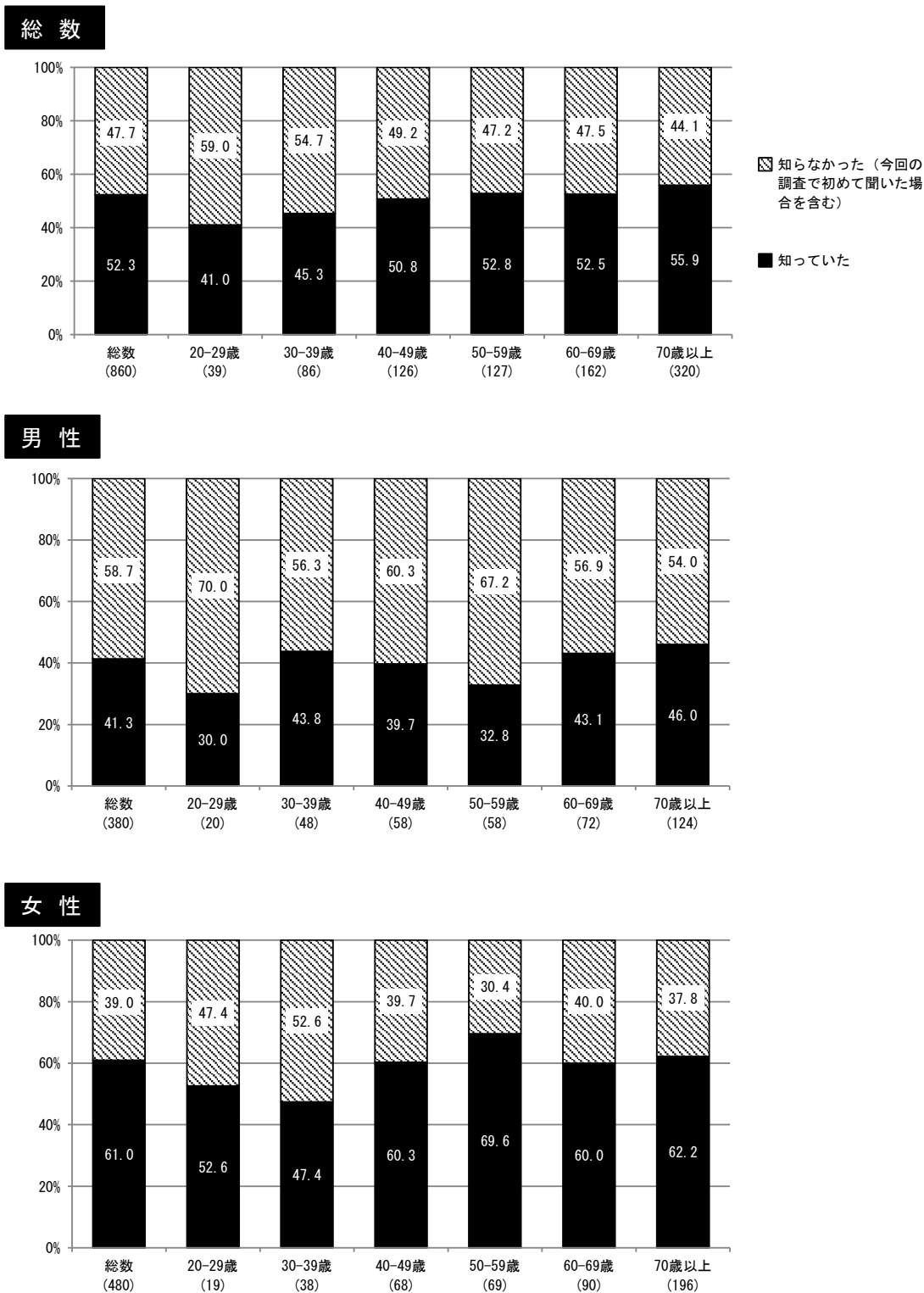
図30 朝食の有無



問5 成人が一日に必要な野菜の摂取量は350gです。あなたはこのことを知っていましたか。

成人が一日に必要な野菜の摂取量を知っていた割合は、総数の52.3%であり、男性では41.3%、女性では61.0%となる。女性は、男性より19.7ポイント高い。

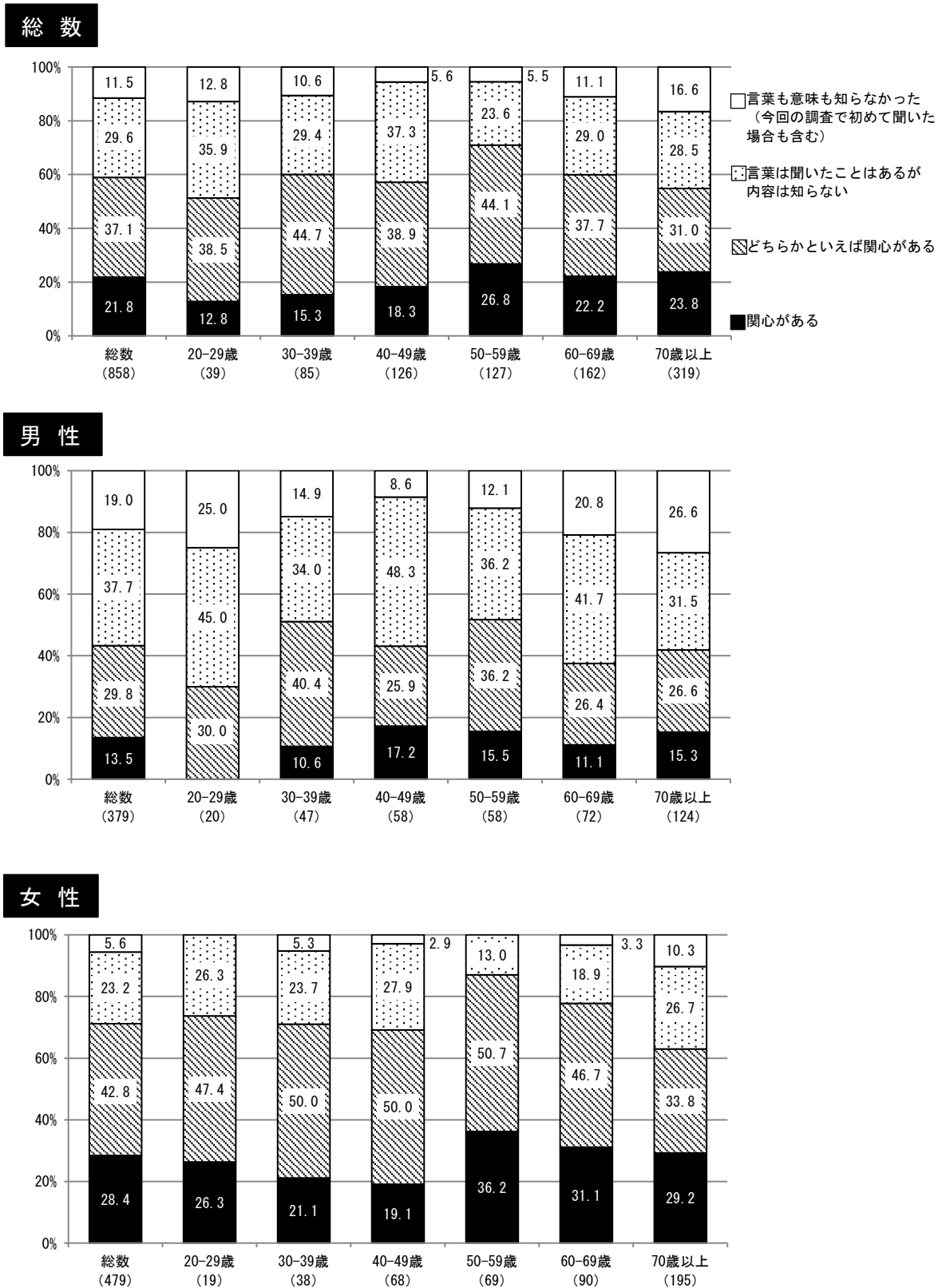
図31 成人が一日に必要な野菜の摂取量を知っているか



問6 あなたは「食育」について、どう思いますか。

食育に関心がある者（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）の割合は、総数の58.9%であり、男性では43.3%、女性では71.2%となり、女性は男性よりも27.9ポイント高い。

