

食塩の摂取量（図5）は、1人1日当たり20歳以上男性では13.9g、女性では12.0gである。全国（H14）\*の値は、男性12.8g、女性11.1gとなっており、ほぼ全年齢階級において上回っている。食塩の食品群別摂取量を図6に示す。食塩は調味料からの摂取が全体の約7割を占めており、なかでもしょうゆが25.5%と最も高かった。摂取量の分布を図7に示す。摂取量の範囲は1.7gから32.0gであった。1日の食事において「目安量」を超えた者の割合は、男性84.4%、女性88.5%であった。

\* 総数の全国（H14）の値は、年齢階級別平均値を平均したのから算出した。

図5 食塩（ナトリウム×2.54/1,000）の摂取量

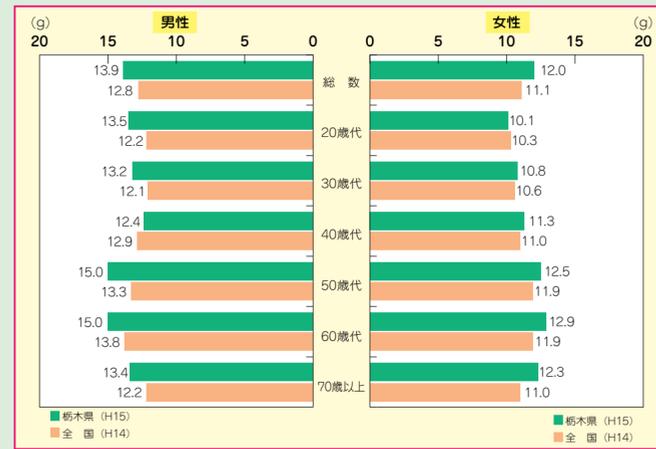


図6 食塩の食品群別摂取量（満20歳以上）

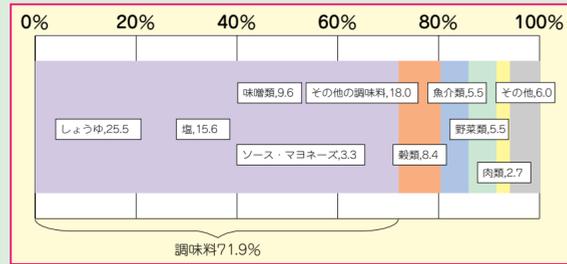
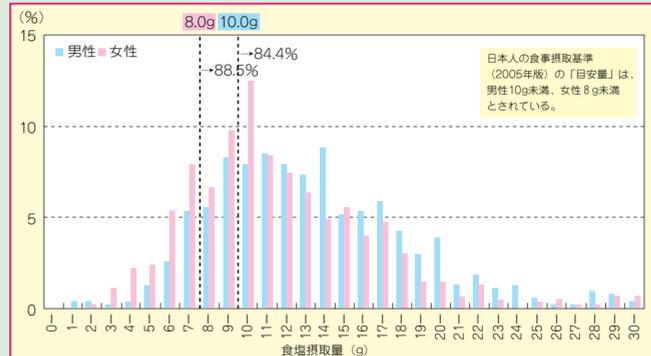


図7 食塩摂取量の分布（満20歳以上）



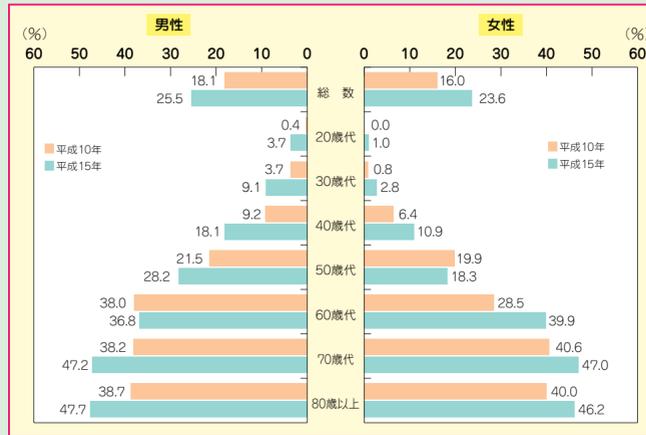
1日間の食事を調べた結果であり、習慣的な摂取量としては、非常に少ない及び非常に多い摂取量は少なくなり、より分布の中心に近づいたものであると考えられる。

