

県民健康・栄養調査報告書

平成29 - 令和元年

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課

はじめに

神奈川県では、「いのちが輝き、誰もが元気で長生きできる神奈川」の実現に向け、健康増進法に基づく都道府県健康増進計画「かながわ健康プラン 21（第2次）」を展開し、健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指して健康施策を推進しています。特に、「未病（ME-BYO）」（健康か病気か、という「二分論」ではなく、心身の状態は健康と病気の間を連続的に変化するもの、グラデーションで変化するものとして捉え、この全ての変化の過程を表す）という概念のもと、ライフステージに応じて、食・運動・社会参加を通じた未病改善の取組を進めています。

健康施策においては、科学的根拠に基づいた施策の企画・立案・評価等が重要であり、本県では、厚生労働省が毎年実施する国民健康・栄養調査の実施に併せて、県民健康・栄養調査を実施し、県民の健康や栄養に関する状況を把握し、各種計画の評価や施策推進のための基礎資料としています。新型コロナウイルスに対応した「新しい生活様式」のもと、これまで以上に心身の健康を保つ行動が求められる今、健康や栄養に関する生活状況の変化を定期的に捉え、時代の変化に応じた施策を展開することがますます重要になると考えます。

本報告書は、平成 29 年から令和元年にわたり実施した調査の結果をまとめたものです。「かながわ健康プラン 21」や「神奈川県食育推進計画」をはじめとする各種計画の評価や次期計画の策定、今後の県民の皆様健康づくりや未病改善の施策などに活用してまいります。また、この報告書が、市町村や、様々な分野において活用されることを願っております。

終わりに、この調査の実施、集計、解析等に多大なご協力をいただきました関係機関の皆様、また、調査の実施にあたりご協力いただきました県民の皆様に心から厚くお礼申し上げます。

令和 3 年 9 月

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課長 梶 晴美

目 次

第1章 調査の概要

1 調査の目的.....	1
2 調査対象.....	1
(1) 調査対象.....	1
(2) 年齢階級別集計客対数(平成29～令和元年合計).....	1
3 調査項目及び対象年齢.....	2
(1) 調査項目及び対象年齢.....	2
(2) 調査時期.....	3
4 調査要項.....	3
(1) 調査員の構成.....	3
(2) 調査方法.....	3
(3) 調査に関する秘密の保持.....	5
5 本書利用上の留意点.....	6
(1) 栄養素等摂取量の算出.....	6
(2) 食品群分類.....	6
(3) 食品群／栄養素等摂取量の分布.....	6
(4) 食事内容.....	6
(5) 肥満の判定.....	7
(6) 血圧の分類.....	7
(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.....	8
(8) その他.....	8
6 調査の実施機関と実施体制.....	8
7 結果の集計・分析等.....	8
(1) 集計・分析について.....	8
(2) 集計・分析に使用したデータ等について.....	9
食品群別表.....	10

第2章 結果の概要

調査結果要約.....	16
1 栄養・食生活に関する状況.....	21
(1) 栄養素等摂取状況.....	21
(2) 食品群別摂取状況.....	26
(3) 食塩摂取量の状況.....	32
(4) 野菜摂取量の状況.....	34
(5) 果物摂取量の状況(ジャムを除く).....	36
(6) 朝食の欠食に関する状況.....	38
(7) 主食・主菜・副菜の状況.....	39
(8) 脂肪エネルギー比率の状況.....	40
2 身体・運動・休養に関する状況.....	41

(1)肥満・やせ・低栄養傾向の状況.....	41
(2)血圧の状況.....	45
(3)LDLコレステロールに関する状況.....	47
(4)糖尿病に関する状況.....	48
(5)運動の状況.....	49
(6)歩数の状況.....	51
(7)睡眠時間の状況.....	53
(8)睡眠の状況.....	54
3 飲酒・喫煙に関する状況.....	55
(1)飲酒習慣.....	55
(2)喫煙の状況.....	56
(3)未成年の飲酒・喫煙状況.....	58
4 歯の健康に関する状況.....	59
(1)歯の本数の状況.....	59
(2)不自由なく食べられる状況.....	61
(3)歯間清掃用具の使用状況.....	62
5 糖尿病等に関する状況.....	63
(1)糖尿病治療継続者の状況.....	63
(2)慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度.....	64
(3)ロコモティブシンドローム認知度.....	65
(4)健康寿命認知度.....	66

