

平成28年県民健康栄養調査及び
国民健康・栄養調査結果
(確定値)

令和元年12月

I 調査概要

1 調査の目的

自覚症状がないまま進行する生活習慣病を予防するため、その発症に係る食生活、運動、喫煙、アルコール等の生活スタイルや健康状態を把握し、県民により身近なデータを活用した普及啓発・施策の展開や生活習慣病にならない生活スタイルへの見直しを進めるための基礎資料とするとともに、平成25年4月に策定した「健康づくり文化創造プラン」及び「食のみやことっとり～食育プラン～」の評価に活用する。

2 調査対象及び集計客体

(1) 調査対象

平成28年国民健康・栄養調査の調査対象として指定した世帯及び世帯員。なお、鳥取県が調査を実施した地区及びその対象世帯数は表1のとおりであった。

表1 調査対象及び実施状況

保健所名 (地区数)	地区番号	対象 世帯数	実施状況(※)		備考
			世帯数	世帯員数	
鳥取 保健所 (4)	3101	61	28(25)	63(53)	
	3102	44	15(15)	55(49)	
	3103	75	49(43)	135(122)	
	3108	36	32(26)	70(64)	
倉吉保健 所(2)	—	—	—	—	・中部地震の影響により指定取消
	—	—	—	—	
米子 保健所 (4)	3104	41	23(13)	34(20)	
	3105	55	50(42)	147(131)	
	3107	104	64(50)	131(107)	
	3110	32	22(11)	64(34)	
総数		448	283(225)	699(580)	

※：いずれかの調査に回答した世帯及び世帯員

()内は、栄養摂取状況調査の世帯状況に回答した世帯及び世帯員

(2) 集計客体

平成28年国民健康・栄養調査地区のうち、鳥取県が調査を実施した8地区の世帯及びこれを構成する満1歳以上の世帯員を集計客体とし、平成28年国民健康・栄養調査で実施の調査項目については、統計法(平成19年法律第53号)第33条の規定に基づく調査票情報の提供を受けて集計・解析を行った。

集計客対数は表2のとおり。

表2 年齢階級別集計客体

男女計	栄養摂取状況調査		身体状況調査				生活習慣調査		健康づくり意識調査			
	人数	%	人数	%	血液検査		歩数測定		人数	%	人数	%
総数	580	100.0	340	100.0	255	100.0	445	100.0	590	100.0	584	100.0
1-6歳	32	5.5	21	6.2	-	-	-	-	-	-	-	-
7-14歳	41	7.1	23	6.8	-	-	-	-	-	-	-	-
15-19歳	26	4.5	8	2.4	-	-	-	-	-	-	-	-
20-29歳	38	6.6	16	4.7	15	5.9	33	7.4	52	8.8	49	8.4
30-39歳	58	10.0	24	7.1	21	8.2	58	13.0	71	12.0	70	12.0
40-49歳	62	10.7	32	9.4	26	10.2	60	13.5	82	13.9	81	13.9
50-59歳	98	16.9	63	18.5	49	19.2	93	20.9	113	19.2	112	19.2
60-69歳	104	17.9	63	18.5	57	22.4	99	22.2	124	21.0	124	21.2
70-79歳	83	14.3	65	19.1	63	24.7	73	16.4	91	15.4	91	15.6
80歳以上	38	6.6	25	7.4	24	9.4	29	6.5	57	9.7	57	9.8

男性	栄養摂取状況調査		身体状況調査				生活習慣調査		健康づくり意識調査			
	人数	%	人数	%	血液検査		歩数測定		人数	%	人数	%
総数	279	100.0	144	100.0	99	100.0	204	100.0	273	100.0	271	100.0
1-6歳	17	6.1	10	6.9	-	-	-	-	-	-	-	-
7-14歳	24	8.6	12	8.3	-	-	-	-	-	-	-	-
15-19歳	18	6.5	5	3.5	-	-	-	-	-	-	-	-
20-29歳	21	7.5	10	6.9	9	9.1	19	9.3	27	9.9	27	10.0
30-39歳	27	9.7	10	6.9	8	8.1	27	13.2	33	12.1	32	11.8
40-49歳	29	10.4	14	9.7	10	10.1	29	14.2	42	15.4	41	15.1
50-59歳	39	14.0	22	15.3	15	15.2	37	18.1	48	17.6	48	17.7
60-69歳	55	19.7	28	19.4	25	25.3	53	26.0	64	23.4	65	24.0
70-79歳	37	13.3	26	18.1	25	25.3	33	16.2	39	14.3	39	14.4
80歳以上	12	4.3	7	4.9	7	7.1	6	2.9	20	7.3	19	7.0

女性	栄養摂取状況調査		身体状況調査				生活習慣調査		健康づくり意識調査			
	人数	%	人数	%	血液検査		歩数測定		人数	%	人数	%
総数	301	100.0	196	100.0	156	100.0	241	100.0	317	100.0	313	100.0
1-6歳	15	5.0	11	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-
7-14歳	17	5.6	11	5.6	-	-	-	-	-	-	-	-
15-19歳	8	2.7	3	1.5	-	-	-	-	-	-	-	-
20-29歳	17	5.6	6	3.1	6	3.8	14	5.8	25	7.9	22	7.0
30-39歳	31	10.3	14	7.1	13	8.3	31	12.9	38	12.0	38	12.1
40-49歳	33	11.0	18	9.2	16	10.3	31	12.9	40	12.6	40	12.8
50-59歳	59	19.6	41	20.9	34	21.8	56	23.2	65	20.5	64	20.4
60-69歳	49	16.3	35	17.9	32	20.5	46	19.1	60	18.9	59	18.8
70-79歳	46	15.3	39	19.9	38	24.4	40	16.6	52	16.4	52	16.6
80歳以上	26	8.6	18	9.2	17	10.9	23	9.5	37	11.7	38	12.1

3 調査項目及び実施時期

(1) 調査項目及び対象年齢

ア 栄養摂取状況調査（満1歳以上）

- (ア) 世帯の状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
- (イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- (ウ) 食物摂取状況調査：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率
- (エ) 1日の身体活動量＜歩数＞（満20歳以上）

イ 身体状況調査

- (ア) 身長（満1歳以上）
- (イ) 体重（満1歳以上）
- (ウ) 腹囲（満20歳以上）
- (エ) 血圧（満20歳以上）収縮期（最高）血圧及び拡張期（最低）血圧、2回測定
- (オ) 血液検査（満20歳以上）
- (カ) 問診（満20歳以上）
 - ①血圧を下げる薬
 - ②脈の乱れを治す薬
 - ③インスリン注射または血糖を下げる薬
 - ④コレステロールを下げる薬、
 - ⑤中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬
 - ⑥医療機関又は健診における糖尿病指摘及び治療の有無
 - ⑦運動禁止の有無及び1週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

ウ 生活習慣調査（満20歳以上）〔アンケート調査〕

喫煙の状況、飲酒の状況、歯の健康の状況、休養の状況、ボランティア活動の状況に関する事項

エ 健康づくり意識調査（満20歳以上）〔アンケート調査〕

食生活、身体活動、休養、睡眠、飲酒、喫煙に関する事項

(2) 調査時期

平成28年10月1日から11月30日まで

ア 栄養摂取状況調査

日曜日及び祝日を除く任意の1日

イ 身体状況調査

調査地区の実情を考慮して、最も高い受診率をあげる日時を選定（複数日設定しても構わない）

ウ 生活習慣調査

調査期間中

エ 健康づくり意識調査

調査期間中

4 集計及び解析方法に関する留意点**(1) 集計及び解析方法**

平成28年国民健康・栄養調査で実施の調査項目（栄養摂取状況調査、身体状況調査、生活習慣調査）については、厚生労働省から調査票情報の提供（統計法（平成19年法律第53号）第33条）を受け、鳥取県が集計、解析を行った。

鳥取県は集計を株式会社エッグ（鳥取県米子市）に委託して行った。

(2) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には「日本食品標準成分表2010（文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会）」が使用されている。

Ⅱ 結果概要

- グラフ及び表中の「S56」「S62」「H5」「H11」「H17」「H22」「H28」は、県民健康栄養調査（鳥取県）の結果である。
- グラフ及び表中の「全国」は、平成28年国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果である。
- 解析対象者数は、平成28年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査実施分について、グラフ中に（ ）で記載した。
- 平成17年県民健康栄養調査は12～1月に実施した。

