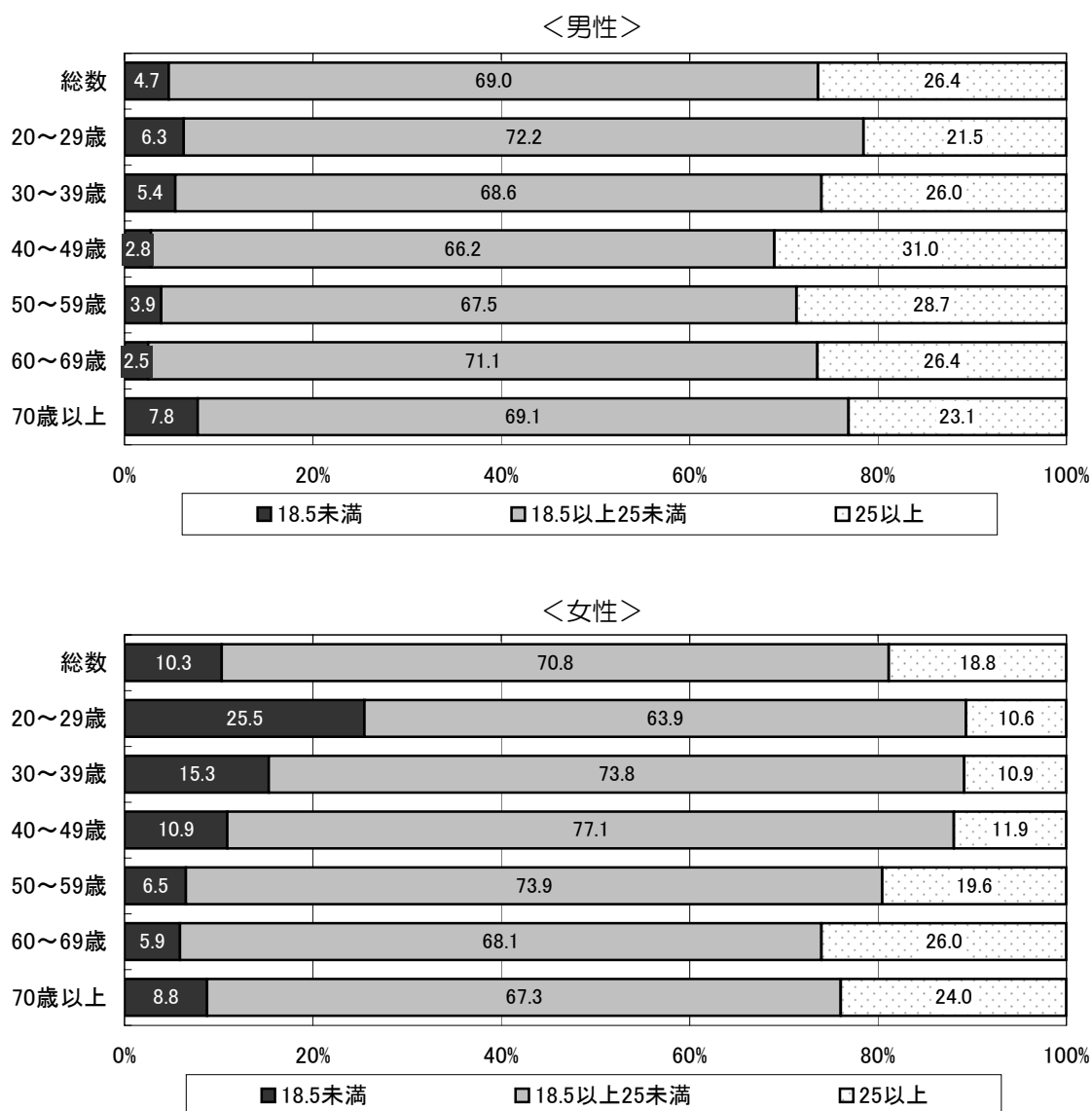


2 健康と生活習慣に関するアンケート調査

(1) 体型の状況

- 男性では、いずれの年代においても、肥満者（BMI 25以上）の割合が2割を超えており、40歳代においては31.0%と、約3人に1人が肥満者となっている。女性では、60歳代以上で、肥満者の割合が2割を超えている。
- 20歳代女性においては、やせ（BMI 18.5未満）の割合が25.5%と、4人に1人がやせとなっている。