第3章 結果集計表

第1部 栄養摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	67
第1表の2 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	69
第1表の3 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	71
第2表の1 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	73
第2表の2 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	75
第2表の3 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	77
第3表 栄養素等摂取量 - 平均値、年齢調整値.....	79
第4表の1 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 - 脂肪エネルギー比率の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	83
第4表の2 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 - 平均値、年齢調整値.....	84
第5表の1 食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	85
第5表の2 食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	89

第5表の3	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	93
第6表の1	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	97
第6表の2	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	97
第6表の3	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	99
第7表	食品群別摂取量 - 平均値、年齢調整値.....	101
第8表	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合 - 摂取量区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	106
第9表	果実類(ジャムを除く)の摂取量区分ごとの人数の割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	107
第10表	果実類(ジャムを除く)の摂取量の平均値、標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	108
第11表	朝、昼、夕別にみた1日の食事状況 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、1歳以上.....	109

第2部 身体状況調査の結果

第12表	身長・体重の平均値及び標準偏差 - 年齢階級、身長・体重別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、1歳以上〔体重は妊婦除外〕.....	111
第13表の1	BMIの平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	113
第13表の2	BMIの分布 - BMIの区分、人数、割合 - 総数・男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	114
第13表の3	BMIの状況 - 年齢階級、肥満度(BMI)別、人数、割合 - 総数・男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	115
第13表の4	目標とするBMIの範囲の分布 - 年齢階級、目標とするBMIの範囲、人数、割合 - 総数・男性・女性、18歳以上〔妊婦除外〕.....	117
第14表	学校保健統計調査方式による肥満区分 - 学校保健統計調査方式による肥満区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、6～14歳.....	119
第15表	BMI・腹囲の分布 - BMI・腹囲の区分、人数、年齢階級別、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔妊婦除外〕.....	120
第16表の1	血圧の状況 - 年齢階級、日本高血圧学会による血圧の分類別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	121
第16表の2	血圧の状況 - 平均値、年齢調整値 - 総数・男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	122
第17表の1	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布 - 収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	123
第17表の2	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	125
第18表	血色素量の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕.....	126

第19表	赤血球数の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	126
第20表	ヘマトクリット値の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	127
第21表	平均赤血球容積(MCV)の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	127
第22表	血清アルブミン値の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	128
第23表	ヘモグロビンA1c(NGSP)の分布 - ヘモグロビンA1c(NGSP)の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕.....	129
第24表	血糖値の分布 - 血糖値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕.....	131
第25表	血清HDLコレステロール値の分布 - 血清HDLコレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	133
第26表	血清総コレステロール値の分布 - 血清総コレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	134
第27表	血清LDLコレステロール値(直接法)の分布 - 血清LDLコレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	136
第28表	血清中性脂肪(トリグリセライド)値の分布 - 血清中性脂肪(トリグリセライド)値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	138
第29表	血清クレアチニン値の分布 - 血清クレアチニン値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	139
第30表の1	推算GFRの分布 - 推算GFRの区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	141
第30表の2	推算GFRの分布 - 推算GFRの区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	142
第31表	血清鉄の分布 - 血清鉄の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕.....	144
第32表	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況 - メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔妊婦除外〕.....	145
第33表	1週間の運動日数 - 1週間の運動日数、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	146
第34表	運動を行う日の平均運動時間 - 運動を行う日の平均運動時間の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	147
第35表	運動習慣の有無 - 運動習慣の有無、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	148
第36表	歩数の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	149