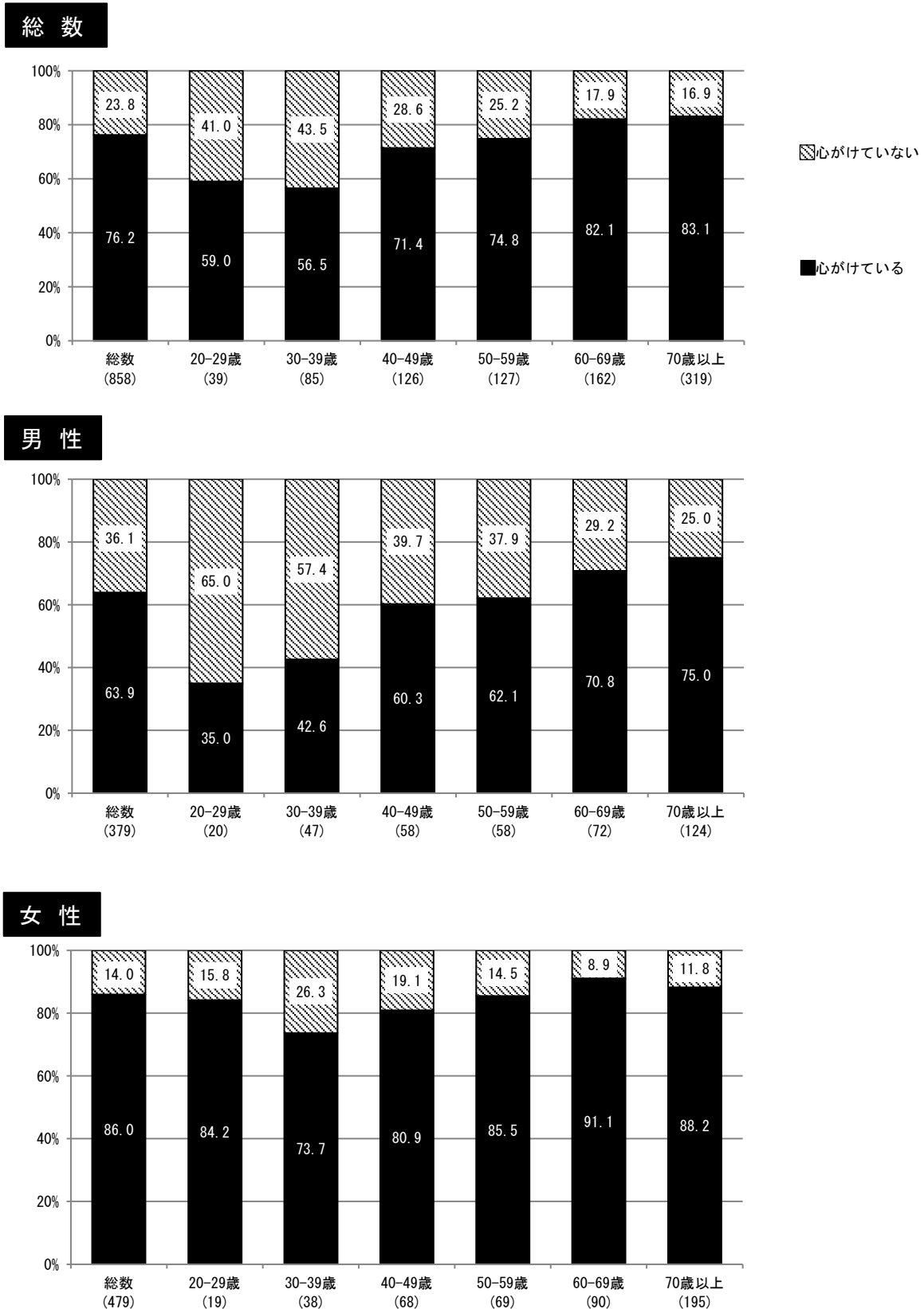
図32 食育について



問7 あなたは、主食、主菜、副菜の3つを組み合わせることを心がけていますか。

「心がけている」の割合は、総数の76.2%であり、年代が高くなると割合も高くなっている。女性では各年代とも高い割合となる。

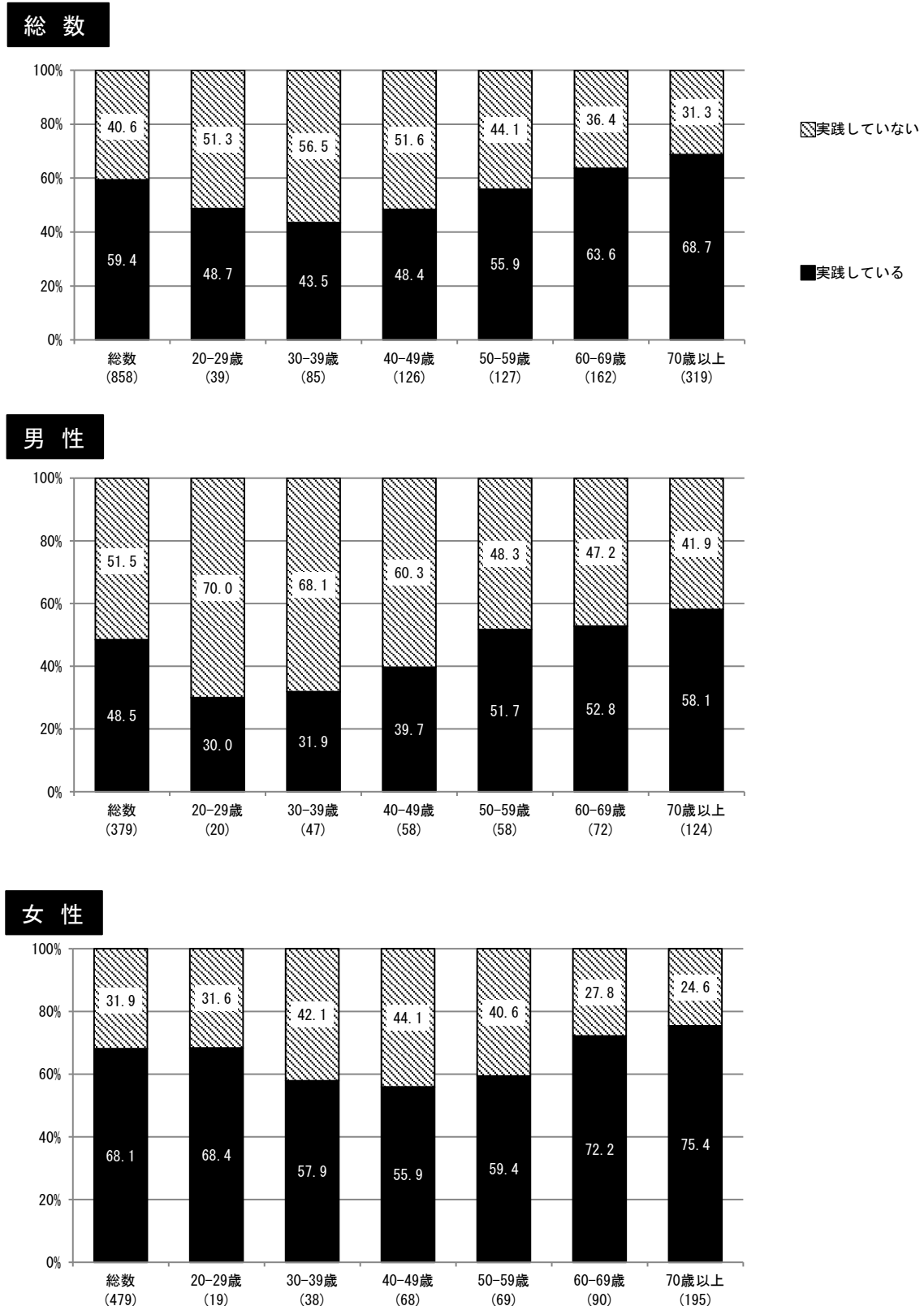
図33 主食、主菜、副菜の組み合わせの有無



問8 あなたは、ふだんから適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活を実践していますか。

「実践している」と回答した割合は、総数の59.4%であり、20歳代～40歳代の男性はともに30%台と、他の年代や女性と比較しても低い割合となる。

図34 適正体重の維持や減塩などに気をつけた食生活の有無

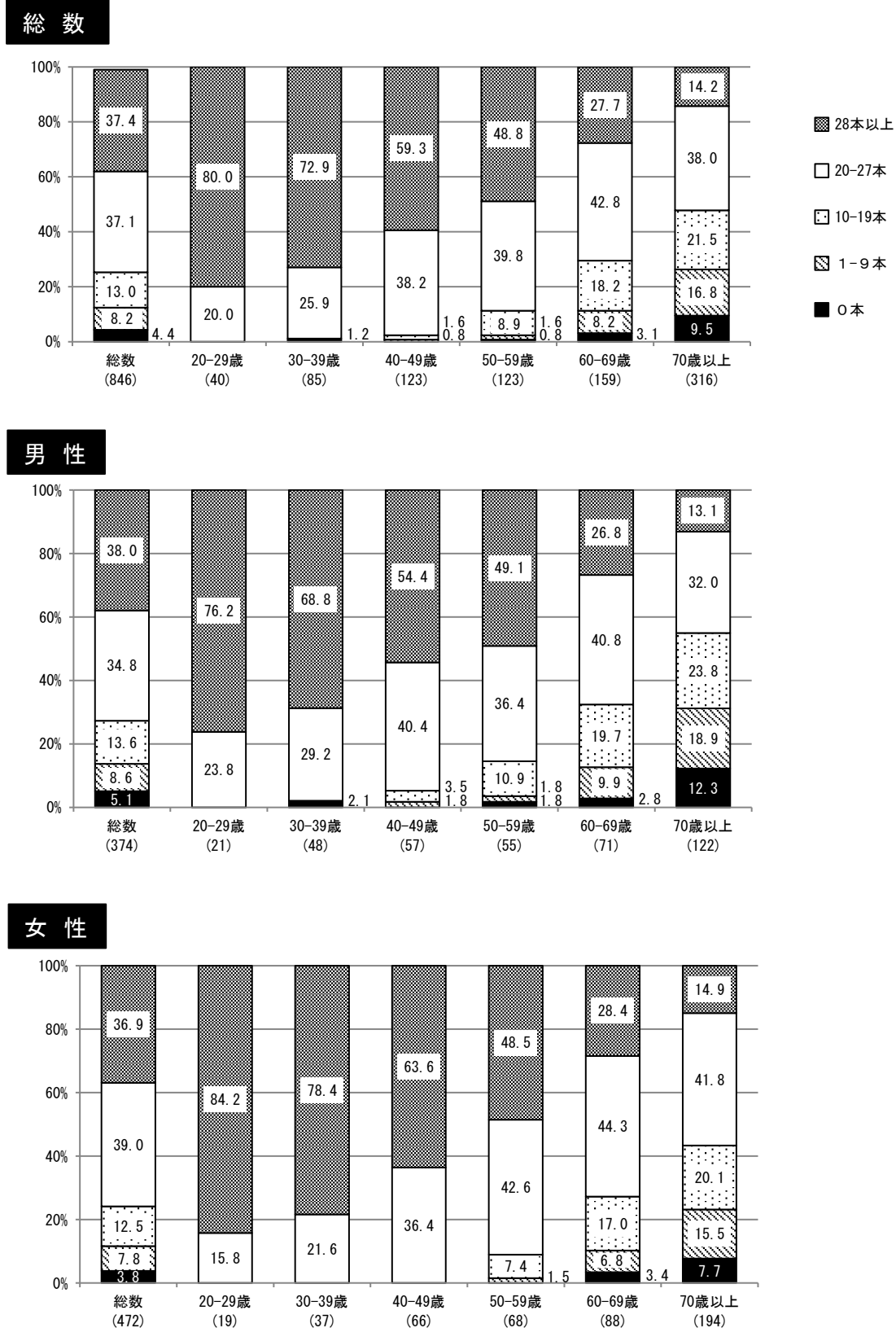




問9 自分の歯は何本ありますか