図1 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



肥満度：BMI（Body Mass Index）＝体重kg/（身長m）²により判定

判定	低体重（やせ）	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上25未満	25以上

（日本肥満学会（2000年）による肥満の判定基準より）

(2) 肥満及びやせの状況

- 肥満者の割合は、平成11年調査以降男女ともにほぼ横ばいで推移している。
- 20歳代女性のやせの割合は、平成11年調査以降増加が続いている。

図2 肥満者（BMI25以上）の年次推移（20歳以上、性別）

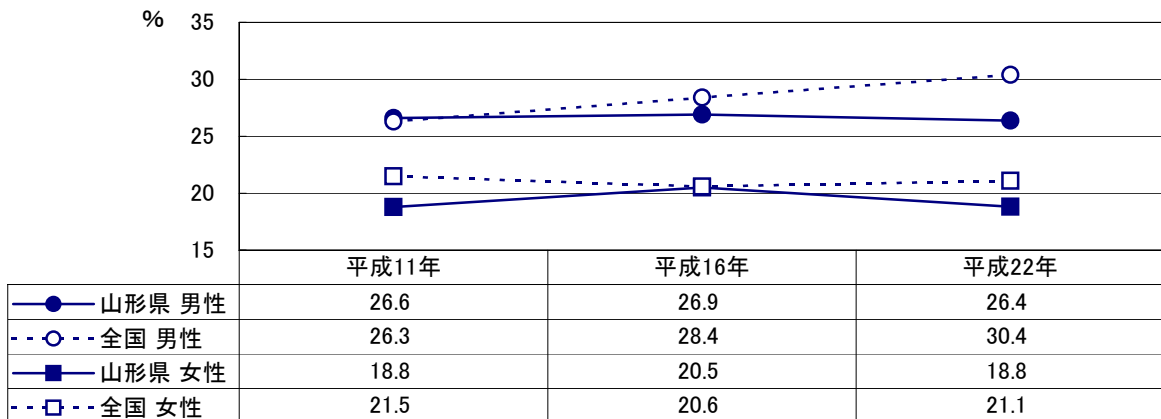
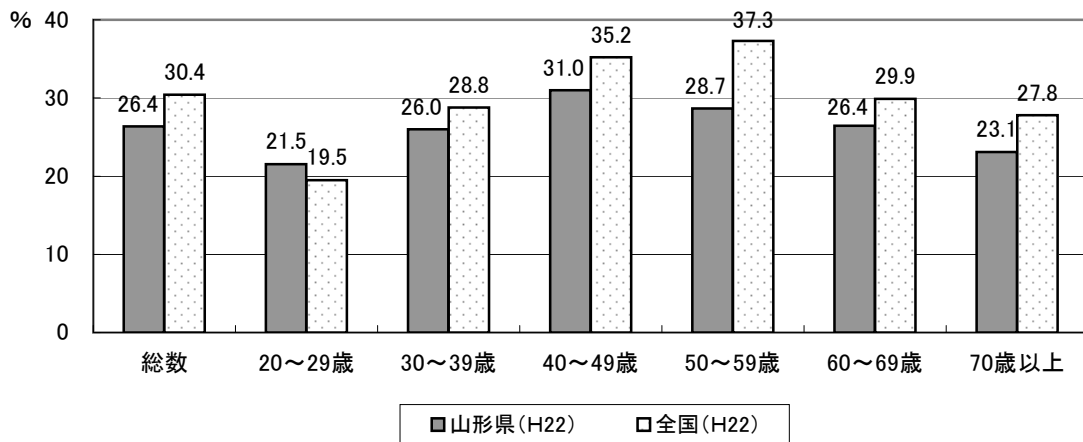


図3 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

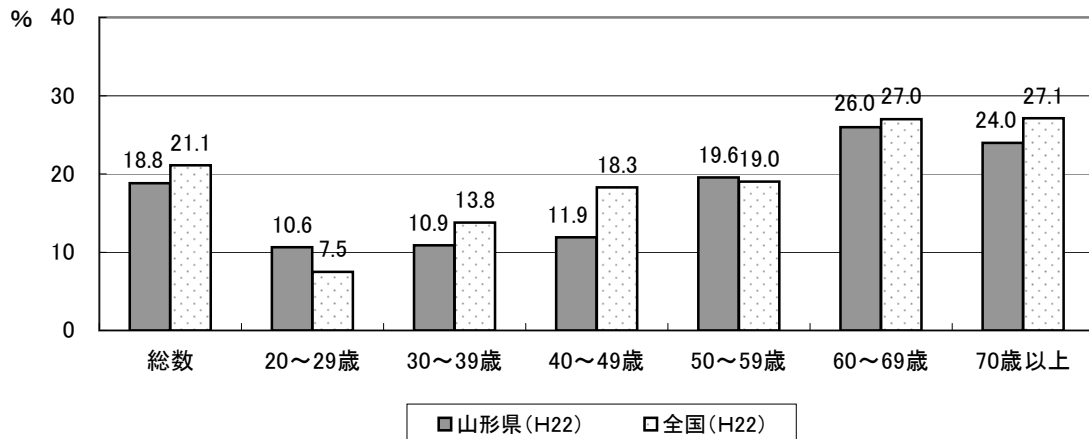
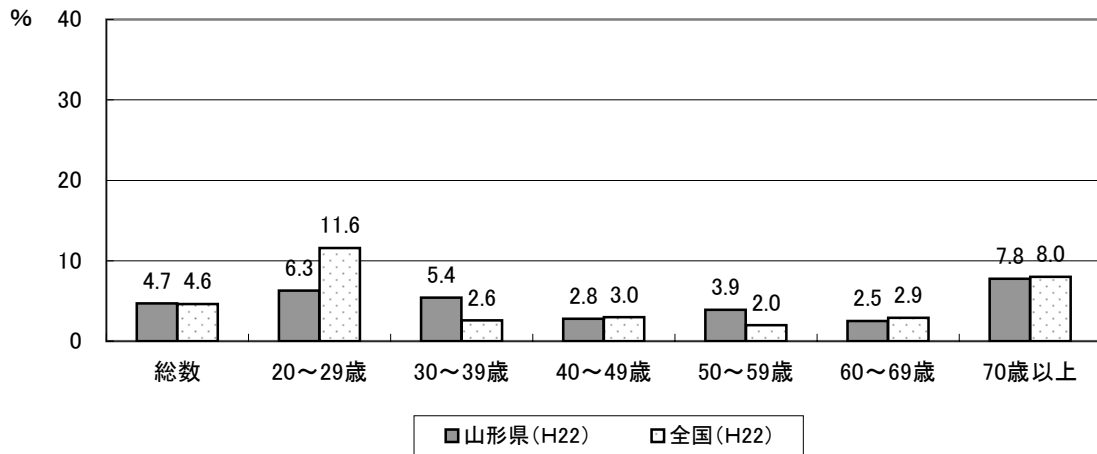