1 肥満及びやせの状況

図1 肥満者〔BMI25以上〕の割合（20歳以上）

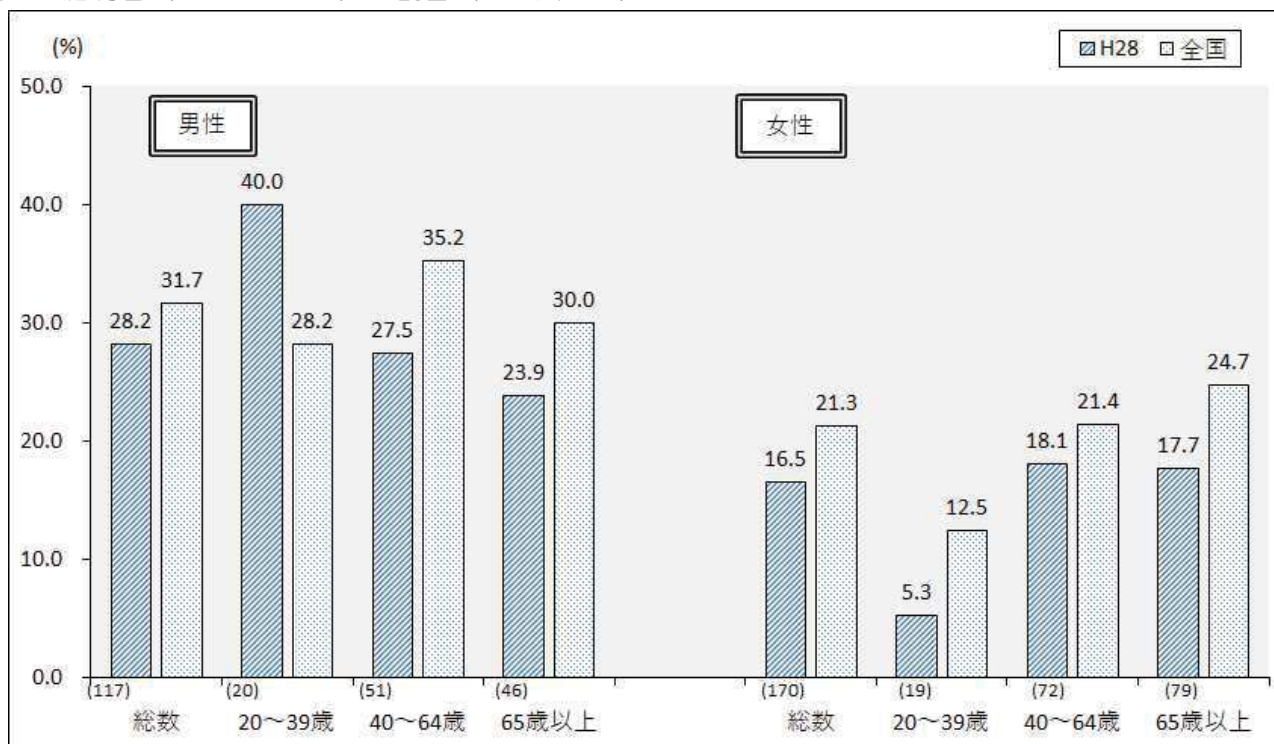
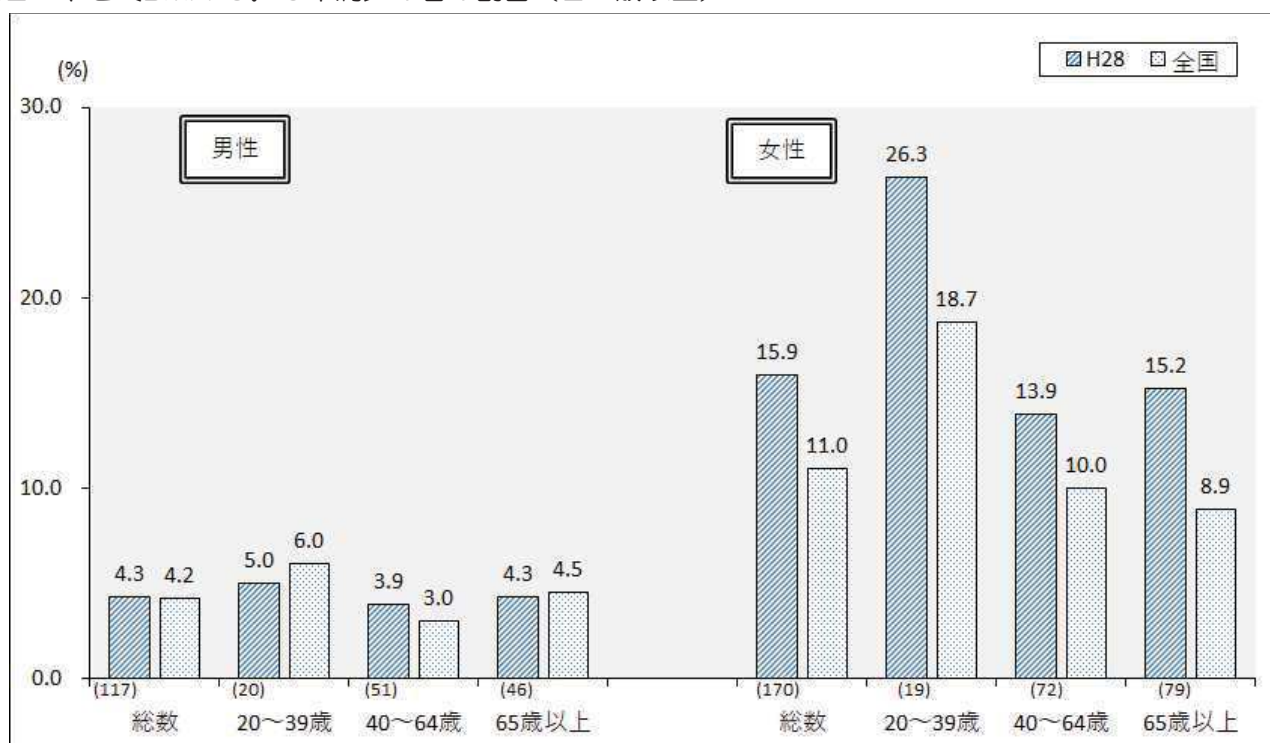


図2 やせ〔BMI18.5未満〕の者の割合（20歳以上）



男女とも20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。

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

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

（「日本肥満学会（2011年）による肥満の判定基準より）

2 運動習慣

図3 1日の歩行数の平均（20歳以上）

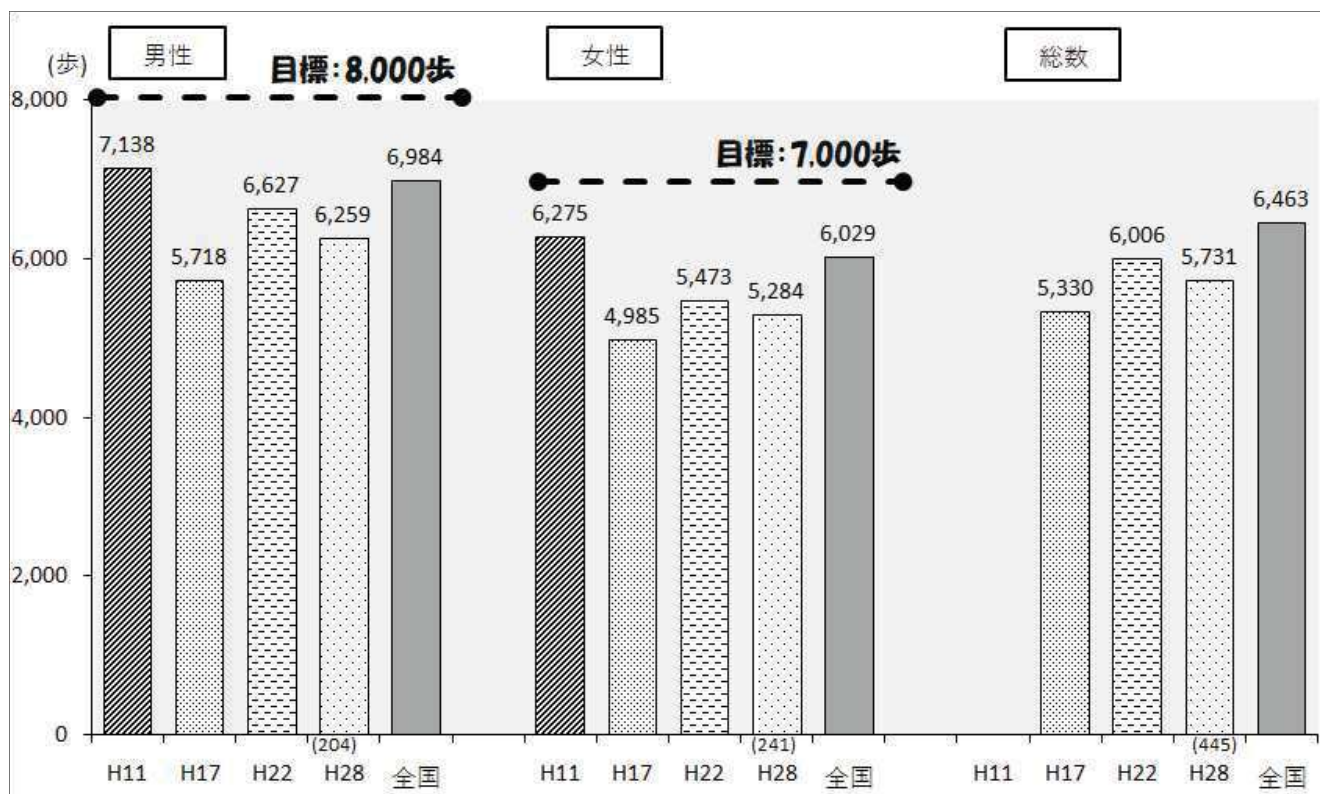
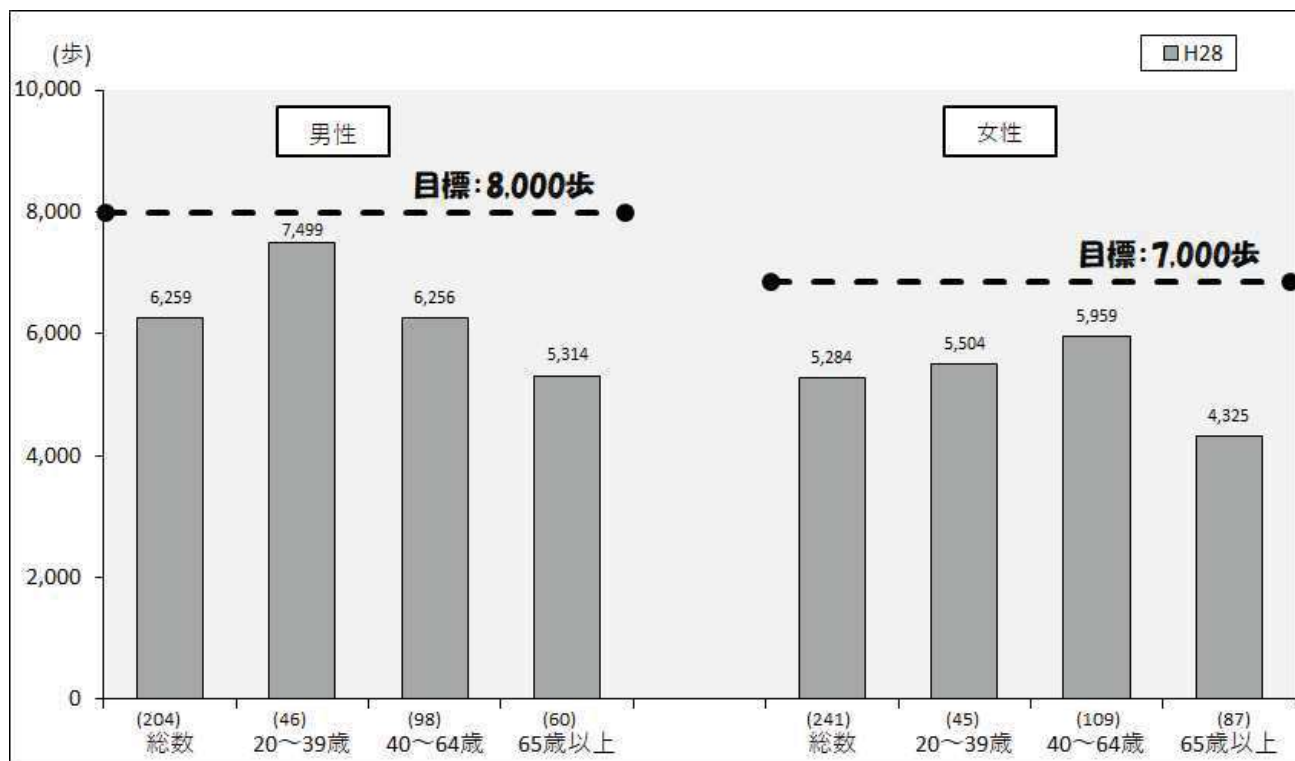