## 6 高血圧

高血圧既往者の割合を図17に示す。前回調査（平成10年県民調査）と比較すると、男性は18.1%から25.5%、女性では16.0%から23.6%へと増加傾向がみられた。年齢階級別にみると、男性では60歳代を除いた年齢階級で、女性では50歳代を除いた年齢階級において上回った。

図17 高血圧既往者の割合 年次比較

【問 あなたは医師から高血圧といわれたことがありますか】

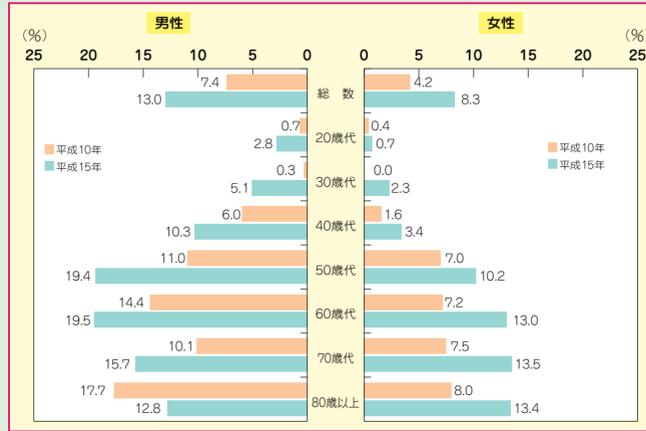


## 7 糖尿病

糖尿病既往者の割合を図18に示す。前回調査（平成10年県民調査）と比較すると、男性は80歳以上を除くすべての年齢階級で、女性ではすべての年齢階級で上った。

図18 糖尿病既往者の割合 年次比較

【問 あなたは医師から糖尿病といわれたことがありますか】



栃木県保健福祉部健康増進課  
〒320-8501 宇都宮市埜田1-1-20  
TEL 028-623-3096  
FAX 028-623-3920

# 平成15年度県民健康・栄養調査結果概要

栃木県では、県民の栄養摂取状況や生活習慣の実態、健康状況等について把握するために、平成15年10月から平成16年2月にかけて、県内84地区の約5,800人の県民の皆様にご協力いただき、「平成15年度県民健康・栄養調査」を実施しましたので、結果を報告します。

## 1 休養・こころの健康

ストレスが大いにあった者の割合（図1）をみると、男性では20～40歳代において20%以上であった。女性では15歳以上～40歳代までで20%以上であった。現在の健康状態（図2）は、男女ともに“ふつう”以上と思っている者が80%以上であった。睡眠による休養を十分に取れない者の割合（図3）は男女ともに15歳以上～40歳代において20%以上であった。

図1 ストレスが大いにあった者の割合

【問 この1か月間に不安、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。】  
（「大いにある」と回答した割合）

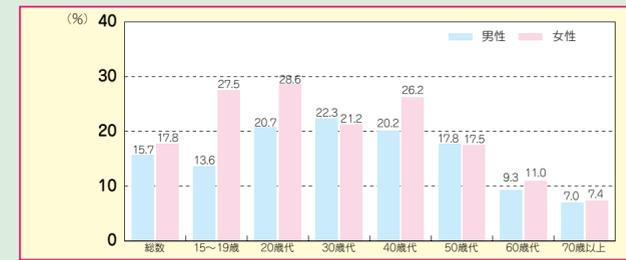


図2 現在（調査時）の健康状態

【問 あなたの現在の健康状態はいかがですか。】  
（対象者自身の判断によるもの）

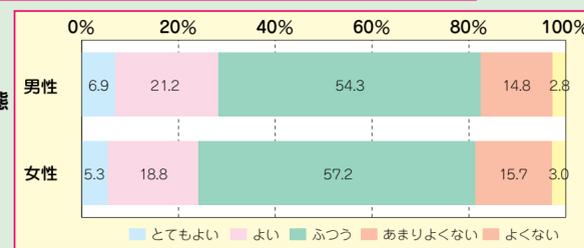


図3 睡眠による休養を十分に取れない者の割合

【問 ここ1か月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。】  
（「まったくとれていない」「あまりとれていない」と回答した割合）