図4 やせ（BMI18.5未満）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

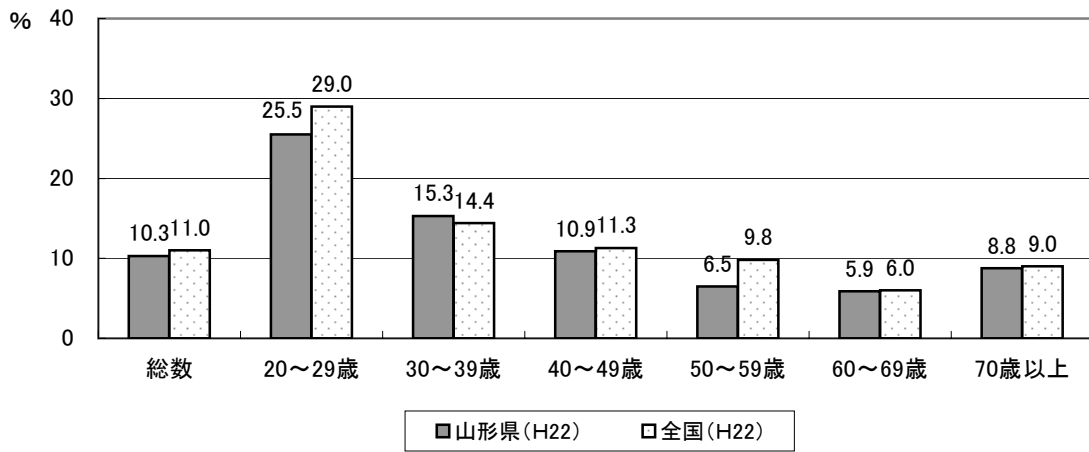
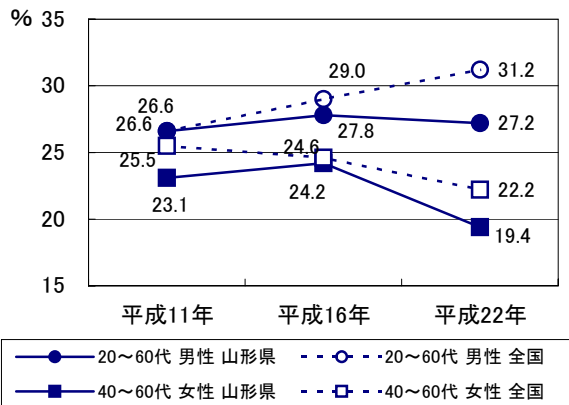
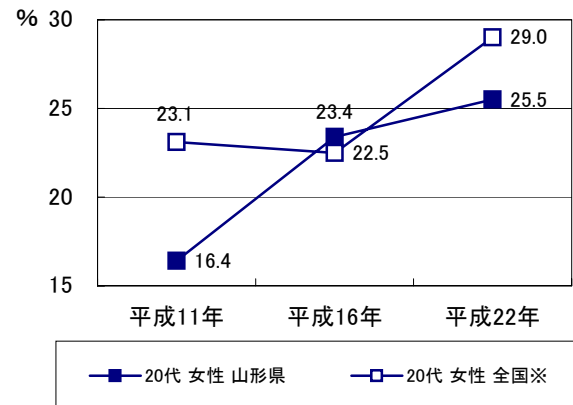