図4 性・年齢別の歩行数（20歳以上）



3 食生活・食育

(1) 栄養素摂取状況

表1 栄養素等摂取量の年次推移（満1歳以上）

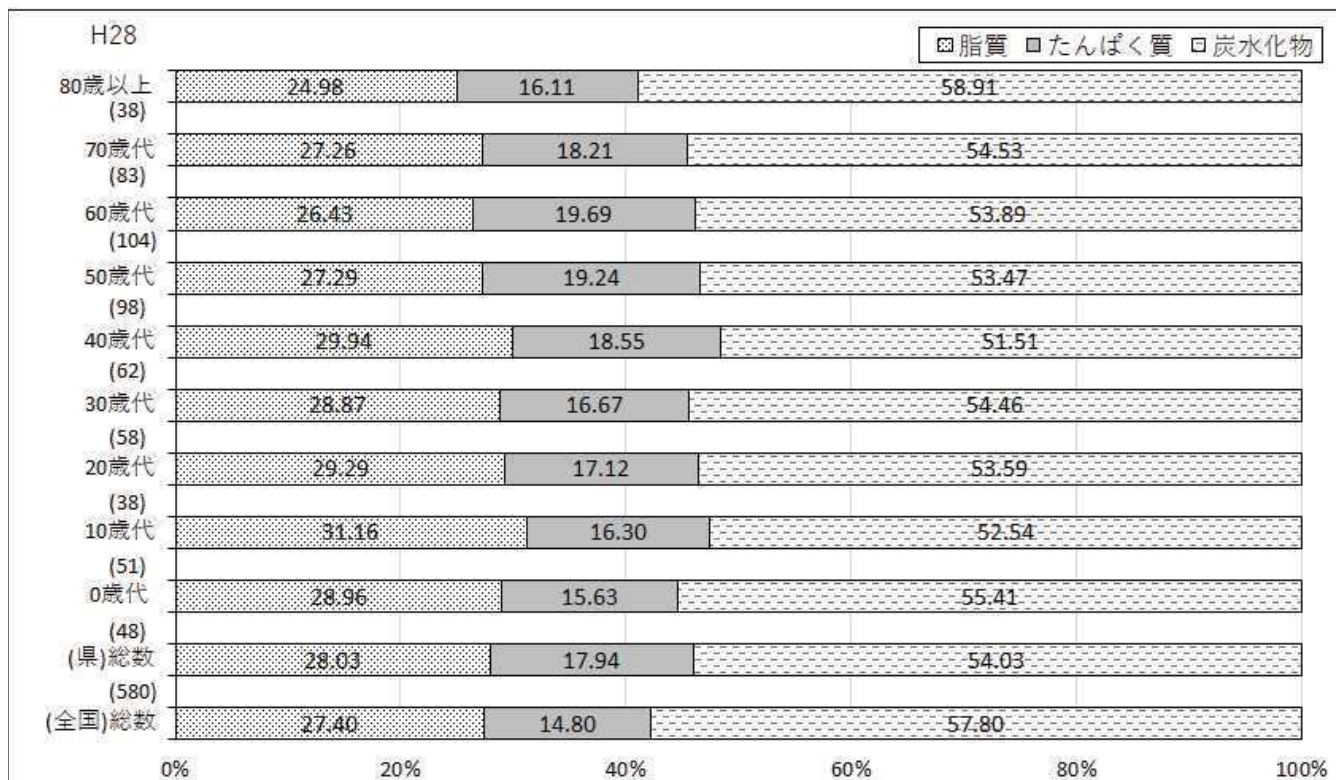
(1人1日当たり)

		H11	H17	H22	H28	全国
栄養価算定： 日本食品標準成分表		四訂	五訂増補	五訂増補	2010年	2010年
エネルギー	Kcal	1,860	1,885	1,844	1,896	1,865
たんぱく質	g	77.6	72.7	69.7	68.8	68.5
うち動物性	g	32.6	40.1	38.4	38.7	37.4
脂質	g	57.5	55.0	52.9	59.4	57.2
うち動物性	g	-	28.3	27.3	30.2	29.1
炭水化物	g	244.4	259.2	255.0	254.5	252.8
カルシウム	mg	593	543	511	504	502
鉄	mg	11.6	8.0	8.0	7.2	7.4
食塩	g	12.2	10.6	10.3	9.4	9.6
ビタミンA	μgRE	-	582	560	499	524
ビタミンB1	mg	1.08	0.97	1.11	0.84	0.86
ビタミンB2	mg	1.43	1.23	1.23	1.14	1.15
ビタミンC	mg	129	124	90	89	89
食物繊維	g	16.5	14.9	14.1	13.8	14.2
脂肪エネルギー比率	%	27.8※1	25.7※2	25.6※2	28.0	27.4
炭水化物エネルギー比率	%	52.6※1	55.8※2	59.1※2	54.0	57.8
動物性たんぱく質比率	%	42.0※1	55.2※1	53.2※2	54.3	52.8