自分の歯が20本以上あると認識している者の割合は、70歳以上の総数では52.2%、男性では45.1%、女性では56.7%となる。

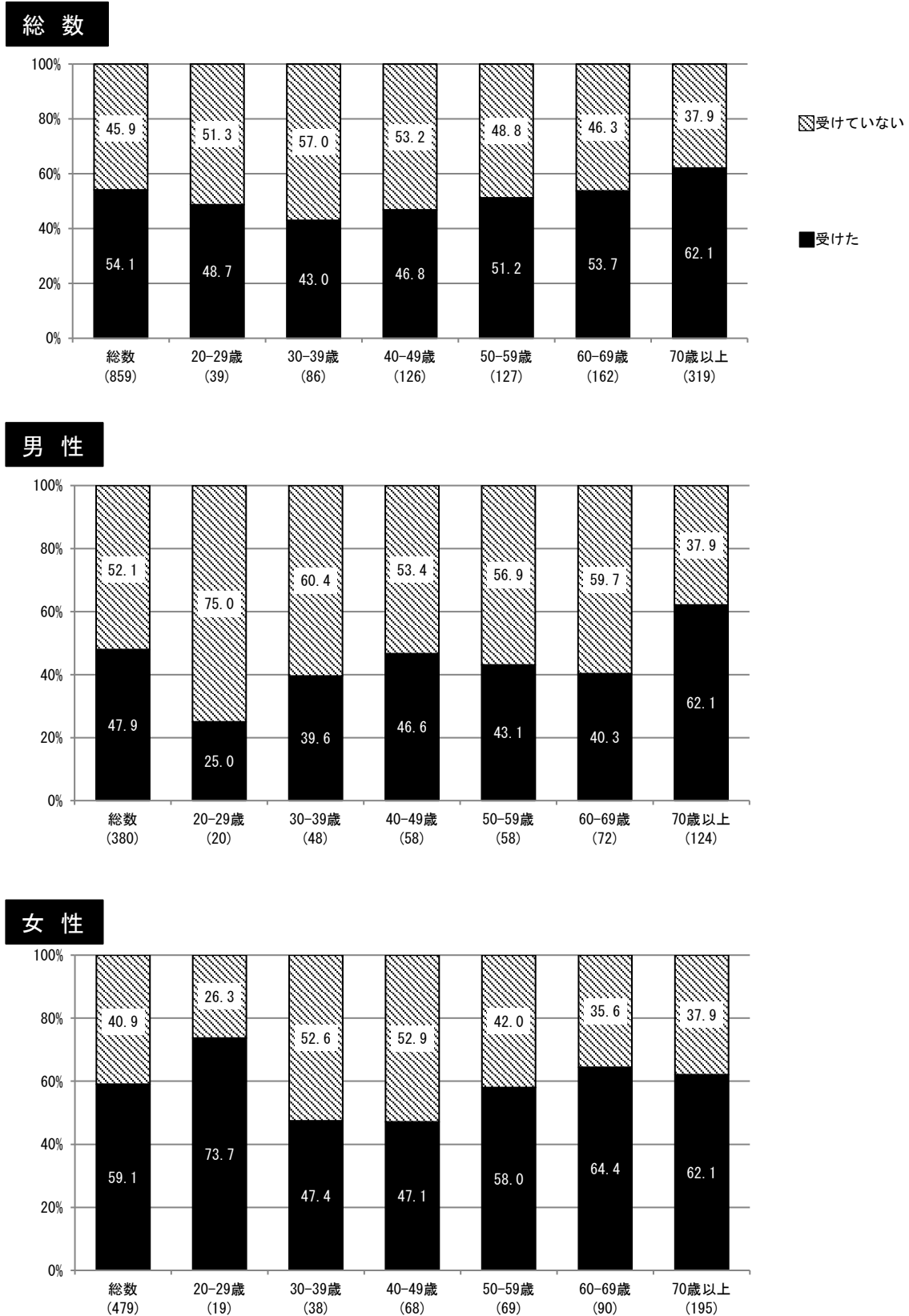
図35 歯の本数



問10 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。

この1年間に歯科検診を受けた者の割合は、総数の54.1%であり、男性では47.9%、女性では59.1%となる。

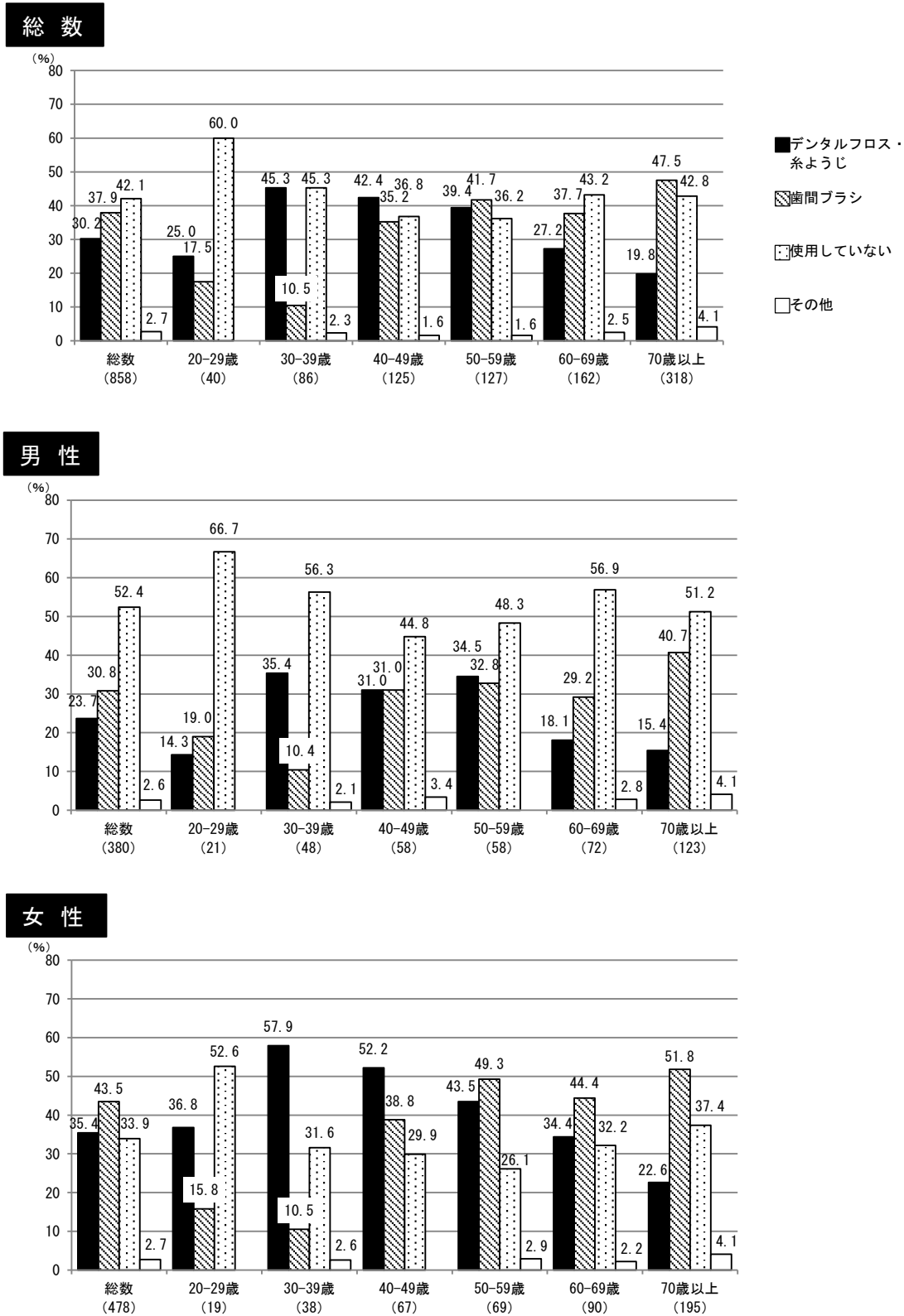
図36 歯科検診の有無



問11 あなたは次の器具(歯間部清掃用器具など)を使用していますか。

歯間部清掃用器具などを使用していない者の割合は、総数の42.1%であり、男性では52.4%、女性では33.9%となる。

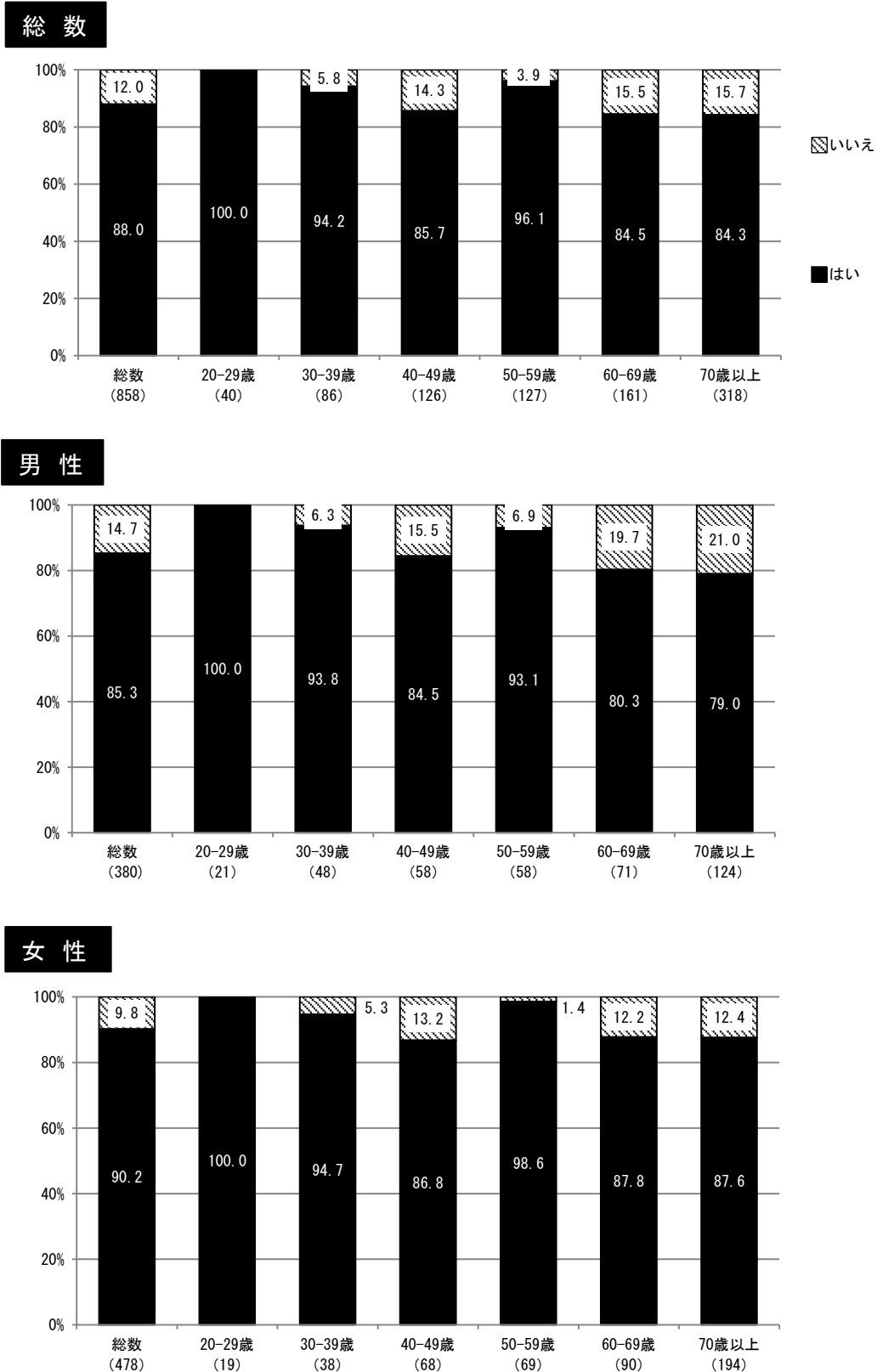
図37 歯間部清掃用器具の使用の有無