## 2 栄養・食生活

肥満者の割合をみると、男性では30～60歳代で約3割である。全国（H14）\*と比較すると、30、40歳代および60歳代においてわずかに上回っている。女性では50歳以上での肥満者の割合が高く約3割である。全国（H14）と比較すると、全年齢において上回っている。

一方低体重（やせ）の割合は、男性では70歳以上で13%と高く、全国（H14）よりも上回っている。女性では全国（H14）とほぼ同傾向であった。 \* 平成14年厚生労働省国民栄養調査結果

図4-1 肥満者（BMI≥25）の割合

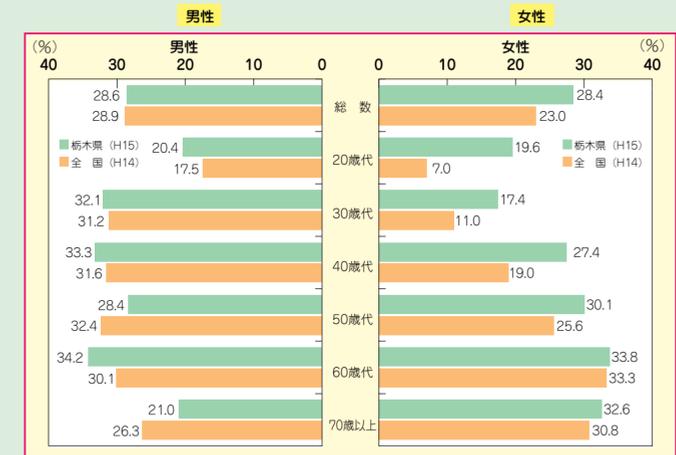
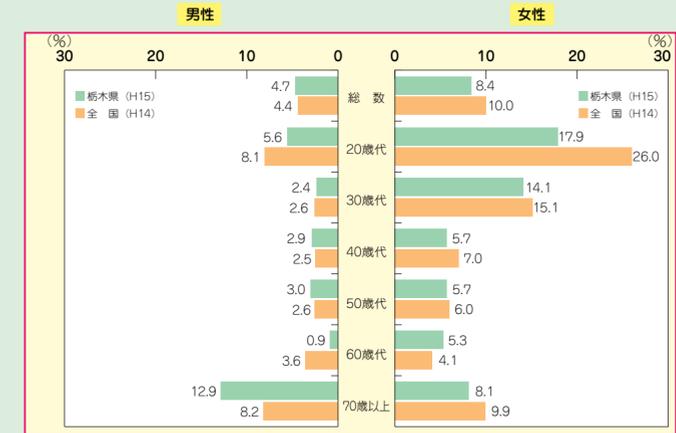


表1 肥満の判定（Body Mass Index (BMI) = 体重 (kg) ÷ (身長 (m)<sup>2</sup>)