図5 肥満者及びやせの年次推移（特定の年代）

<肥満者>



<やせ>

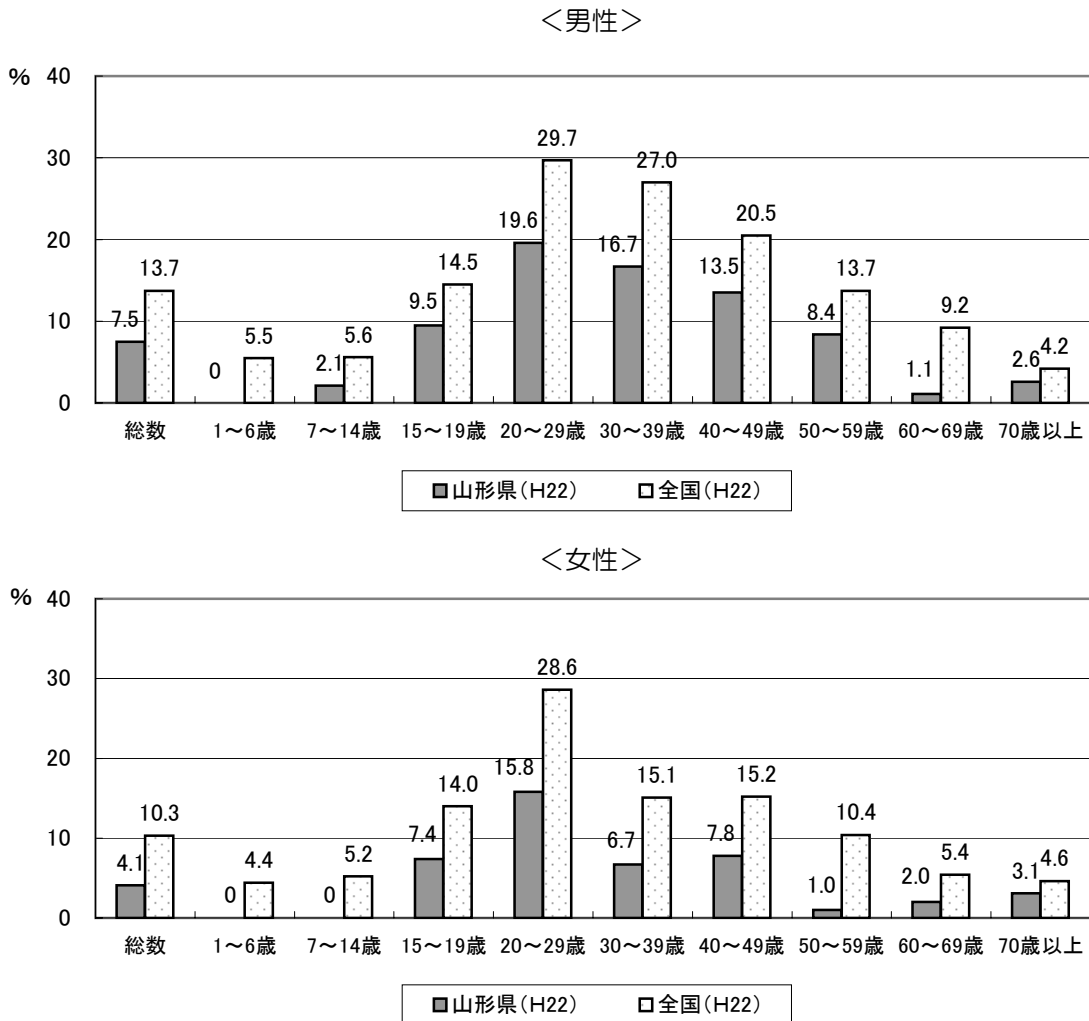


※国のデータは移動平均により平準化されている
詳しくは「国民健康・栄養調査報告」を参照
H22年度は単年度のデータ

(3) 朝食の欠食

- 成人における習慣的な朝食の欠食率は、男性の20～40歳代、女性の20～30歳代で高く2割を超えている。特に、20歳代男性36.5%、20歳代女性31.1%と、20歳代が高い。
- 20～30歳代の習慣的な欠食率は、前回調査に比べ、男性ではやや減少しているものの、女性ではやや増加している。

図6 調査日における朝食の欠食率※（性・年齢階級別）



※栄養摂取状況調査の実施日（特定の1日）において朝食を欠食した者の割合
 ※報告でいう「欠食」とは以下の3つの場合である

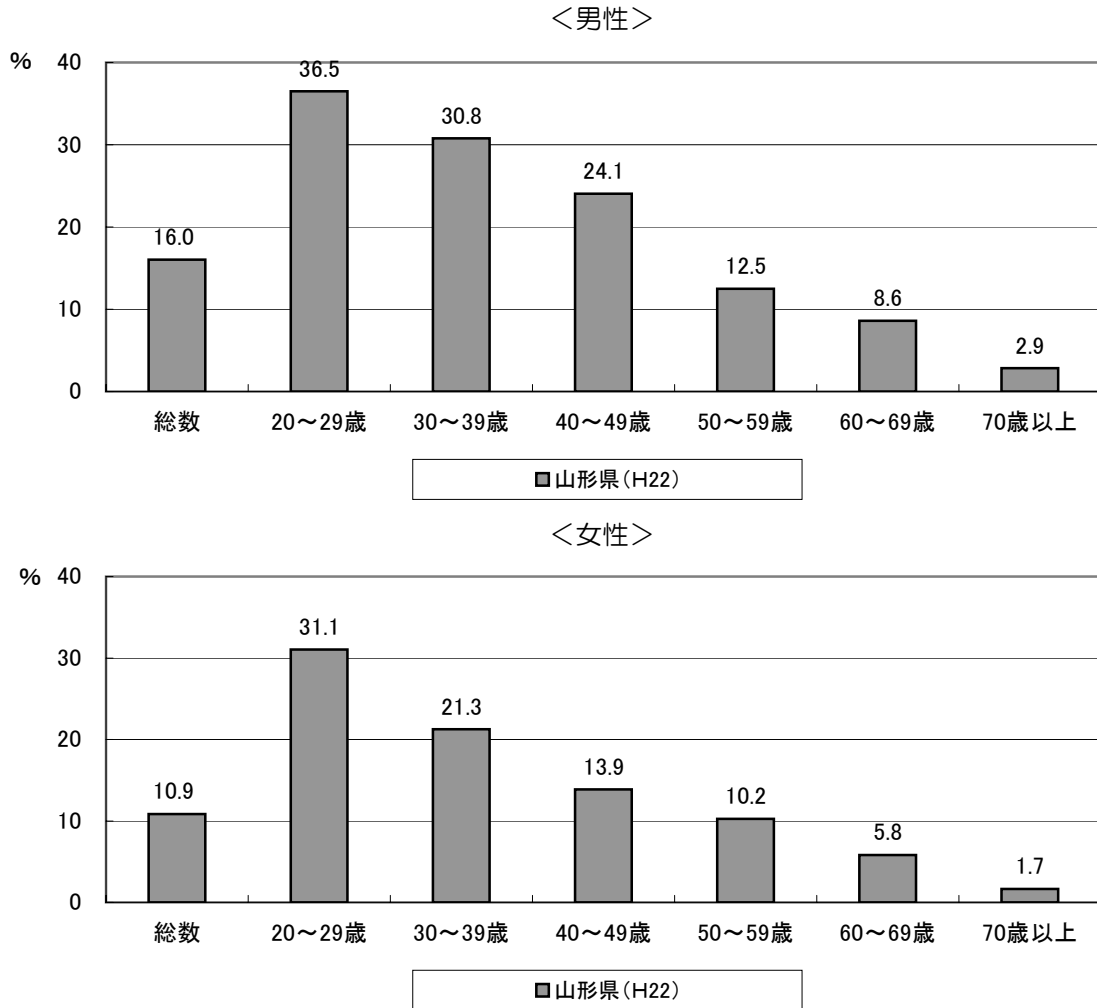
- ・菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
- ・錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
- ・食事をしなかった場合