※1 摂取量の平均値（g）からエネルギー比率を算出した値

※2 個々のエネルギー比率（%）を平均した値

図6 エネルギーの栄養素別摂取構成比（満1歳以上）



*エネルギー比率は、個々人のエネルギー比率(%)を平均したもの

図7 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（満1歳以上）

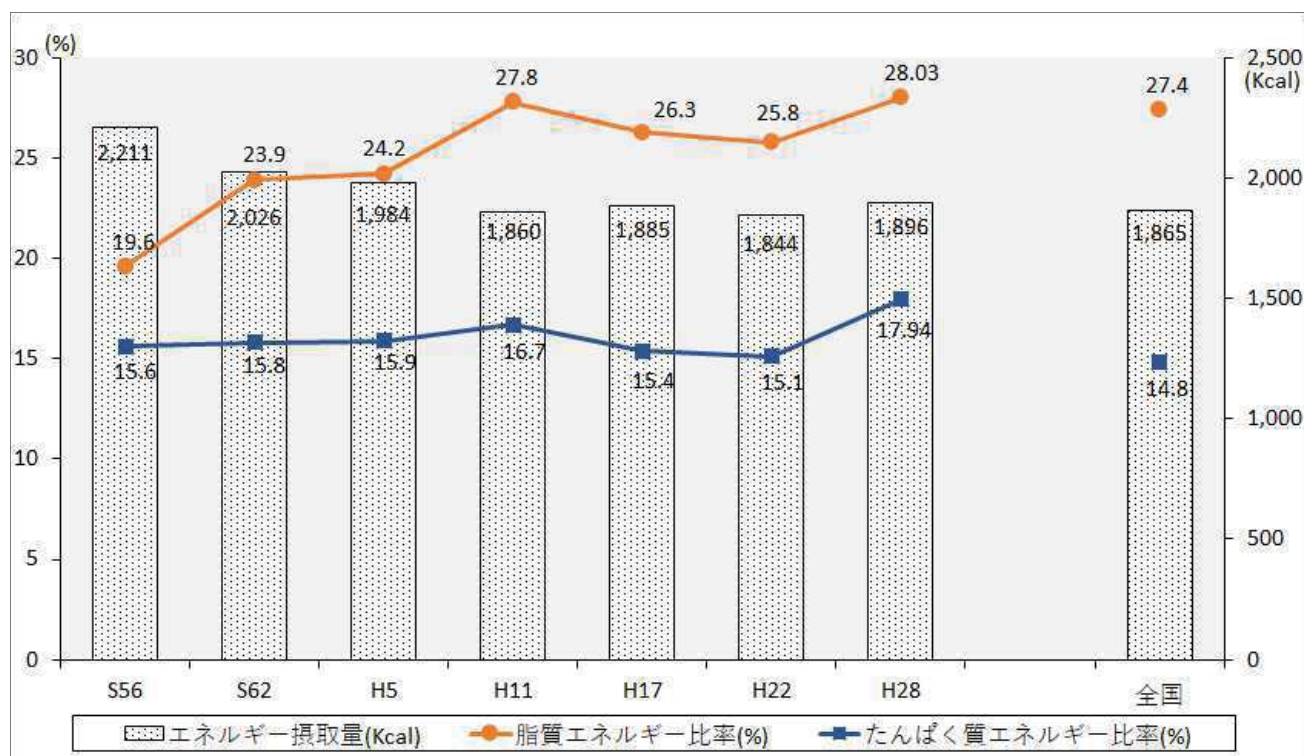
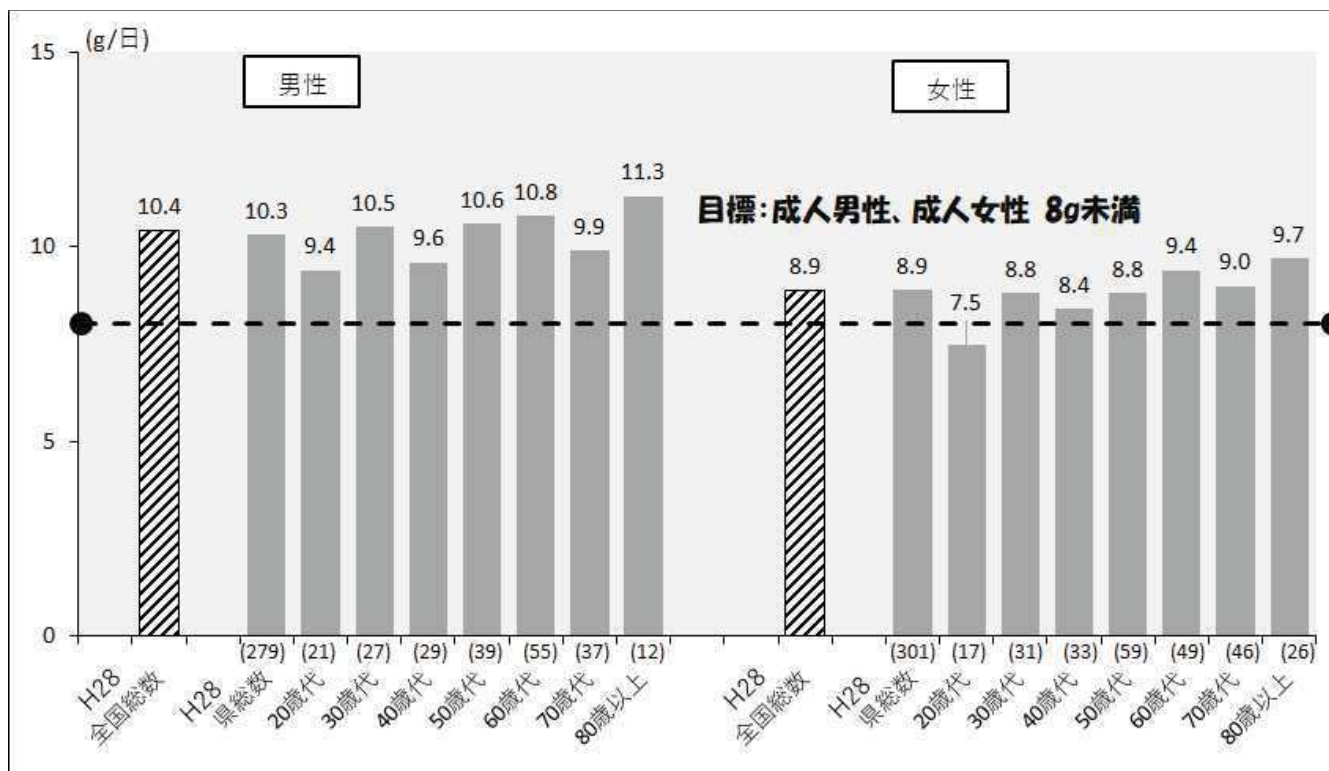
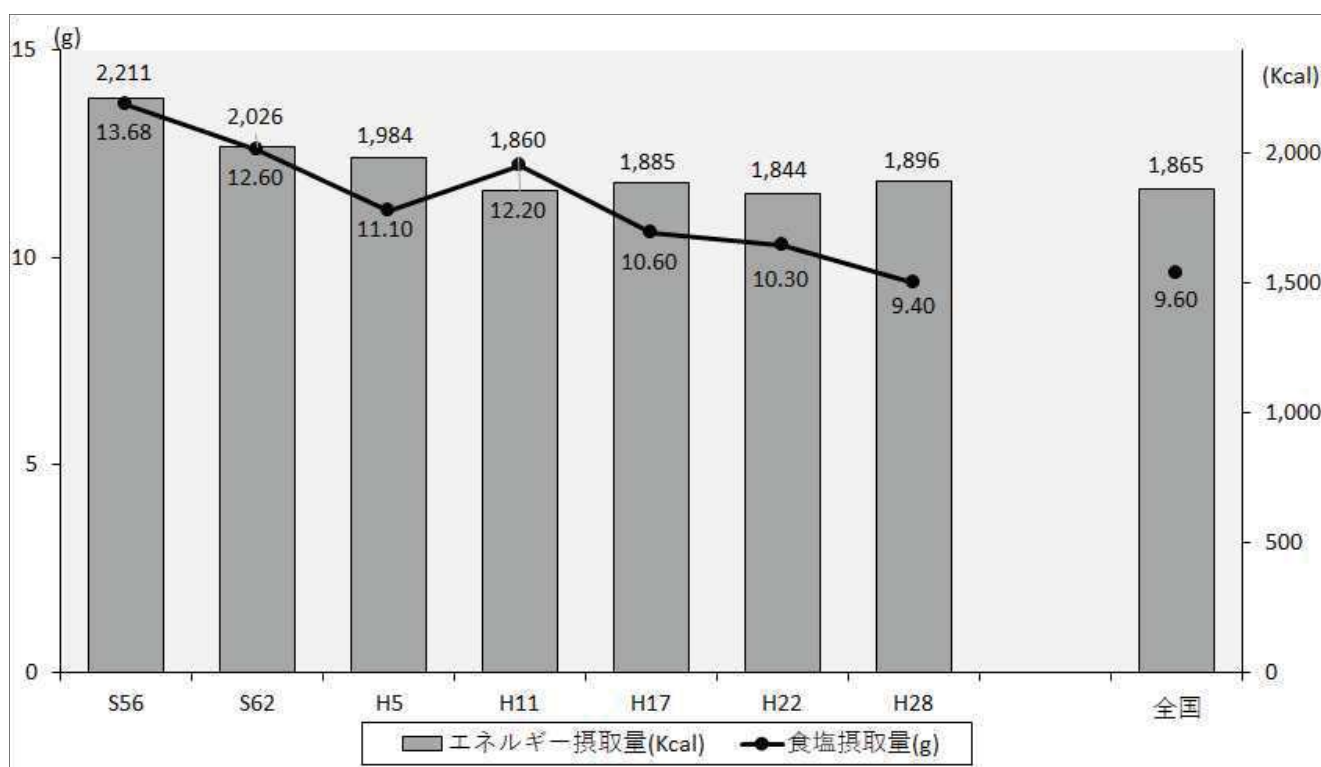


図8 食塩の摂取量（20歳以上）



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
「1日の食塩摂取量」 成人男性、成人女性 8g未満

図9 食塩摂取量の年次推移（1歳以上）



(2) 食品群別摂取状況

表2 食品群別摂取量（満1歳以上）

（1人1日当たり [g]）

	H11	H17	H22	H28	全国
穀類	204.1※1	413.8	438.6	417.3	422.1
うち米・加工品	152.1※1	327.5	342.6	320.5	310.8
うち小麦・加工品	48.1	82.0	96.0	90.5	100.7
いも類	77.5	62.6	63.1	61.6	53.8
砂糖・甘味料類	10.7	10.3	7.3	7.2	6.5
豆類	76.2	61.9	55.5	55.7	58.6
種実類	2.1	3.4	2.8	2.4	2.5
野菜類	—	302.9	271.8	274.7	265.9
うち緑黄色野菜	94.9	94.9	102.6	81.0	84.5
果実類	110.0	105.2	84.3	94.4	98.9
きのこ類	14.9	14.1	14.6	14.3	16.0
藻類	5.8※2	9.5	10.5	7.8	10.9
魚介類	113.3	86.5	93.7	71.9	65.6
肉類	60.6	75.0	75.5	93.9	95.5
卵類	48.3	42.9	36.7	42.6	35.6
乳類	114.8	124.4	108.8	127.6	131.8
油脂類	16.7※3	9.1	9.1	10.8	10.9
菓子類	25.3	26.7	22.3	26.8	26.3
嗜好飲料類	148.1※4	387.5	528.8	564.0	605.1
調味料・香辛料類	37.0	84.8	88.2	85.0	93.5
補助栄養素・特定保健用食品	—	9.6	8.4	—	—

※1 めしを米に換算

※2 乾燥を含む

※3 マヨネーズが油脂から調味料に変更

※4 お茶を含まない

図10 野菜の摂取量（20歳以上）

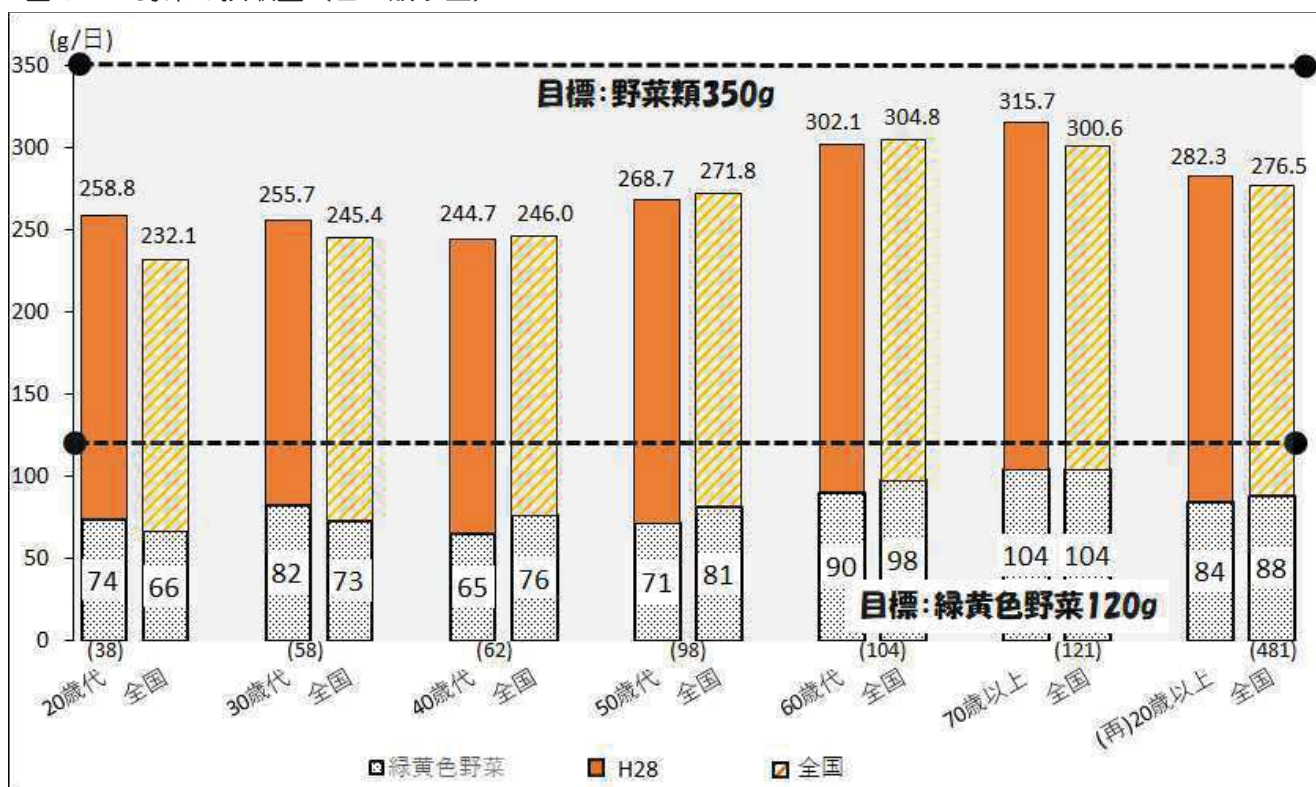
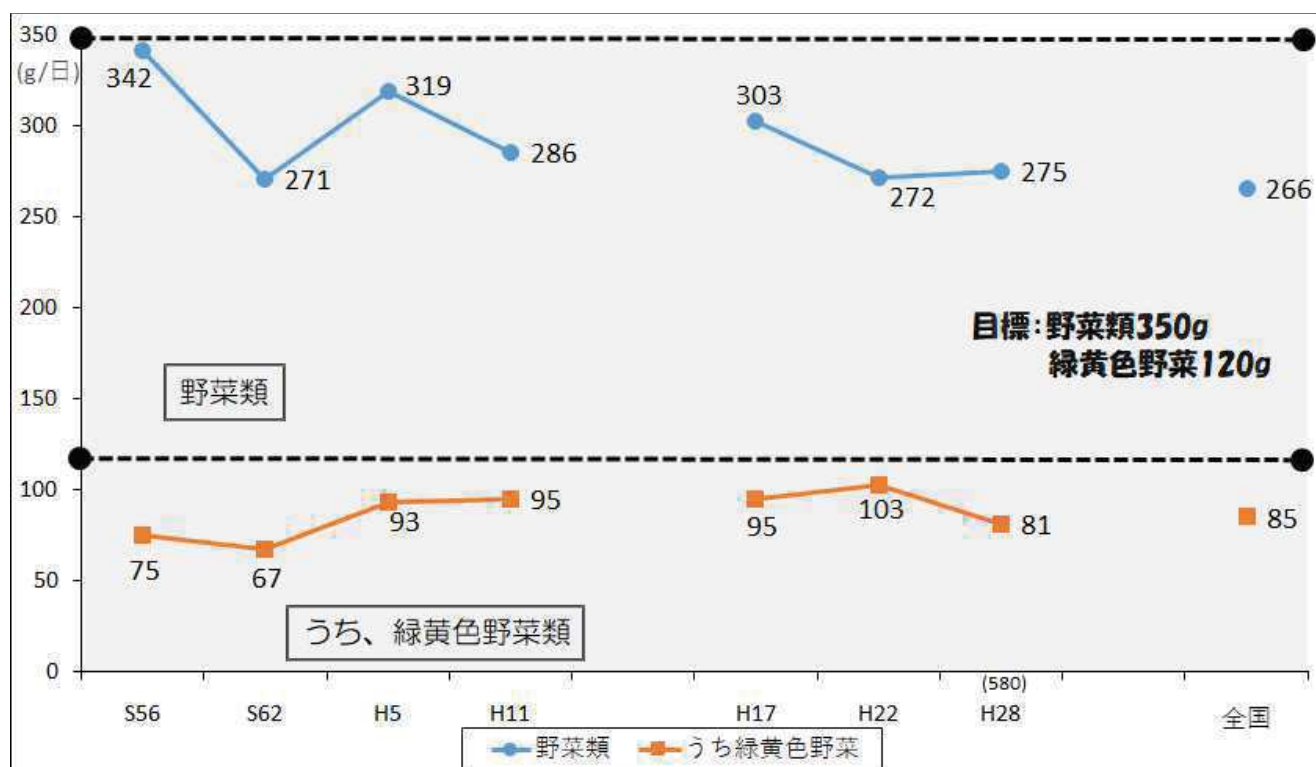


