

はじめに

この報告書は、平成 23 年度に実施した「県民健康・栄養調査」の結果をまとめたものです。

本調査は、県民の健康状態や食生活・栄養摂取状況を把握し、効果的な健康づくり事業の展開を行う基礎資料を得るため、昭和 58 年から概ね 5 年ごとに実施しております。

今回は特に、本県の健康増進計画「くまもと 21 ヘルスプラン」の評価や次計画策定、「熊本県健康食生活・食育推進計画」の指標の見直しを行うため、健康状態と食行動にも着目し実施しました。また、食事調査については、初めて生活習慣病のリスクが高い人の状況をより実態に近い値で推定できるよう、栄養素等の習慣的摂取量の分布を把握するために 2 日間の調査を実施いたしました。

県では、県民一人ひとりが、生涯にわたって誰もが健やかで幸せに暮らせるよう「長寿を楽しむくらしづくり」を推進していくこととしております。

本県は、平均寿命が男女ともに全国上位であるにもかかわらず、健康寿命（日常生活に制限のない期間）では全国中位で、健康寿命を平均寿命にいかに近づけるかが大きな課題になっております。このため、「生活習慣病予防」や「健康食生活・食育」への取組は益々重要となっています。

この報告書が県民の健康づくりに広く各方面において有効に活用され、役立てていただければ幸いです。

また、第一部の冒頭に調査結果をさらにわかりやすくした県民の皆様向けの概要板を掲載していますので併せて御活用ください。

終わりに、この調査の実施にあたり御協力をいただきました調査対象者の皆様をはじめ、調査の集計解析に御尽力、御助言いただきました女子栄養大学 武見ゆかり先生、国立保健医療科学院 横山徹爾先生ならびに関係市町村、関係者の皆様方の御尽力に対しまして、心より感謝を申し上げます。

平成 25 年 3 月

熊本県健康福祉部長 林田 直志

目 次

はじめに

報告書の見方（読み方）について	1
県民の健康・食生活のすがた（県民向け概要版）	3

第一部 調査の概要編

1. 調査の概要

（1）調査の目的	9
（2）対象及び客体	9
（3）調査の時期、期間	18
（4）調査方法・項目	18
（5）集計分析方法	20
（6）本書利用上の注意点	21
（7）調査票様式	24

2. 調査結果の概要

（1）疾病・健康状態	47
①生活習慣病等の状況	47
②肥満ややせ	51
③BMIと血圧、血液検査結果	53
（2）栄養・食生活	56
～食物の摂取～	
①食塩	56
②野菜・果物	59
③肉類・魚類	65
～主な栄養素等～	
①脂肪エネルギー比率	68
②たんぱく質	70
③食物繊維	71
④ビタミンC	73
⑤鉄	74
⑥ヘモグロビンと鉄	75
～食事の摂取と食環境～	
①一日の食事構成	76
②主食・主菜・副菜がそろった食事	77
③食糧の備蓄	78
④生鮮食品の入手	79
⑤所得との関連	80
（3）生活習慣	
①運動	81
②飲酒	85
③喫煙	86

第二部 健康食生活・食育に関する要因分析編

(1) 生活の質(QOL)と健康状態	93
(2) 生活の質(QOL)と栄養状態・食物摂取状況	96
(3) 健康状態と栄養状態・食物摂取状況	98
(4) 健康状態と食行動	115
(5) 栄養状態・食物摂取状況と食行動	128
(6) 望ましい食行動に関連する要因(行動指針)	146
① 望ましい食行動を起こすために本人に必要な要因(知識・技術・態度等)	146
② 望ましい食行動の継続に必要な周囲のサポート要因	174
③ 望ましい食行動がとりやすい環境要因	200