表1 朝食を欠食する理由（12歳以上、年齢階級別）

※複数回答

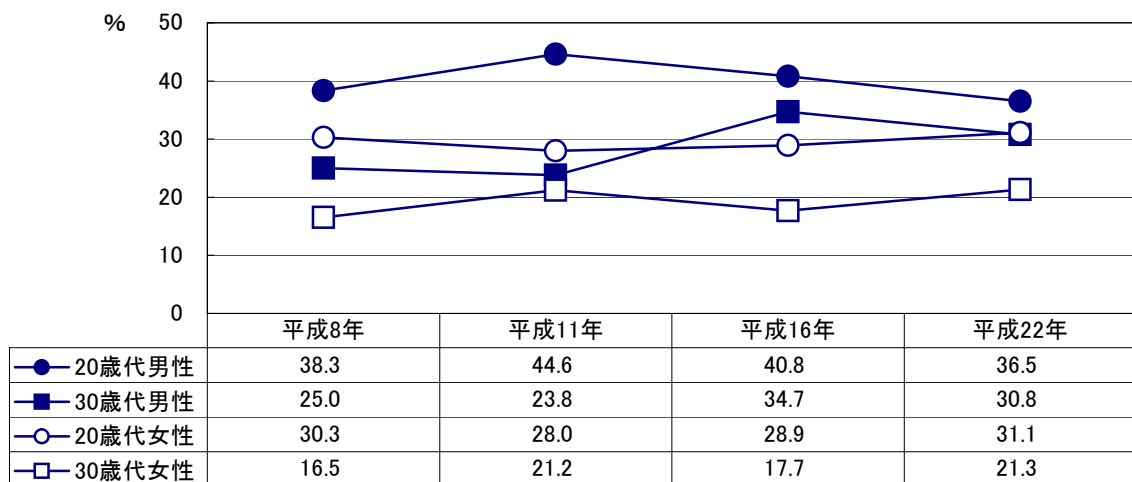
	第1位		第2位		第3位	
12～19歳	時間がない	61.9%	食欲がない	46.0%	食べるのがめんどろ	39.7%
20～29歳	時間がない	65.3%	食欲がない	41.3%	食べるのがめんどろ	28.6%
30～39歳	時間がない	62.9%	食欲がない	38.1%	食べるのがめんどろ	15.7%
40～49歳	時間がない	52.3%	食欲がない	34.9%	特に理由はない	23.3%
50～59歳	時間がない	43.3%	食欲がない	38.3%	特に理由はない	23.4%
60歳以上	特に理由はない	37.3%	食欲がない	34.7%	時間がない	20.3%

図7 習慣的な朝食の欠食率※（20歳以上、性・年齢階級別）



※週に2回以上朝食を欠食している人の割合

図8 習慣的な朝食の欠食率の推移（特定の年代）

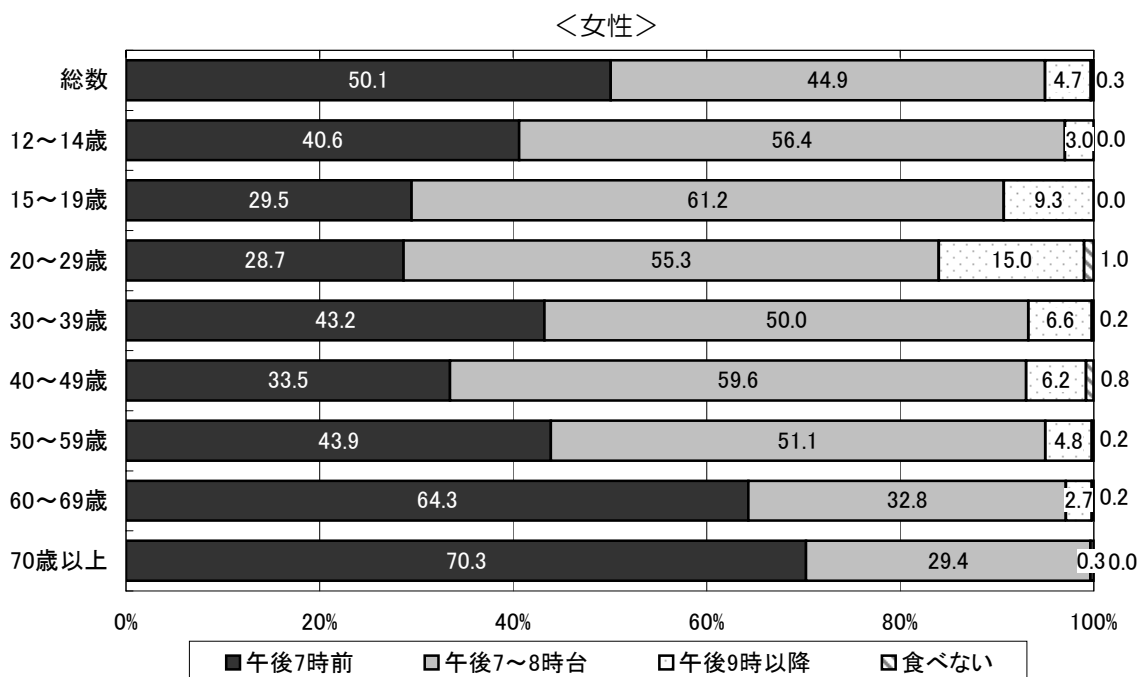
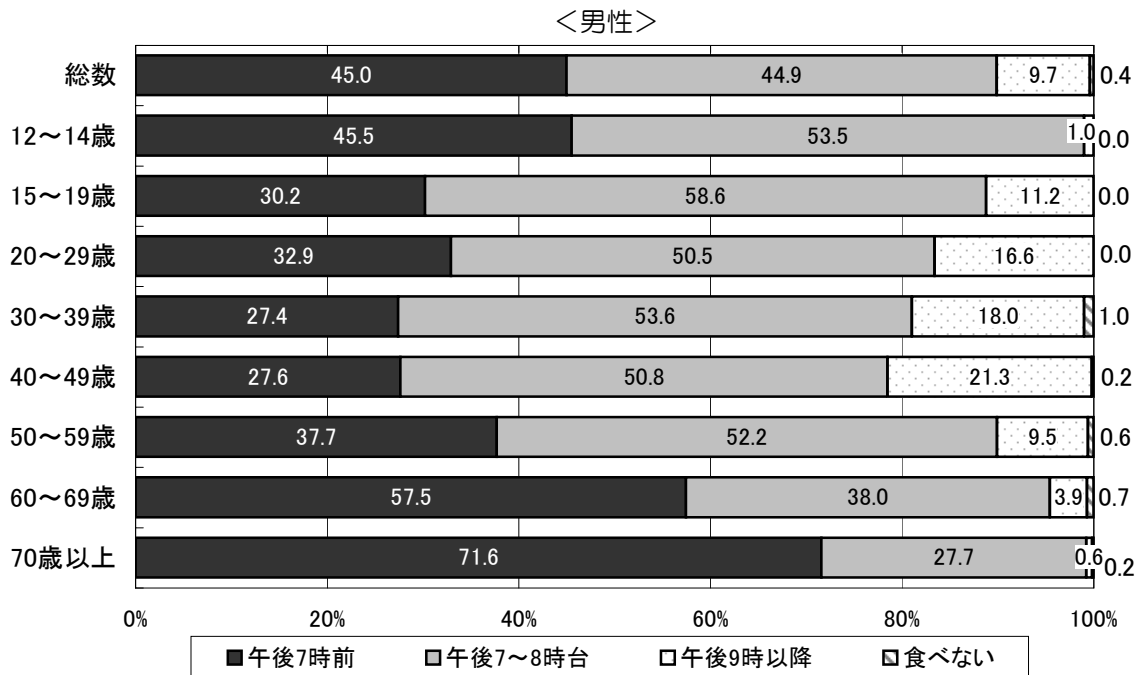