図11 野菜摂取量の年次推移（1歳以上）



*平成17年から食品群の分類を変更したため、平成11年以前のは参考として示す

● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
「1日の野菜摂取量」 350g以上

(3) 食生活の状況

図12 朝食の欠食率（20歳以上）

「欠食」は、1日の食事記録において、食事をしなかった場合、錠剤・栄養ドリンク・菓子・果物・乳製品・嗜好飲料のみを食べた場合

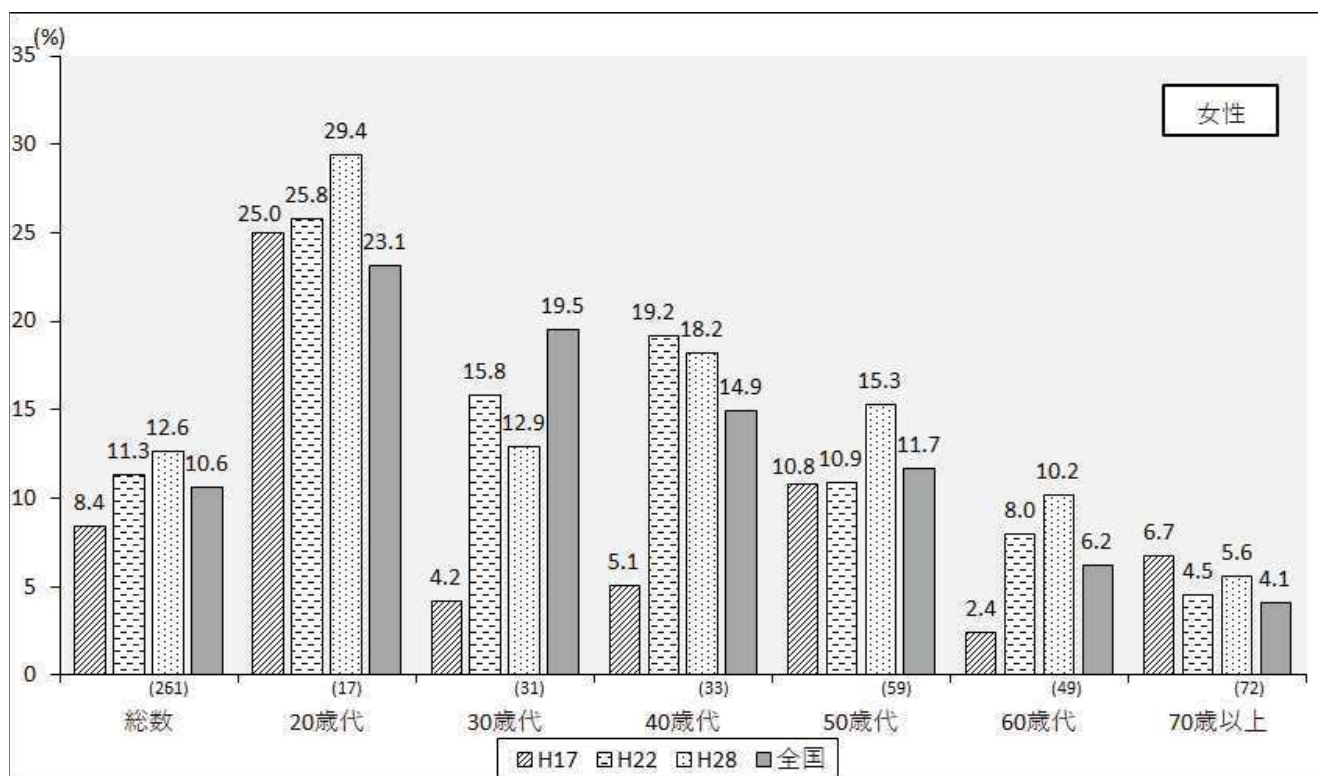
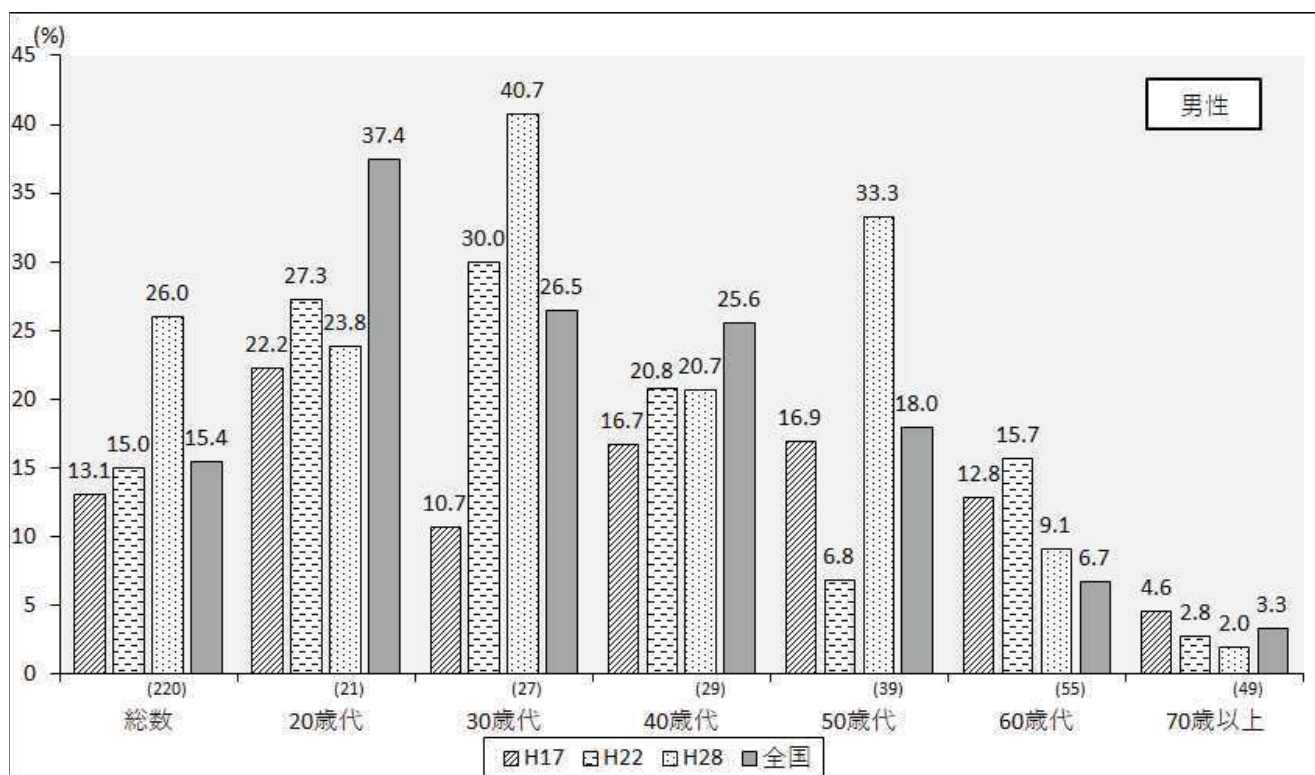
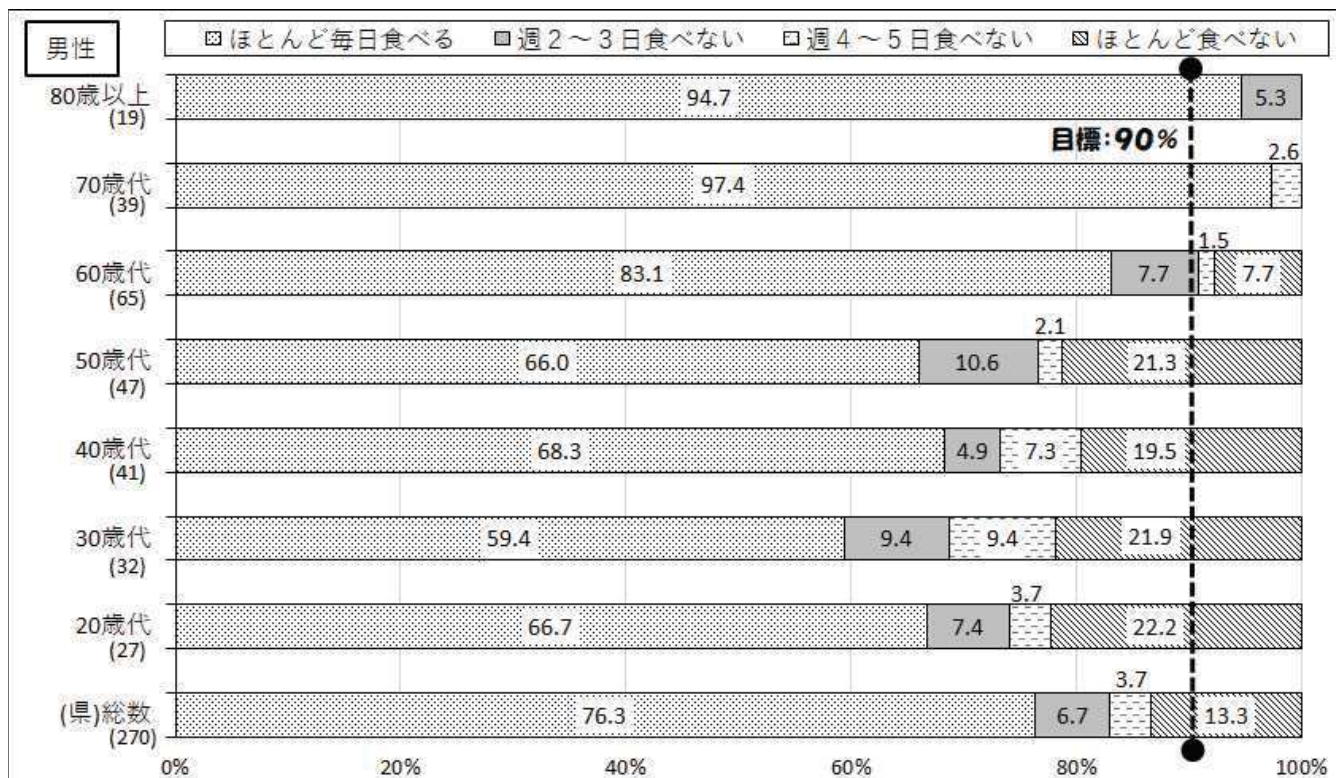
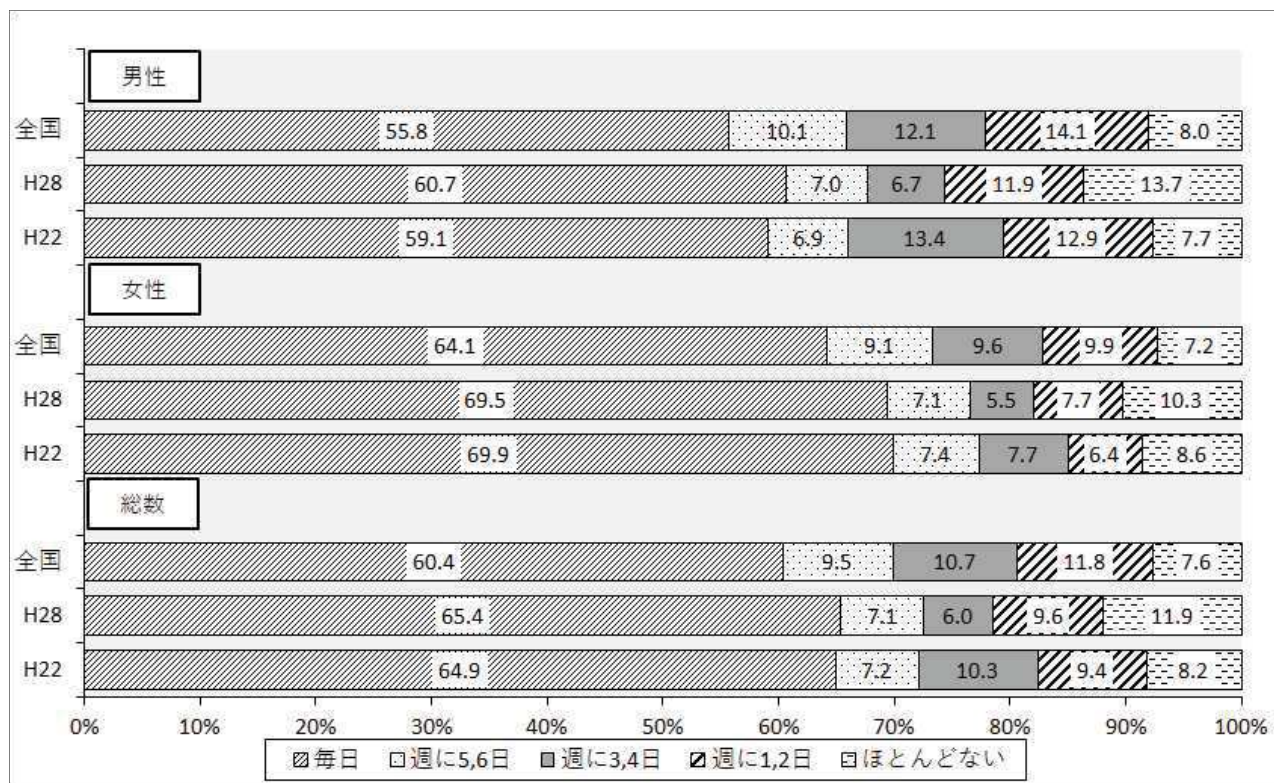