問12 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。  
ア 何でもかんで食べることができる

ふだん食べる時、何でもかんで食べることができる者の割合は、総数の88.0%であり、男性では85.3%、女性では90.2%となる。

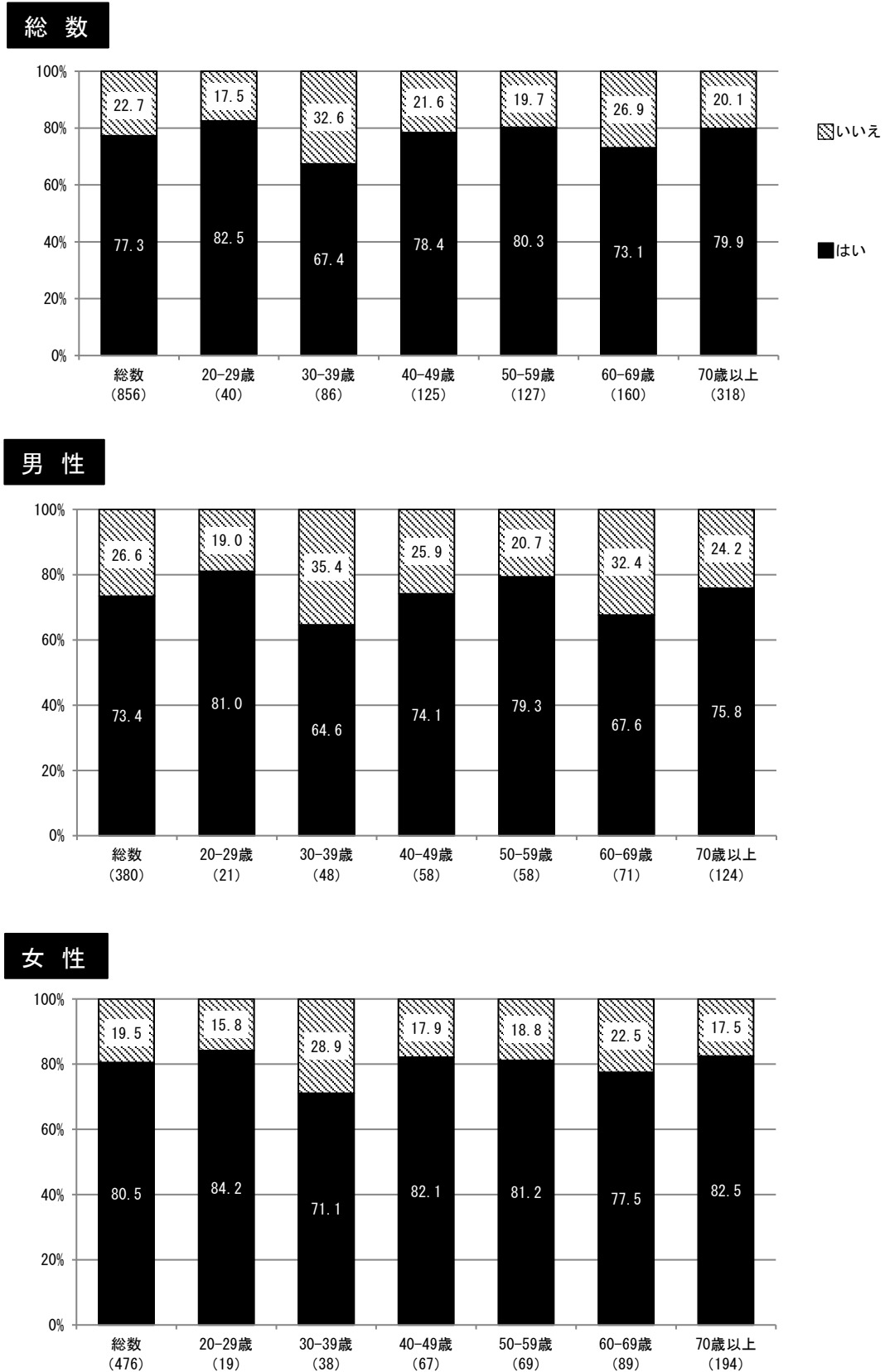
図38-1 何でもかんで食べているか



問12 イ よくかんで食べている

ふだん食べる時、よくかんで食べている者の割合は、総数の77.3%であり、男性では73.4%、女性では80.5%となる。

図38-2 よくかんで食べているか

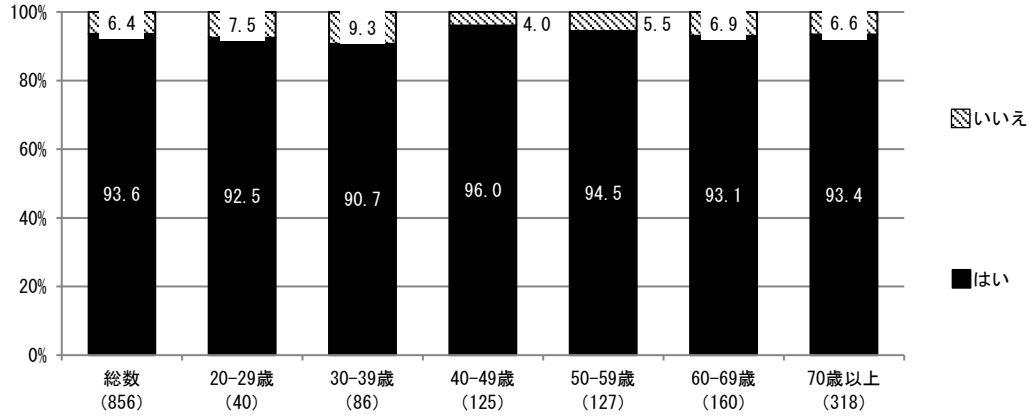


問12 ウ おいしく味わって食べている

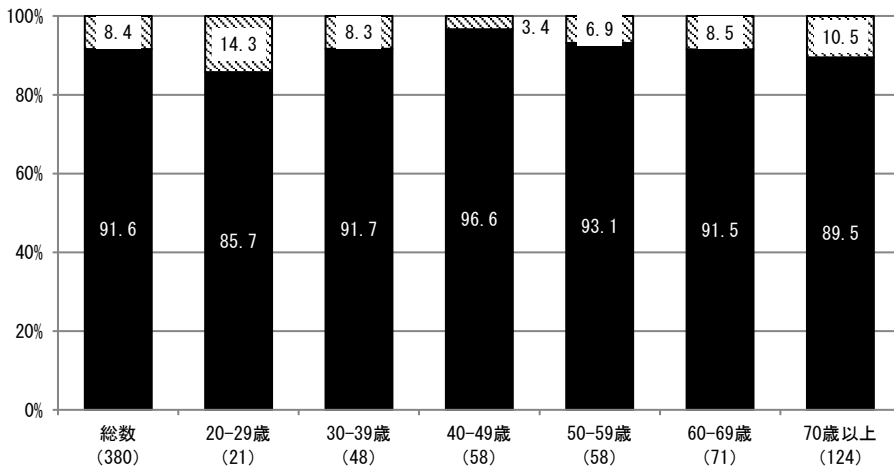
ふだん食べる時、おいしく味わって食べている者の割合は、総数の93.6%であり、男性では91.6%、女性では95.2%となる。