（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 朝食を欠食（週2回以上）する人の割合の減少
 目標値：男性（20歳代・30歳代） 15%以下
 女性（20歳代・30歳代） 15%以下

(4) 夕食の状況

○ 夕食の時間が午後9時以降の人の割合は、男性の20～40歳代、女性の20歳代で高く、特に、40歳代の男性では21.3%と、2割を超えている。

図9 夕食の時間（12歳以上、性・年齢階級別）



(5) エネルギーの摂取量について

- エネルギーの摂取量について、「とりすぎている」と感じている人は、男性で30.7%、女性で35.4%となっている。
- エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこととして、「栄養成分の表示」が45.6%で最も多く、次いで「専門家のアドバイス」となっている。

図10 エネルギーの摂取量（20歳以上、性別）

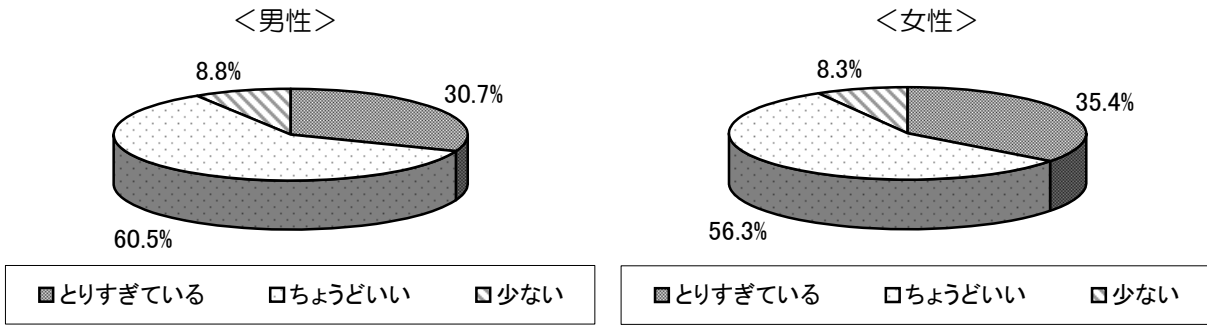
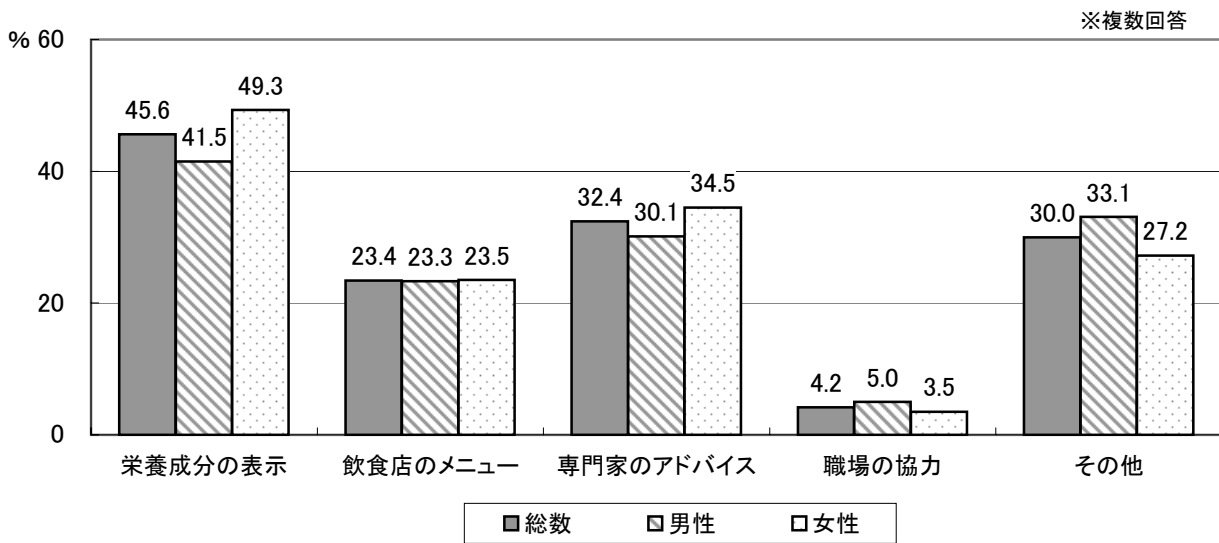