図13 朝食の摂取状況（20歳以上）



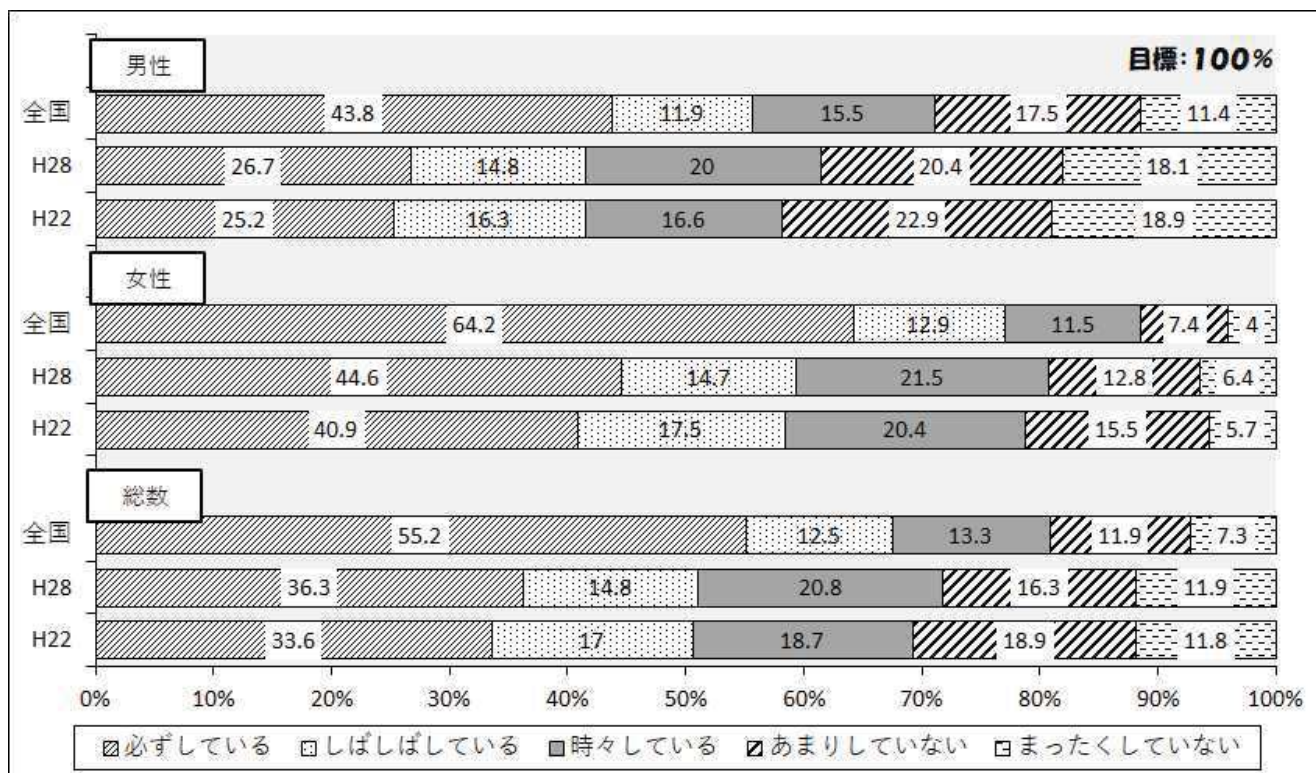
● 食のみやこととり～食育プラン～の目標 ●
 「朝食を食べる県民*の増加」 成人男性 90%
 * 「ふだん朝食を食べるか」という問いに「ほとんど毎日食べる」と回答した者