第3部 健康に関する意識調査の結果

第37表	健康への取組 ア)食事の量や内容に気をつけて食べている.....	150
第38表	健康への取組 イ)労働以外の運動やスポーツなどをするようにしている.....	150
第39表	健康への取組 ウ)睡眠を十分とるようにしている.....	150
第40表	健康への取組 エ)お酒の飲み過ぎに注意している.....	151
第41表	健康への取組 オ)たばこをなるべく吸わないように注意している.....	151
第42表	健康への取組 カ)ストレスをためないようにしている.....	152
第43表	健康への取組 キ)歯科健診を受けるなど歯の健康に注意している.....	152
第44表	健康への取組 ク)定期的に健康診断を受けるようにしている.....	152
第45表	健康への取組 ケ)適正な体型を維持しようと思っている.....	153
第46表	健康への取組 コ)仲間(家族)と健康づくりに取り組むよう心がけている.....	153
第47表	朝食の頻度.....	154
第48表	主食・主菜・副菜の揃う頻度.....	155
第49表	15歳以上の割合の年次推移 (主食・主菜・副菜の揃う頻度).....	155
第50表	睡眠からの目覚め.....	156
第51表	糖尿病の診断経験.....	156
第52表	糖尿病の治療経験.....	157
第53表	糖尿病の治療を受けていない理由.....	158
第54表	喫煙経験の有無(15~19歳のみ回答).....	160
第55表	飲酒経験の有無(15~19歳のみ回答).....	160
第56表	飲酒の頻度.....	161
第57表	飲酒日の1日当たりの飲酒量.....	162
第58表	喫煙の状況.....	162
第59表	喫煙経験者の1日の喫煙本数.....	163
第60表	喫煙経験者の喫煙期間.....	164
第61表	ブリンクマン係数.....	165
第62表	現在(この1ヶ月)の喫煙状況.....	166
第63表	現在喫煙者における禁煙の意思.....	166
第64表	歯の本数.....	167
第65表	この1年間の歯科健康診査の受診状況.....	168
第66表	この1年間の歯石除去、歯面清掃の状況.....	169
第67表	歯の健康づくりのための器具使用.....	169
第68表	咀嚼の状況.....	170
第69表	健康に関する用語の普及状況 ア)「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について.....	171
第70表	15歳以上の割合の年次推移(「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について).....	171
第71表	健康に関する用語の普及状況 イ)「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について.....	172
第72表	20歳以上の割合の年次推移(「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について).....	172
第73表	健康に関する用語の普及状況 ウ)「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)」について.....	173
第74表	15歳以上の割合の年次推移(「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)」について).....	173
第75表	この1年間の健康に関するボランティア活動.....	174

第76表	県計画の普及状況 ア)「かながわ健康プラン21(第2次)」を知っているか.....	176
第77表	県計画の普及状況 イ)「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画」を知っているか.....	176
第78表	県民の行動目標の普及状況 ア)「(新)かながわ健康づくり10か条」を知っているか.....	177
第79表	県民の行動目標の普及状況 イ)「健(けん)口(こう)かながわ5か条」を知っているか.....	177

第4部 生活習慣調査の結果

第80表	1日の平均睡眠時間 - 1日の平均睡眠時間、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	178
第81表	喫煙の状況 - 喫煙の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	179
第82表	喫煙の状況別、現在喫煙者における1日の喫煙本数 - 喫煙の状況、年齢階級別、人数、割合、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	180
第83表	現在喫煙者における禁煙の意思 - 禁煙の意思、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	181
第84表	飲酒の頻度 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	182
第85表	飲酒日の1日当たりの飲酒量 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	182
第86表	飲酒習慣の状況 - 飲酒習慣の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	183
第87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 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	183
第88表	歯の本数の分布 - 歯の本数の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	184

第5部 かながわ健康プラン21(第2次)目標項目に関する結果

第89表	収縮期(最高)血圧の平均値 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:6).....	185
第90表	糖尿病治療継続者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:10).....	186
第91表	慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:12).....	187
第92表	ロコモティブシンドローム認知度 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:22).....	188
第93表	男性肥満者(20~60歳代)、女性肥満者(40~60歳代)、女性のやせ(20歳代) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.26).....	189
第94表	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事1日2回以上がほぼ毎日の者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.27).....	190
第95表	食塩一日摂取量8g未満の者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:28).....	191
第96表	野菜一日摂取量350g以上の者の割合の状況 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.29).....	192
第97表	果物一日摂取量100g未満の者の割合の状況 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.30).....	193

第98表	成人の日常生活における歩数 男女別 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:33).....	194
第99表	成人の運動習慣者(1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者の割合)(かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:34).....	195
第100表	目覚めた時に疲労感が残る者割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:35).....	196
第101表	成人1日当たりアルコール摂取量 男性40g以上(2合)の割合、女性20g以上(1合)の割合(かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:37).....	197
第102表	成人の喫煙率(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:40).....	198
第103表	未成年者(15~20未満)の飲酒割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:38).....	199
第104表	未成年者(15~20未満)の喫煙割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:41).....	199
第105表	80歳(75~84)で20本以上の自分の歯を有する割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:45).....	199
<調査票様式>		200