第三部 調査結果(帳票)編

(1) 栄養素等摂取状況調査結果

第1表の1	栄養素等摂取量(総数、年齢階級別)	206
第1表の2	栄養素等摂取量(男性、年齢階級別)	208
第1表の3	栄養素等摂取量(女性、年齢階級別)	210
第2表の1	食品群別摂取量(総数、年齢階級別)	212
第2表の2	食品群別摂取量(男性、年齢階級別)	214
第2表の3	食品群別摂取量(女性、年齢階級別)	216
第3表	朝、昼、夕別に見た1日の食事構成比(性・年齢階級別)	218
第4表	脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上、性・年齢階級別)	219
第5表	野菜類摂取量の分布(20歳以上、性、年齢階級別)	220
第6表	果実類(ジャムを除く)摂取量の分布(20歳以上、性・年齢階級別)	221
第7表の1	習慣的摂取量の分布(食事摂取基準年齢区分)	222
第7表の2	習慣的摂取量の分布(健康食生活・食育推進計画年齢区分)	228
第8表の1	「主食・主菜・副菜がそろそろ平均食事数」(0.5S V以上)	234
第8表の2	「主食・主菜・副菜がそろそろ平均食事数」(1.0S V以上)	235
第9表の1	朝食・昼食・夕食別「主食・主菜・副菜がそろそろ割合」(0.5S V以上)	236
第9表の2	朝食・昼食・夕食別「主食・主菜・副菜がそろそろ割合」(1.0S V以上)	236

(2) 身体状況調査結果

第10表	BMIの平均値(15歳以上、性・年齢階級別)	237
第11表	BMIの状況(15歳以上、性・年齢階級別)	238
第12表	学校保健統計調査方式による肥満区分(6-14歳、性・年齢階級別)	239
第13表	腹囲の平均及び基準値以上にある人の割合(15歳以上、性・年齢階級別)	240
第14表	BMI・腹囲の区分(20歳以上、性・年齢階級別)	241
第15表	薬の服用状況(性・年齢階級別)	242
第16表	血圧の状況(20歳以上、性・年齢階級別)[服薬者除外]	243
第17表	血圧の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)	244
第18表	メタリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況(性・年齢階級別)	245
第19表の1	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況(性・年齢階級別)その1	246
第19表の2	「糖尿病が強く疑われる人」及び「糖尿病の可能性を否定できない人」の状況(性・年齢階級別)その2	247
第20表	「高血圧」および「正常高値」の状況(20歳以上、性・年齢階級別)	248
第21表	「脂質異常症が疑われる人」の状況(採血時間によらず、性・年齢階級別)	249
第22表	運動習慣の状況(20歳以上、性・年齢階級別)	250
第23表	1週間の運動日数(性・年齢階級別)	250

第24表	運動を行う日の平均運動時間（性・年齢階級別）	251
第25表	運動強度の状況（性・年齢階級別）	251
第26表	運動習慣がある人の割合（性・年齢階級別）	252
第27表	BMIの分布（15歳以上、性・年齢階級別）	253
第28表	収縮期（最高）血圧・拡張期（最低）血圧の分布 （20歳以上、性・年齢階級別）〔服薬者除外〕	254
第29表	血色素量の分布（性・年齢階級別）〔服薬者除外〕	255
第30表	赤血球数の分布（性・年齢階級別）	256
第31表	ヘマトクリット値の分布（性・年齢階級別）	257
第32表	血清総たんぱく質値の分布（性・年齢階級別）	258
第33表	血清アルブミン値の分布（性・年齢階級別）	259
第34表	ヘモグロビンA1cの分布（性・年齢階級別）	260
第35表	血糖値の分布（食後3時間以上、性・年齢階級別） 〔インスリン注射または服薬者除外〕	262
第36表	血清総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）〔服薬者除外〕	263
第37表	血清中性脂肪（トリグリセライド）値の分布（性・年齢階級別）〔服薬者除外〕	264
第38表	血清HDLコレステロール値の分布（性・年齢階級別）〔服薬者除外〕	265
第39表	血清LDLコレステロール値（直接測定法）の分布（性・年齢階級別） 〔服薬者除外〕	266
第40表	血清クレアチニン値の分布（性・年齢階級別）	267
第41表	推算GFR値の分布（性・年齢階級別）	268
第42表	歩行数の分布（性・年齢階級別）	269
第43表	高血圧症有病者の推定値（40-74歳、性別）	270
第44表	正常高値血圧者の推定値（40-74歳、性別）	271
第45表	「脂質異常が疑われる人」の推定値（40-74歳、性別）	272
第46表	「糖尿病が強く疑われる人」の推定値（40-74歳、性別）	273
第47表	「糖尿病の可能性を否定できない人」の推定値（40-74歳、性別）	274
第48表	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者の推定値 （40-74歳、性別）	275
第49表	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者の推定値 （40-74歳、性別）	276