図14 家族や友人と楽しく食卓を囲むこと（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

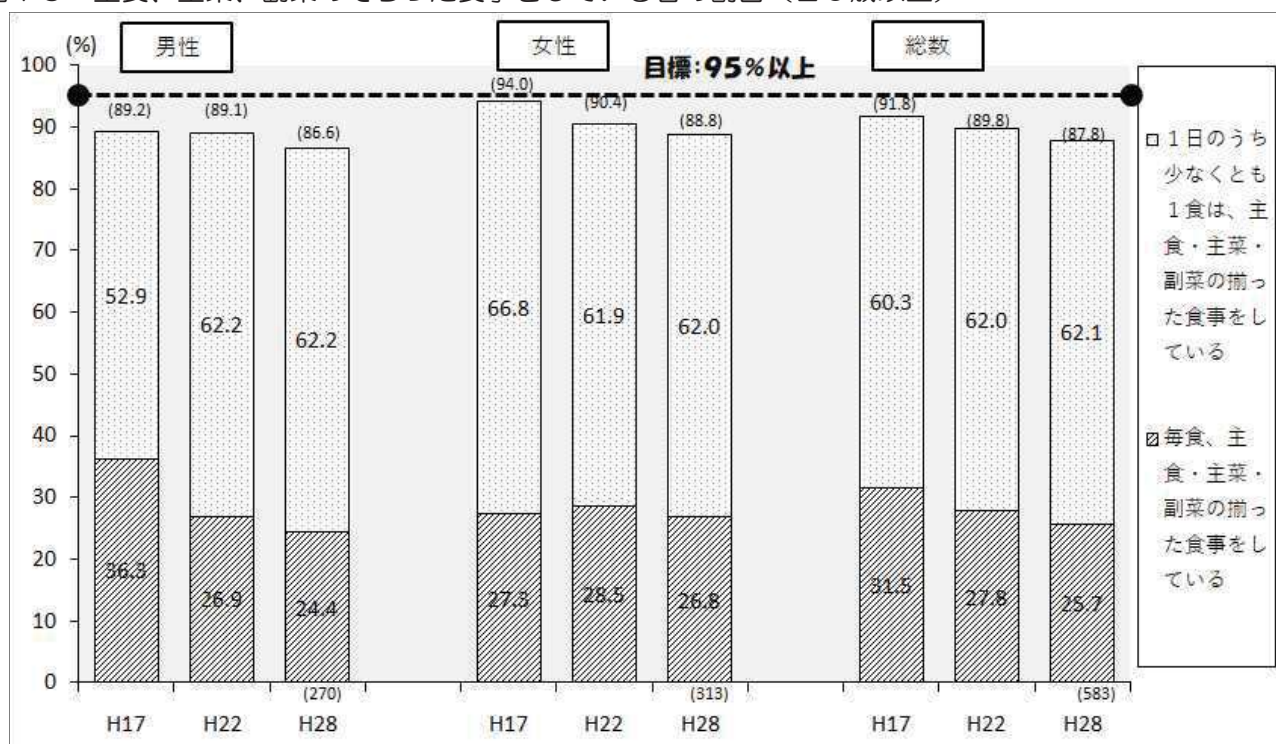
図15 食事のあいさつの実践（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

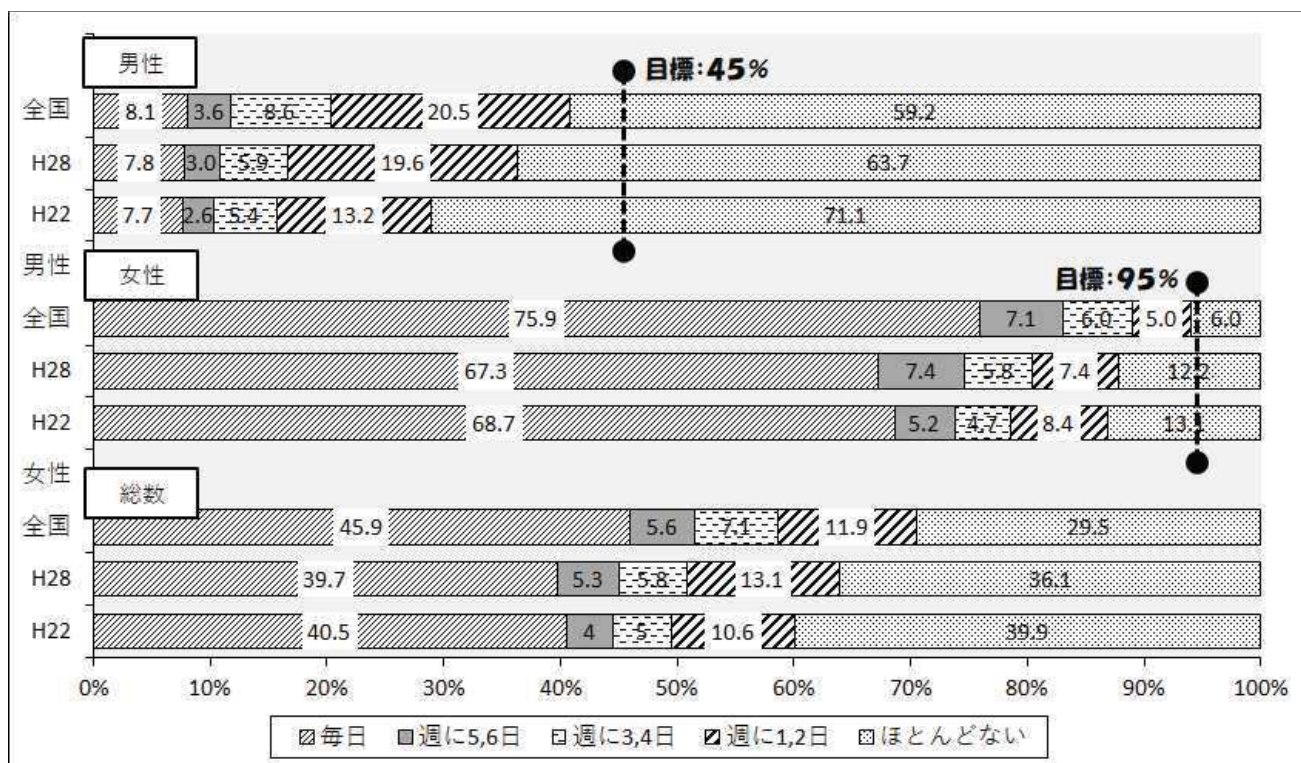
● 食のみやこととり～食育プラン～の目標 ●
「食事のあいさつをする県民の増加」 100%

図16 主食、主菜、副菜のそろった食事をしている者の割合（20歳以上）



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●
● 食のみやこととり～食育プラン～の目標 ●
「1日1回以上、主食、主菜、副菜を組み合わせた食事をする者の割合」 95%以上

図17 自ら調理し食事をつくる機会（20歳以上）



*グラフ中の「全国」は、食育に関する意識調査報告書（平成21年3月）、内閣府食育推進室

● 食のみやこととり～食育プラン～の目標 ●
 「家庭で食事をつくる県民の増加」 成人男性 45% 成人女性 95%

4 飲酒習慣

図18 多量に飲酒する者の割合（20歳以上）

「多量に飲酒する者」とは、次のいずれかに該当する者とする。

- ・飲酒日1日当たりの飲酒量が5合以上
- ・飲酒日1日当たりの飲酒量が4号以上5合未満で、飲酒の頻度が週5日以上
- ・飲酒日1日当たりの飲酒量が3号以上4合未満で、飲酒の頻度が毎日

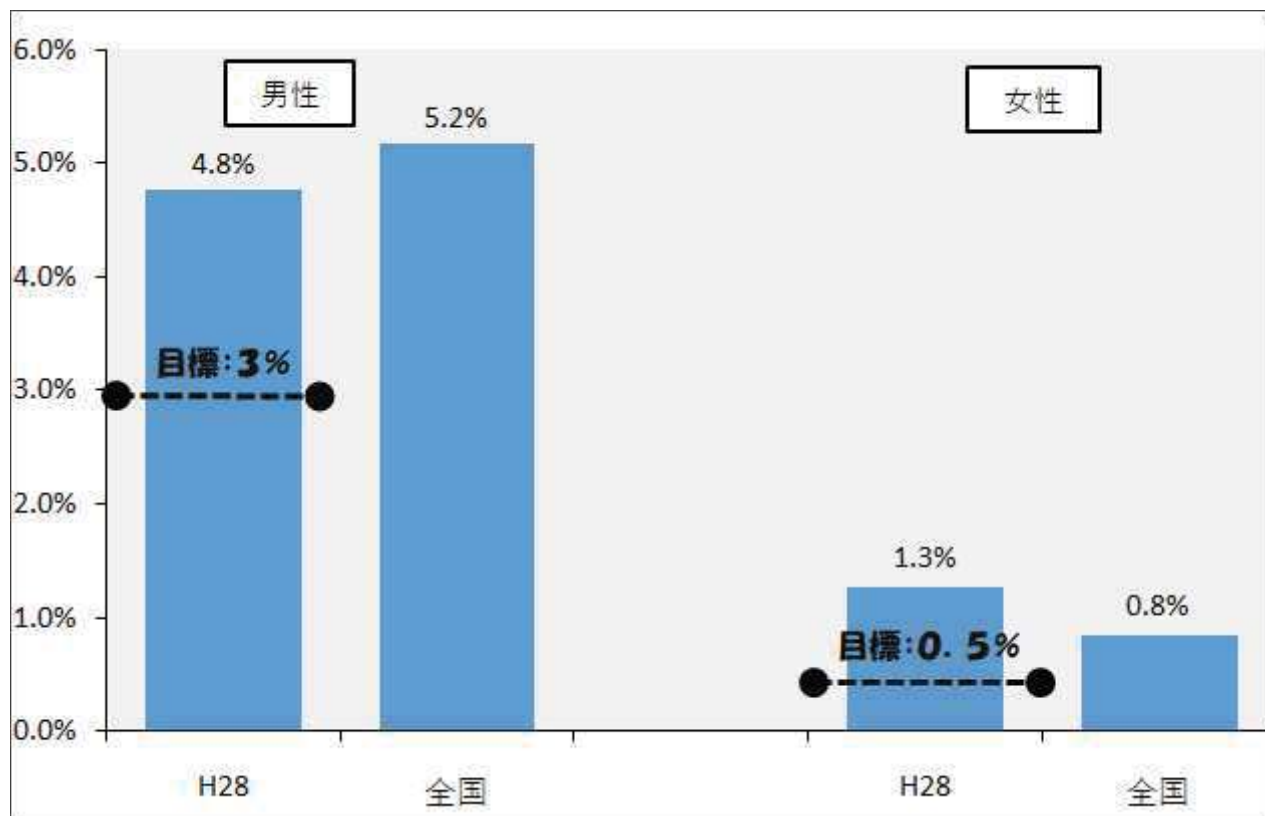
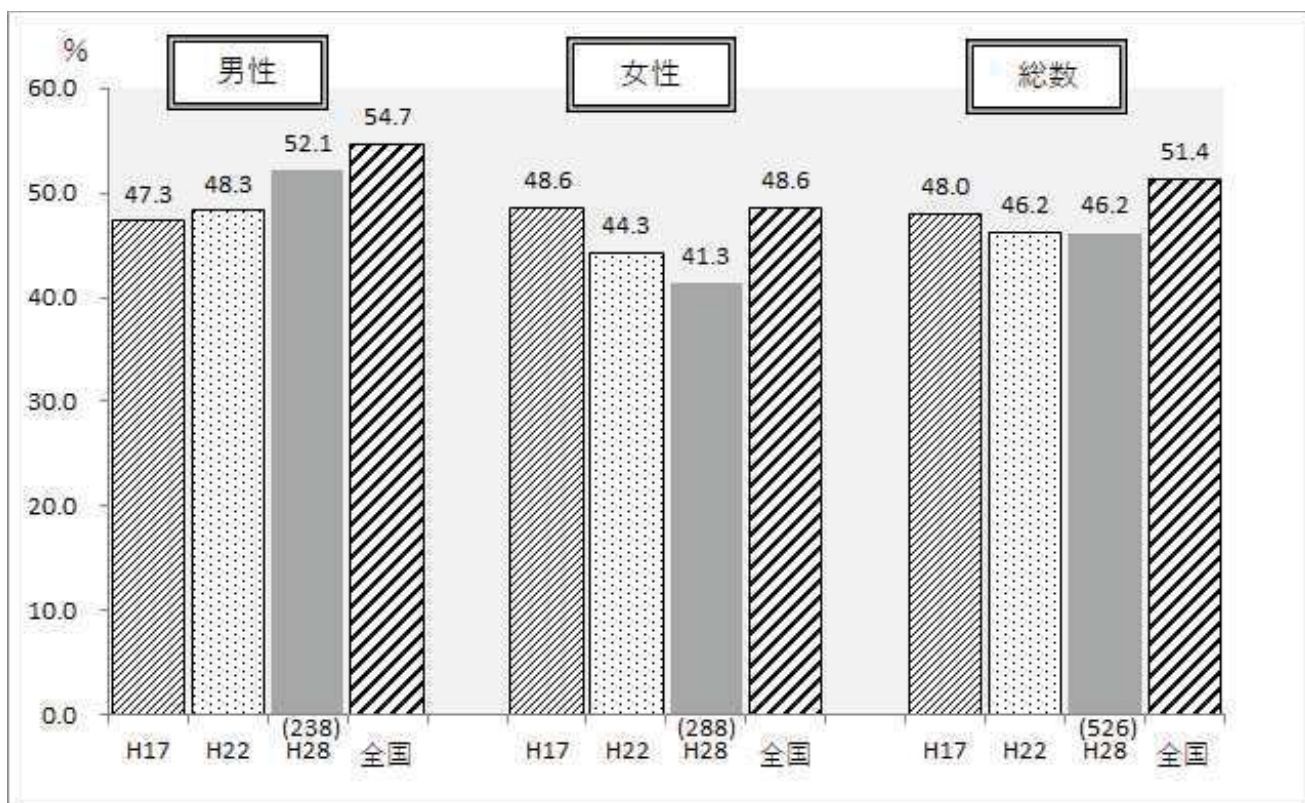