| 判定区分 | 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 |

図4-2 低体重（やせ）の者（BMI<18.5）の割合



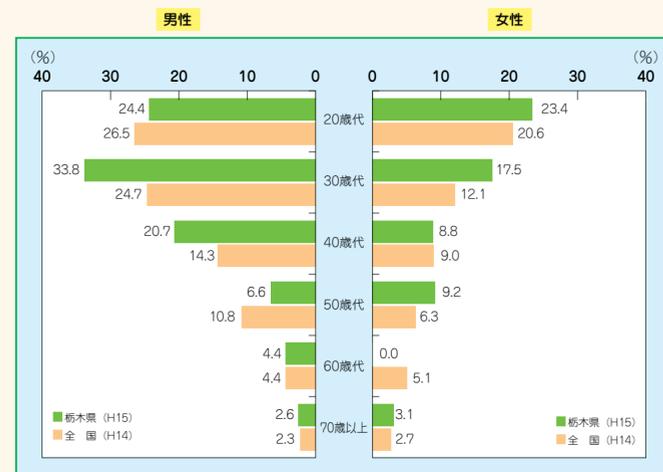
エネルギー摂取量は、平均で見るとほぼ適正量となっている。摂取エネルギーに占めるたんぱく質、脂質、炭水化物の構成比は図8のとおりである。全国（H14）とほぼ同じ傾向で、栃木県・全国（H10）とそれぞれ比較すると、わずかにたんぱく質及び脂質が減少し、炭水化物が増加傾向にある。

図8 エネルギーの栄養素別摂取構成比 年次比較



朝食の欠食者の割合を示したのが図9である。男性は30歳代で最も高く33.8%、女性は20歳代で23.4%である。全国（H14）と比較すると、男性の30～40歳代及び70歳以上で上回り、女性では20～30歳代、50歳代及び70歳以上で全国よりも上回った。

図9 朝食の欠食\*者の割合



\*「朝食の欠食」とは、朝食において、「何も食べない」もしくは「錠剤、ドリンク剤等のみ」や「菓子や果物のみ」の摂取をした場合とした。

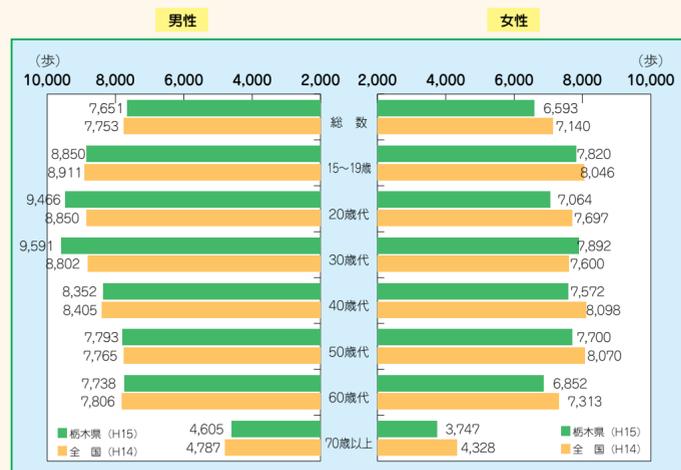
### 3 運動・身体活動

運動習慣のある者（運動を週2回以上、1回30分以上、1年以上継続している者）の割合を示したのが図10である。男女ともに20～50歳代及び70歳以上で3割を下回り、男女ともに20歳代が最も低かった。全国（H14）と比較すると、男性20.4%、女性21.5%と、全年齢階級において下回った。1日の平均歩行数を示したのが図11である。男性では30歳代で9,591歩と最も多く、40歳代以降で年齢とともに減少している。女性では15～19歳と30歳代が約7,800歩で多かった。全国（H14）と比較すると、男性では7,651歩とわずかに下回った。女性においては30歳代を除いた年齢階級で下回った。

図10 運動習慣者の割合



図11 平均歩行数



### 4 たばこ・アルコール

現在喫煙している者の割合を図12に示す。成人の現在喫煙者は男性で47.7%、女性で11.7%であった。男性は30歳代で60.9%と高値で、それ以降は年齢とともに減少する。女性は20歳代で24.1%と最も高かった。受動喫煙の機会（図13）は、男性では飲食店、職場、遊技場で70%以上であった。女性では飲食店で最も高く70.1%、職場、遊技場、家庭において50%以上であった。