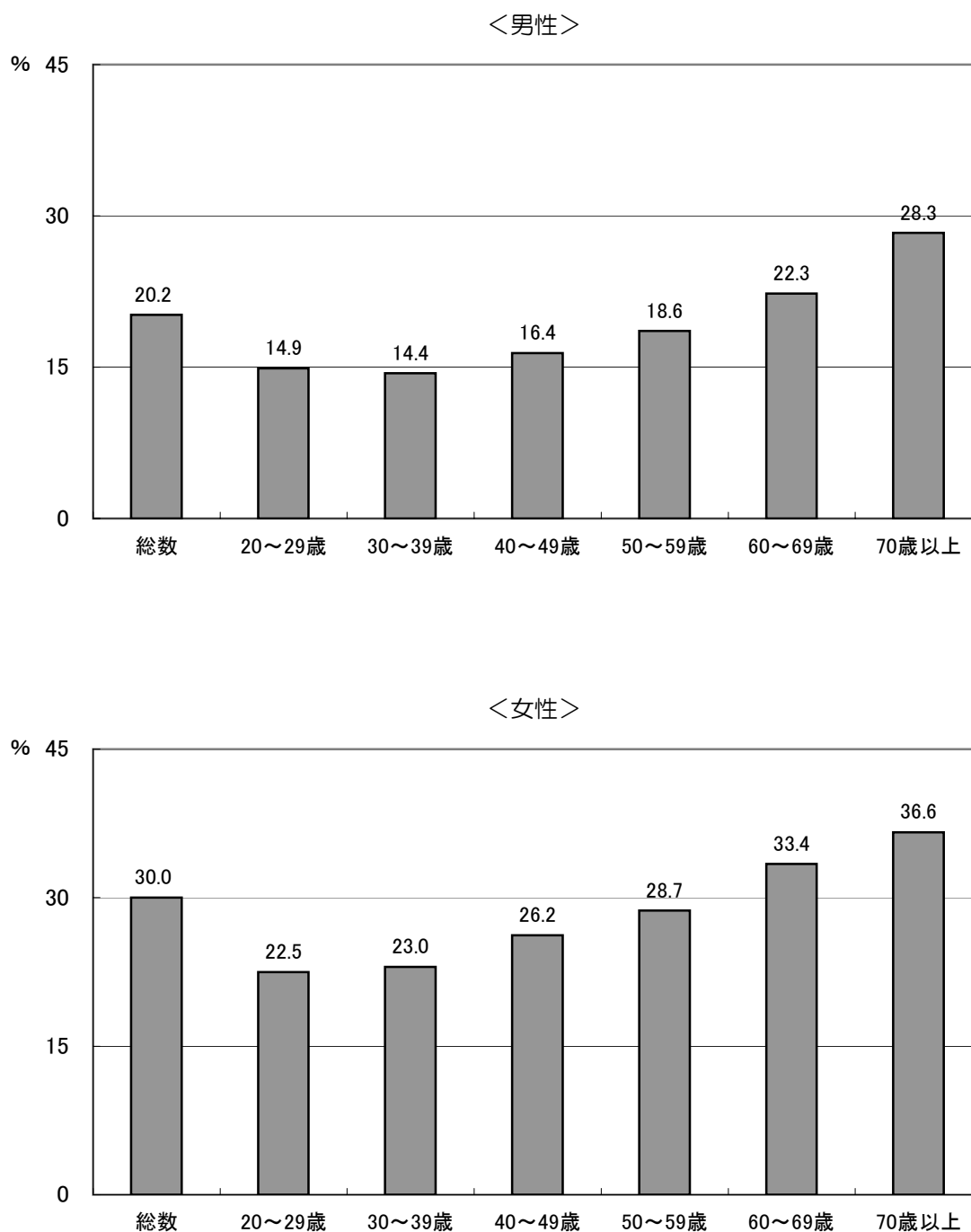
図11 エネルギーの摂取量を適量にするために必要なこと（20歳以上、性別）



(6) 栄養補助食品の利用状況

○ 栄養補助食品を週1回以上利用する人の割合は、男性で20.2%、女性で30.0%となっている。特に、60歳以上の女性で、利用している割合が高い。

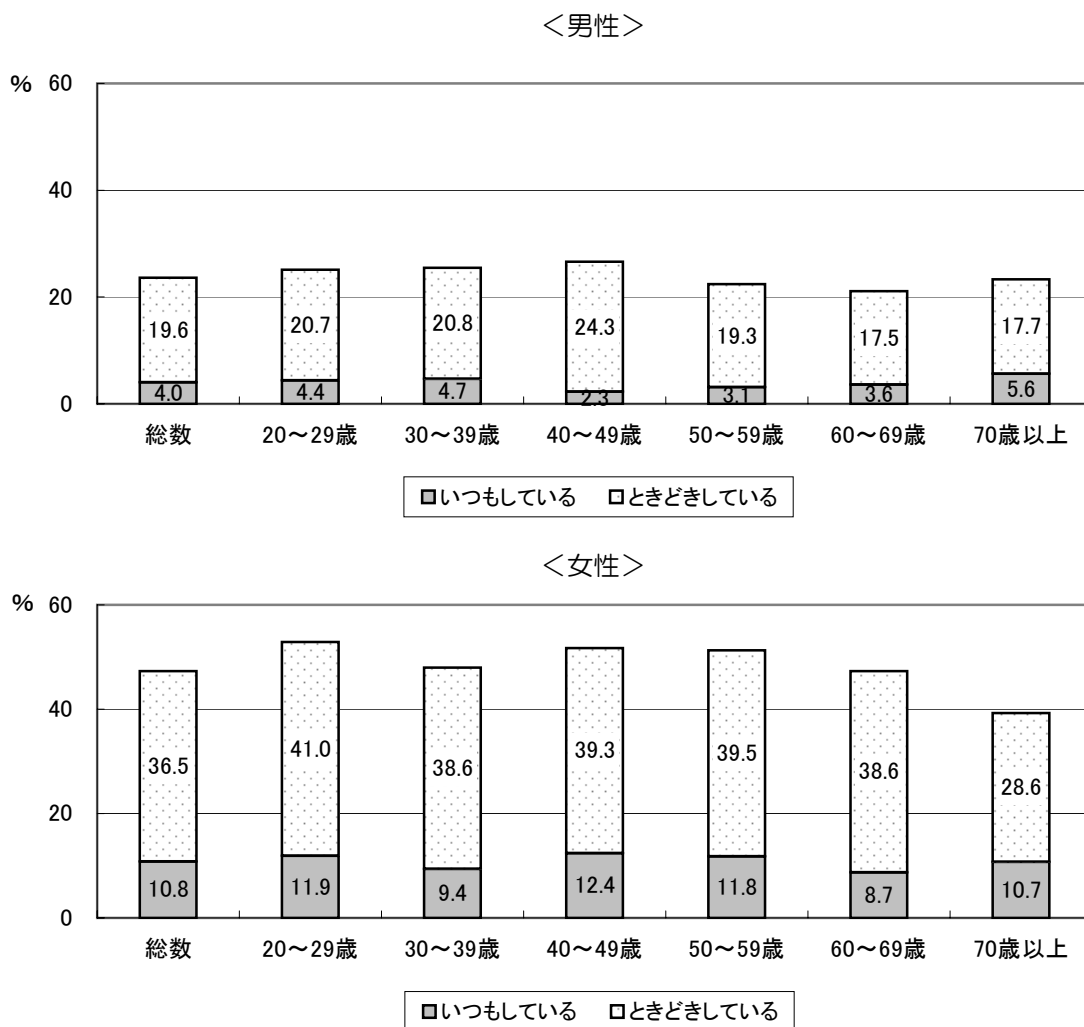
図12 栄養補助食品を週1回以上利用する人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(7) 食生活の状況