図19 適正飲酒について正しく理解している者の割合（20歳以上）

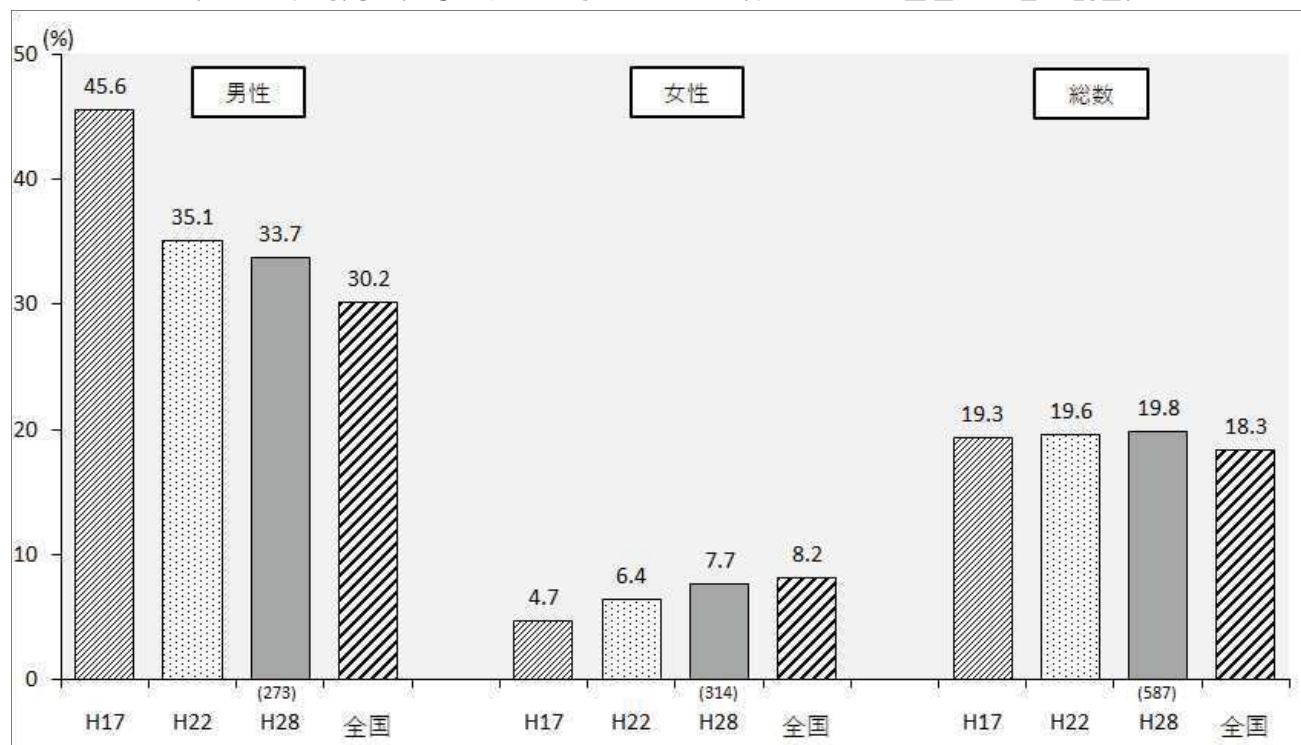


*グラフ中の「全国」は、平成20年国民健康・栄養調査、厚生労働省

- 適正飲酒（節度ある適度な飲酒）とは ●
- 通常のアルコール代謝機能を有する日本人においては、節度ある適度な飲酒として、1日平均純アルコールで20g程度です（出典：健康日本21，厚生労働省）。
- これは、大体、ビール中ビン1本、日本酒1合、チューハイ（7%）350mL缶1本、ウィスキーダブル1杯などに相当します。

5 喫煙

図20 喫煙率（20歳以上）
（この1ヶ月間に、毎日または時々たばこを吸っていると回答した者の割合）



6 休養・睡眠

図21 睡眠による休養がとれているか（20歳以上）

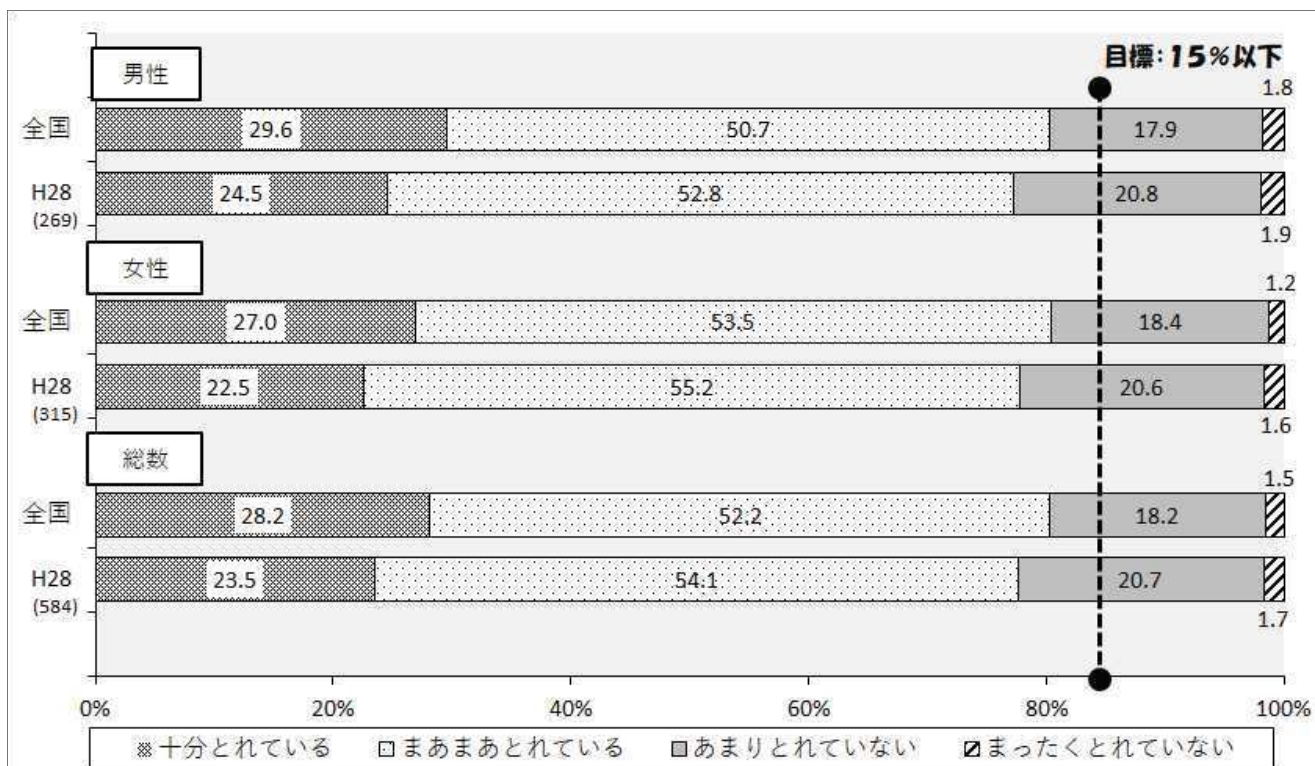


図22 心の健康や病気についての相談窓口を知っている者の割合（20歳以上）