（3）生活習慣状況調査結果（アンケート）

第50表	習慣的な朝食の摂取状況（性・年齢階級別）	277
第51表	非常用の食料の備蓄	277
第52表	非常用食料の種類	277
第53表	ふだん食するときの状況	278
第54表	習慣的な買い物（生鮮食品）の頻度（性・年齢階級別）	278
第55表の1	生鮮食品の入手	279
第55表の2	生鮮食品の入手課題	280
第56表	家庭で食事の調理を担当している者の割合（性・年齢階級別）	281
第57表	1日の平均睡眠時間（性・年齢階級別）	281
第58表	睡眠の状況（性・年齢階級別）	281
第59表	受動喫煙の状況	282
第60表の1	喫煙経験の状況（性・年齢階級別）	284
第60表の2	現在の喫煙状況（性・年齢階級別）	284
第61表	習慣的喫煙の状況（性・年齢階級別）	284
第62表	禁煙の意志（性・年齢階級別）	285
第63表	たばこの値上げによる喫煙状況への影響（性・年齢階級別）	285
第64表	喫煙状況の変化（性・年齢階級別）	285
第65表	飲酒頻度（性・年齢階級別）	286

第66表	飲酒日の1日当たりの飲酒量（性・年齢階級別）	286
第67表	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（性・年齢階級別）	286
第68表	糖尿病といわれたことのある者の割合（性・年齢階級別）	287
第69表	糖尿病の治療状況（性・年齢階級別）	287
第70表	「健康寿命」についての認知度	288
第71表	世帯における過去1年間の年間収入	288
第72表	入れ歯の利用（性・年齢階級別）	289
第73表	口腔ケアの頻度（性・年齢階級別）	289
第74表	内臓脂肪症候群（メタボリックシンドローム）予防・改善のための取り組み （性・年齢階級別）	290
第75表	治療を受けていない理由（性・年齢階級別）	290
第76表	生活習慣改善についての考え	291
第77表	居住地域についての認識	292
第78表	日常生活における悩みや不安の状況（性・年齢階級別）	293
第79表	習慣的な身体活動や運動の実践状況（性・年齢階級別）	294
第80表	身体活動や運動への期待（性・年齢階級別）	294
第81表の1	所得と生活習慣に関する状況（世帯所得600万以上）	295
第81表の2	所得と生活習慣に関する状況（世帯所得200万未満）	296
第82表の1	所得と食事摂取量に関する状況（世帯所得600万以上）	297
第82表の2	所得と食事摂取量に関する状況（世帯所得200万未満）	298

（4）健康食生活・食育状況調査結果（アンケート）

第83表	1-6歳保護者	299
第84表	7-9歳保護者	300
第85表	10-12歳	303
第86表	13-18歳	306
第87表	19-64歳	309
第88表	65歳以上	313

報告書の見方（読み方）について

この報告書は、大きく3部で構成しています。読まれる方の要望に応じて、必要な部分を選んでご利用ください。

< 県民のみなさまへ >

わかりやすい結果が知りたい!

県民の健康・食生活のすがた

肥満が生活習慣病を招いているようです
適正体重の維持に努めましょう!

< 専門家のみなさまへ >

調査の方法などを知りたい

第一部

調査の概要

- (1) 調査の目的や時期、対象者など
- (2) 集計分析方法
- (3) 本書利用上の注意点や帳票様式

調査結果を大まかに掴みたい

調査結果の概要

- (1) 疾病・健康状態
- (2) 栄養・食生活
- (3) 生活習慣

詳しい調査結果を知りたい

第二部

健康食生活・食育に関する要因

生活の質、健康状態等と食行動に関する要因分析

第三部

調査結果（帳票）

- (1) 栄養素等摂取状況調査
- (2) 身体状況調査
- (3) 生活習慣状況調査（アンケート）
- (4) 健康食生活・食育状況調査（アンケート）