図38-3 おいしく味わって食べているか

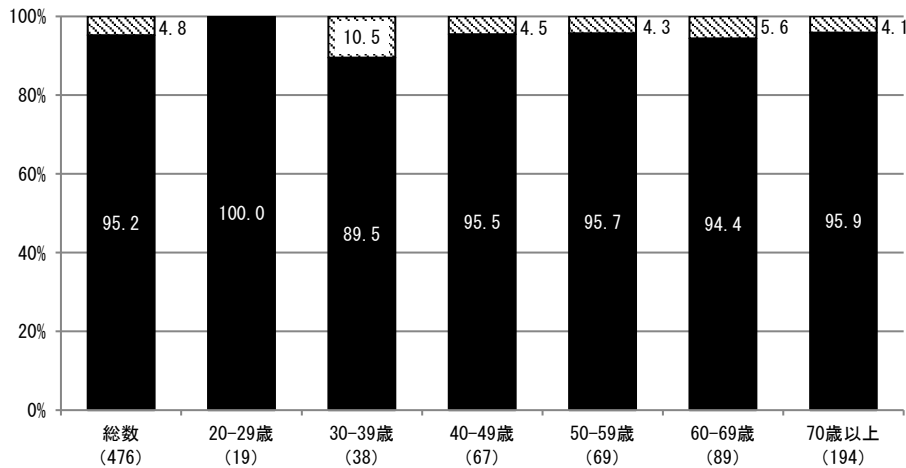
総数



男性



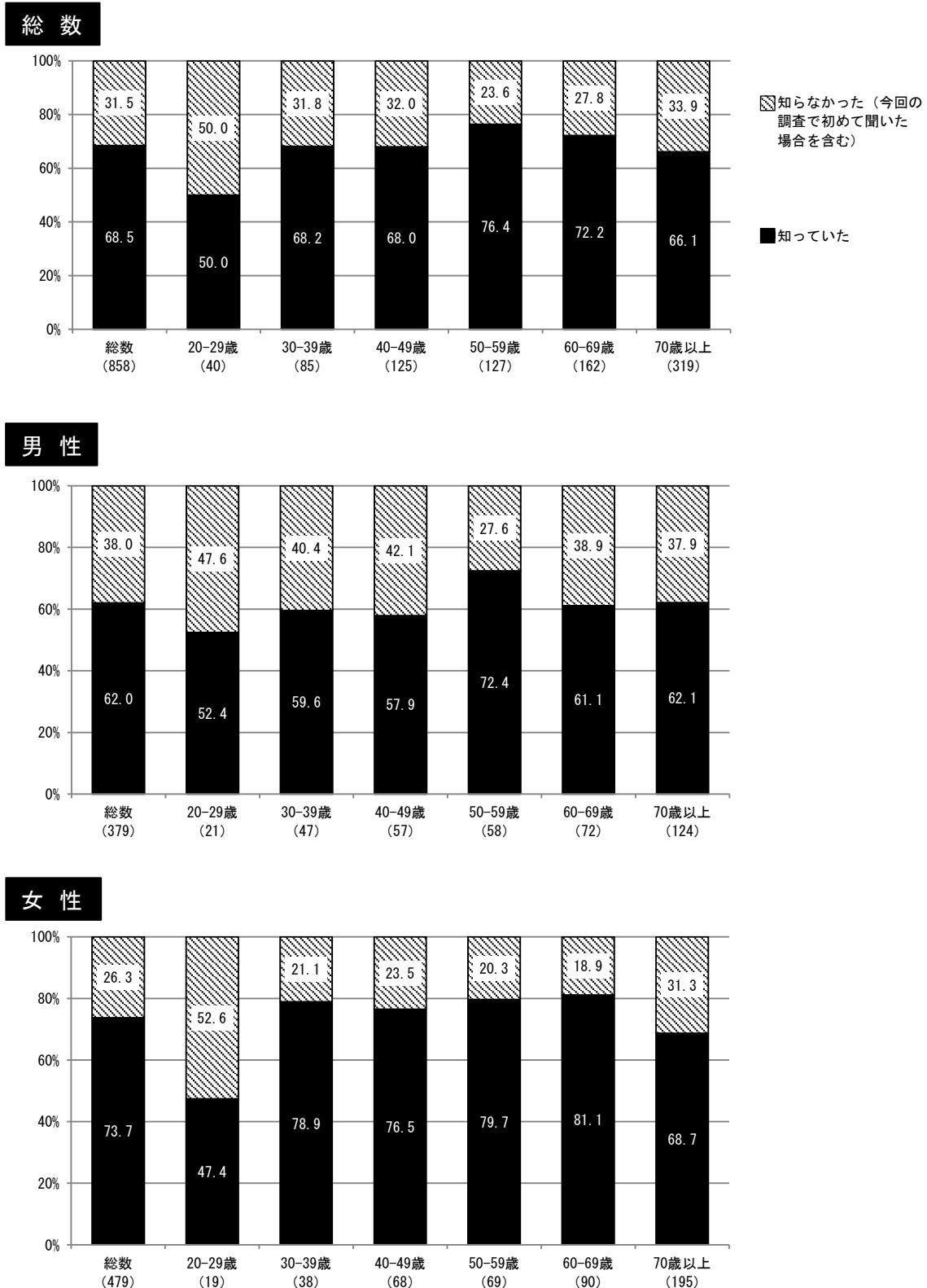
女性



問13 歯周病と糖尿病等の全身疾患（心臓病・脳卒中等）は密接に関連しています。あなたはこのことを知っていましたか。

歯周病と糖尿病等の全身疾患の関連を知っている割合は、総数の68.5%であり、男性では62.0%、女性では73.7%となり、ともに20歳代が他の年代よりも低くなる。

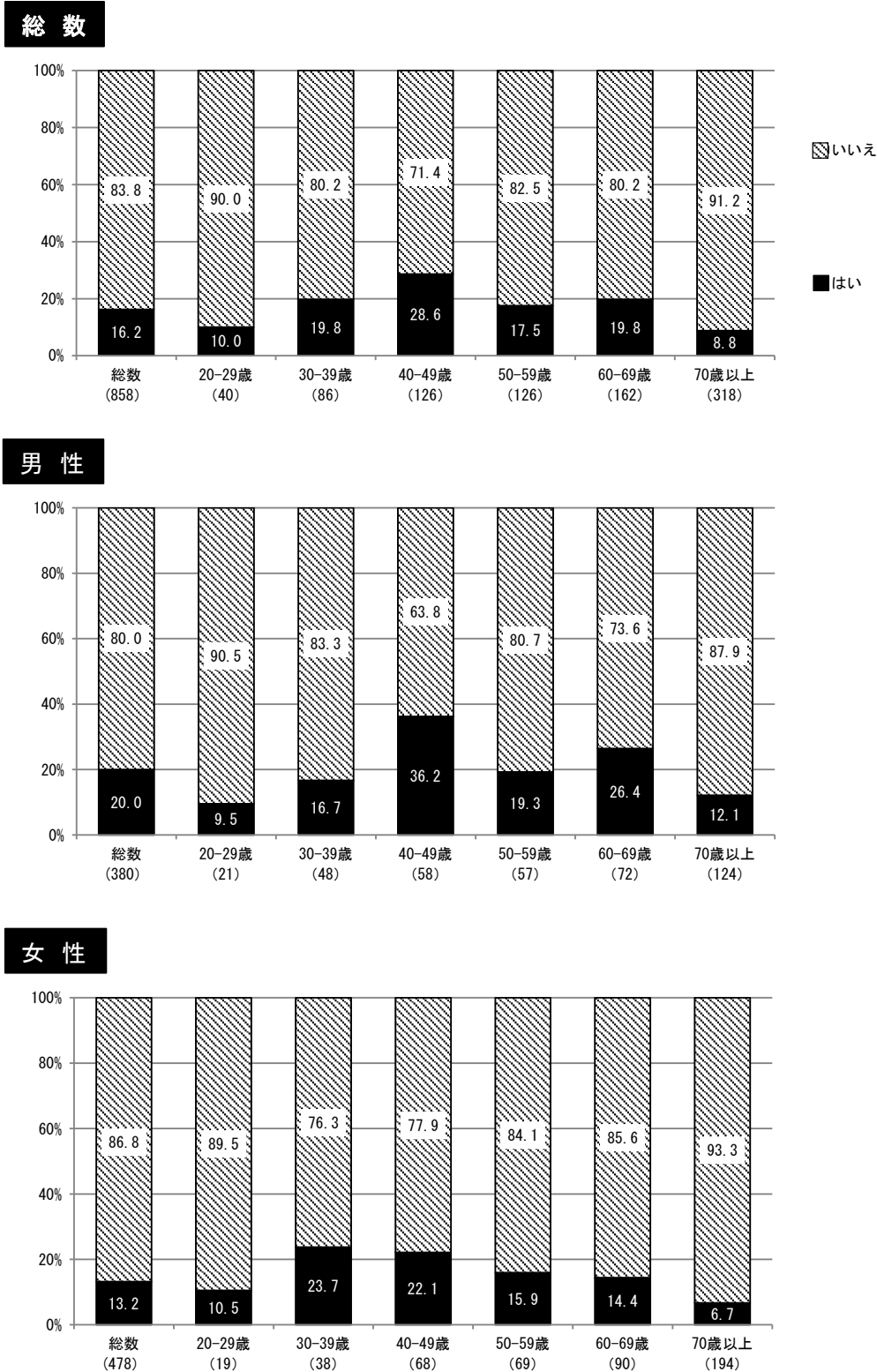
図39 歯周病と糖尿病等の全身疾患の関連について



問14 歯をみがくと血が出ますか。