図12 現在喫煙している者の割合

「これまで100本以上、または6ヶ月以上たばこを吸っている」かつ、「現在（この1か月間）毎日吸うまたは、ときどき吸っている」

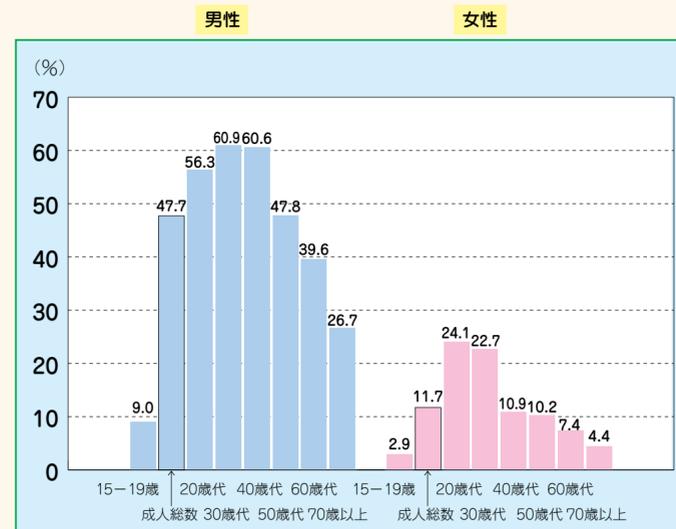


図13 受動喫煙の機会

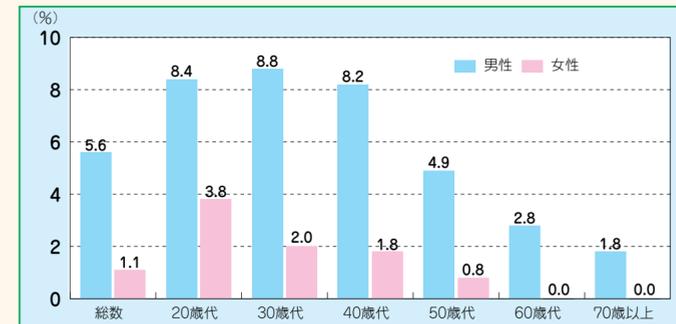
「この1か月に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会が、それぞれの場所でありましたか。」  
「1か月に1回以上」と回答した者の割合（それぞれの場所に行かなかった者を除いた）



多量に飲酒する者の割合を図14に示す。男性では5.6%で、女性では1.1%であった。男性では30歳代が最も高く8.8%、女性では20歳代で3.8%であった。

図14 多量に飲酒する者（週1回以上の飲酒頻度、1日の飲酒量が3合以上）の割合

「あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか」  
「間 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらい量を飲むか。清酒に換算して答えてください。」



### 5 歯の健康

20歯以上の歯を有する者の割合を図15に示す。年齢とともに減少し、70歳以上では男性25.6%、女性18.5%であった。60歳で24歯以上、80歳で20歯以上の歯を有する物の割合（図16）は、60歳において男性40.0%、女性44.1%、80歳において男性22.2%、女性15.5%であった。

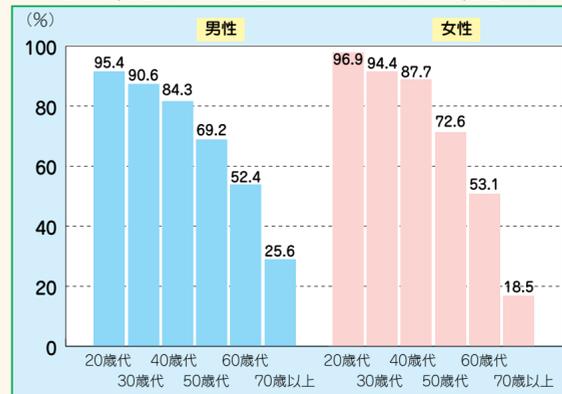


図15 20歯以上の歯を有する者の割合

「間 あなたの歯の状態についてお答えください。」

図16 60歳で24歯以上、80歳で20歯以上の歯を有する者の割合

「間 あなたの歯の状態についてお答えください。」