歯をみがくと血が出る割合は、総数では40歳代が最も高く、男性では40歳代が36.2%、女性では30歳代が23.7%と最も高くなる。

図40 歯をみがくと血が出るか

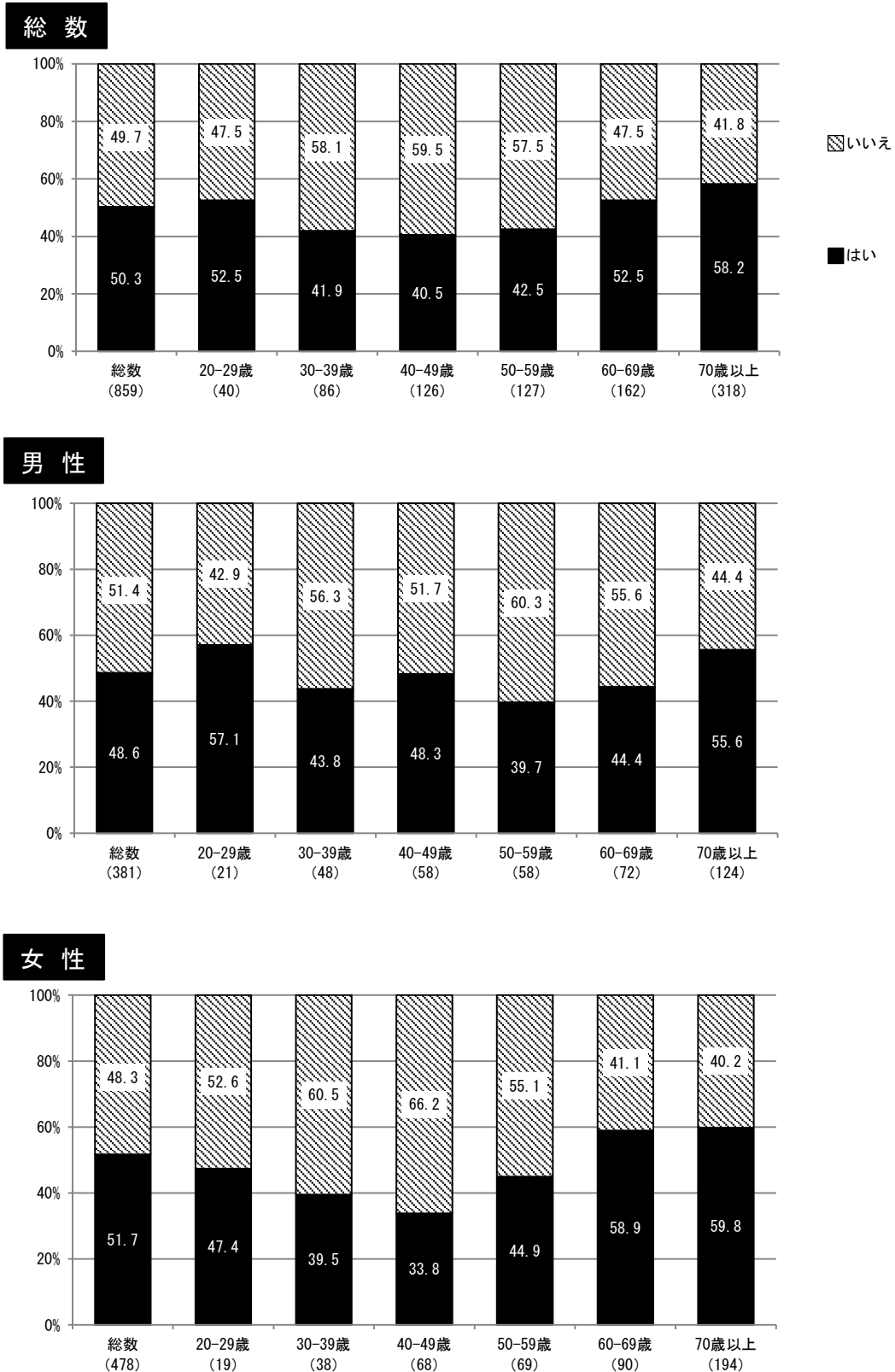




問15 あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。

現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践している者の割合は、総数の50.3%であり、男性では48.6%、女性では51.7%となる。なお、実施している者の割合は、男性では20歳代が57.1%と最も高く、女性では70歳以上が59.8%と最も高い。

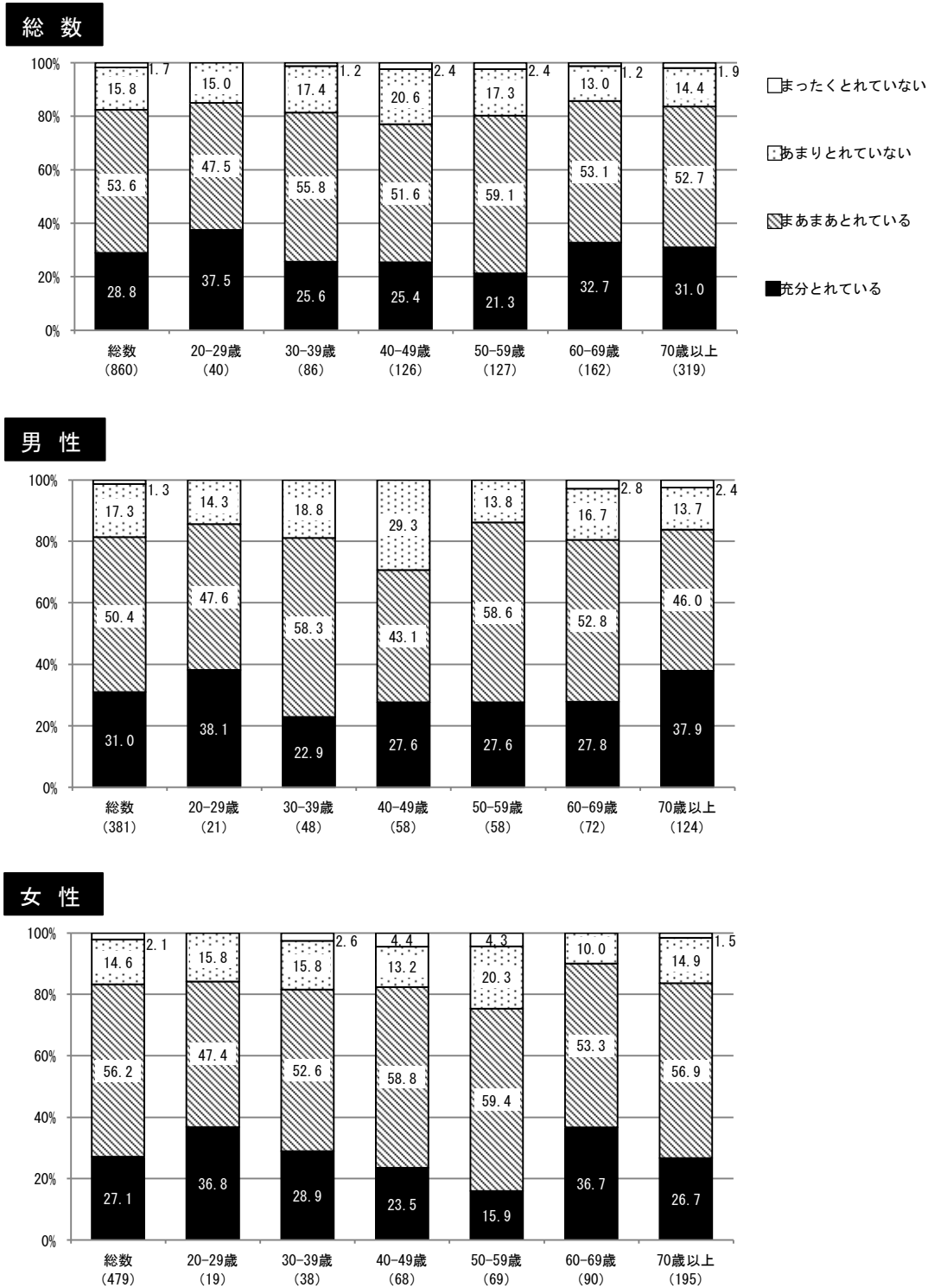
図41 健康づくりのための身体活動や運動



問16 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

睡眠で休養が取れていると答えた者（「充分とれている」と「まあまあとれている」の計）の割合は82.4%となっており、男性では81.4%、女性では83.3%となる。

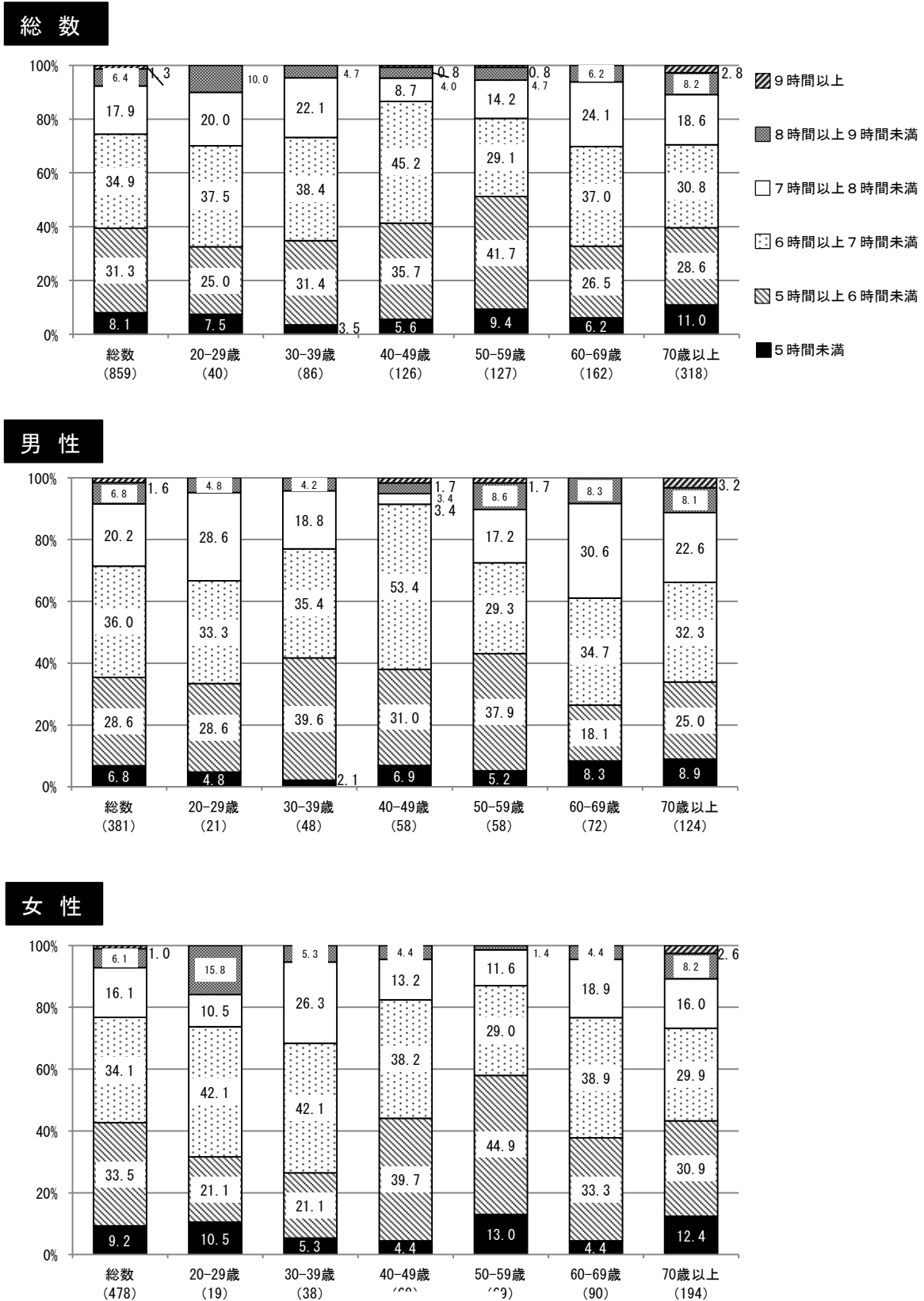
図3-16 ここ1ヶ月間、睡眠で休養が充分とれているか



問17 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

ここ1ヶ月間、1日の平均睡眠時間が6時間以上の者の割合は、総数の60.5%であり、男性では64.6%、女性では57.3%となる。

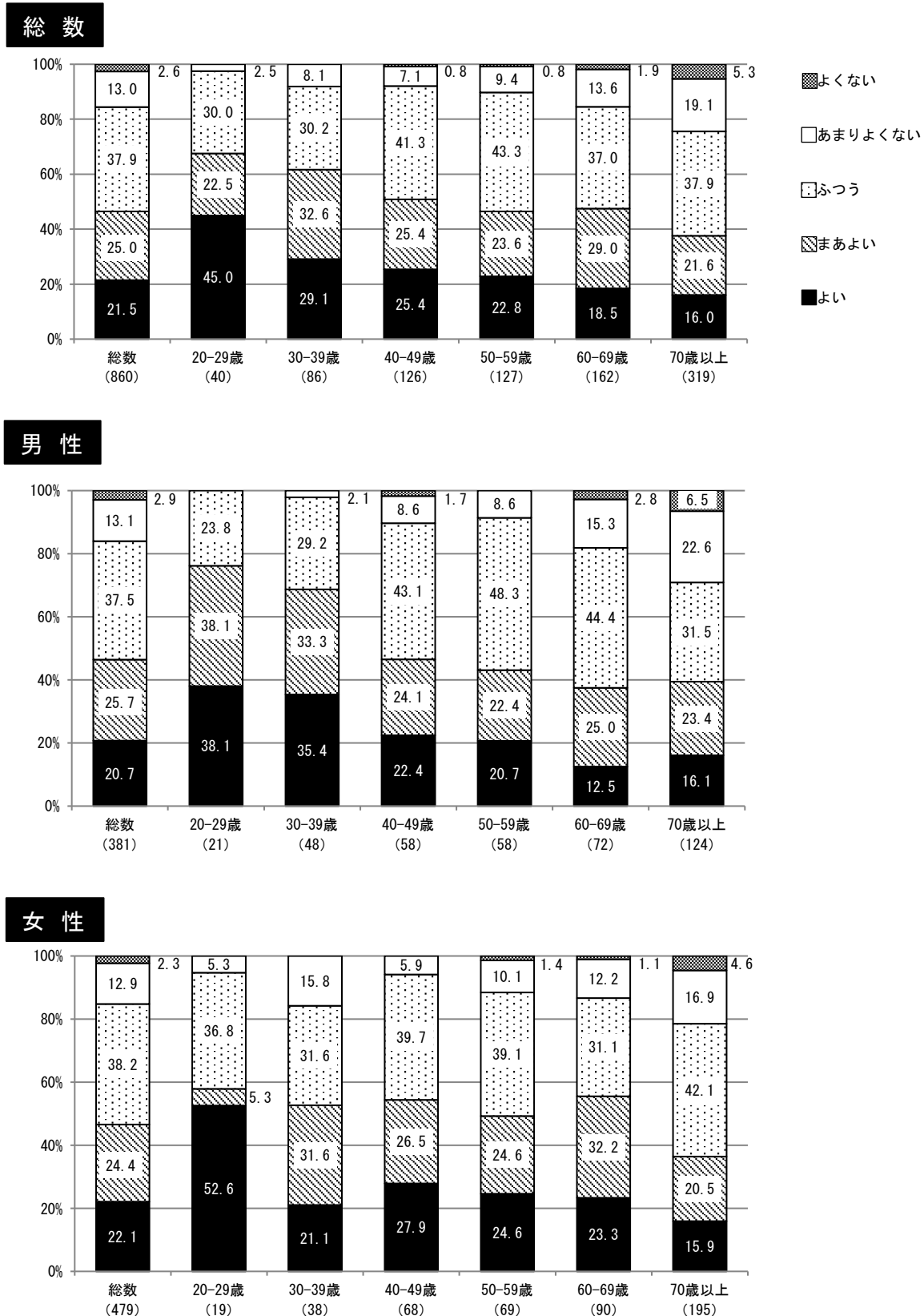
図3-17 1日の平均睡眠時間



問18 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

現在の健康状態がよいと答えた者（「よい」と「まあよい」の計）の割合は、総数の46.5%であり、男性では46.4%、女性では46.5%となる。

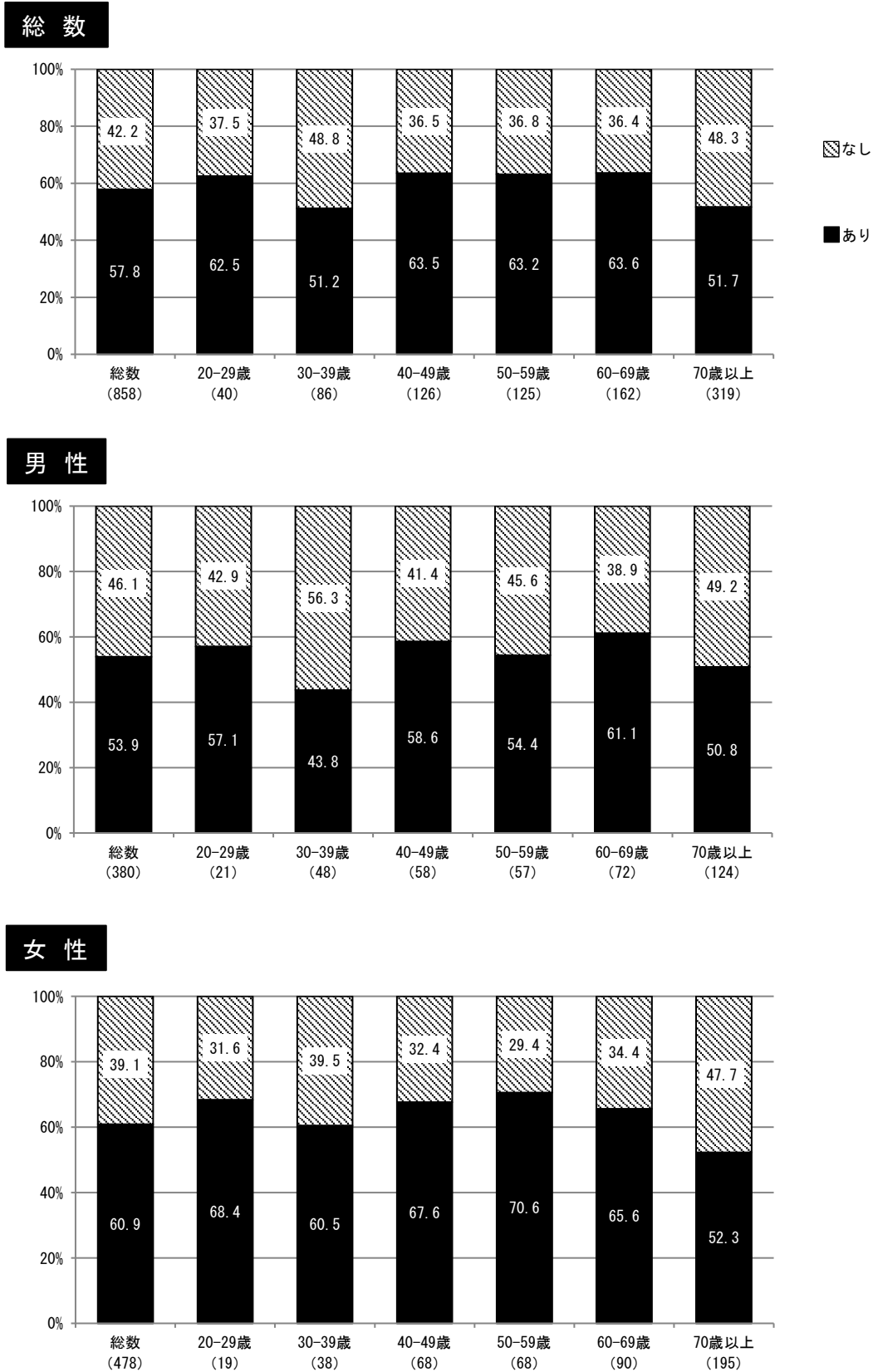
図44 現在の健康状態



問19 あなたは災害時に備えて非常用の食料を用意していますか。

災害時に備えて非常食を用意している者の割合は、総数の57.8%であり、男性では53.9%、女性では60.9%となる。

図45-1 非常食を用意しているか



問19-1 非常用としてどんなものを用意していますか。

災害時に備えて非常用の食料を用意していると答えた者が、用意している食料としてあげたもののうち、飲料が90.7%と最も高く、次いで主食が72.8%、副食が58.9%となる。

図3-19-2 用意している食料