- 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合は、男女平均で36.1%であり、前回調査に比べやや増加しているが、男性の割合は女性の半数程度となっている。
- 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合は、男性45.1%、女性53.9%であり、前回調査に比べ増加しているが、男性では5割に達していない。
- 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合は、男女平均で61.8%であり、前回調査に比べやや増加している。20～50歳代女性の割合が高く、7割を超えている。

図13 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合※（20歳以上、性・年齢階級別）



※「食品を購入するときに栄養成分表示を参考にするか」の間に、「いつもしている」、「ときどきしている」と答えた人の割合

表2 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合（20歳以上）

平成11年	平成16年	平成22年
34.6%	33.0%	36.1%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 栄養成分表示を参考にする人の増加
 目標値：20歳以上 70%以上

図14 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

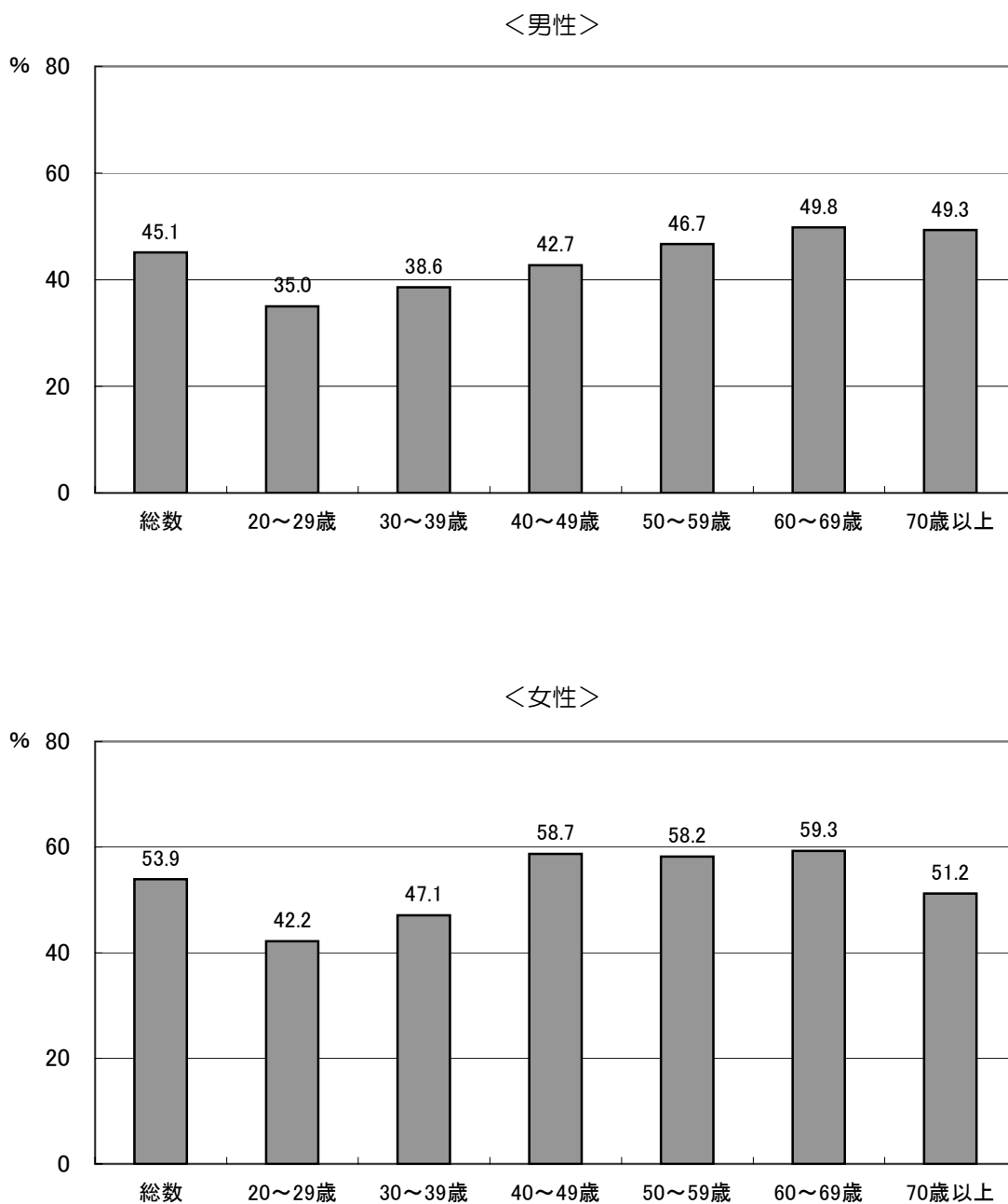
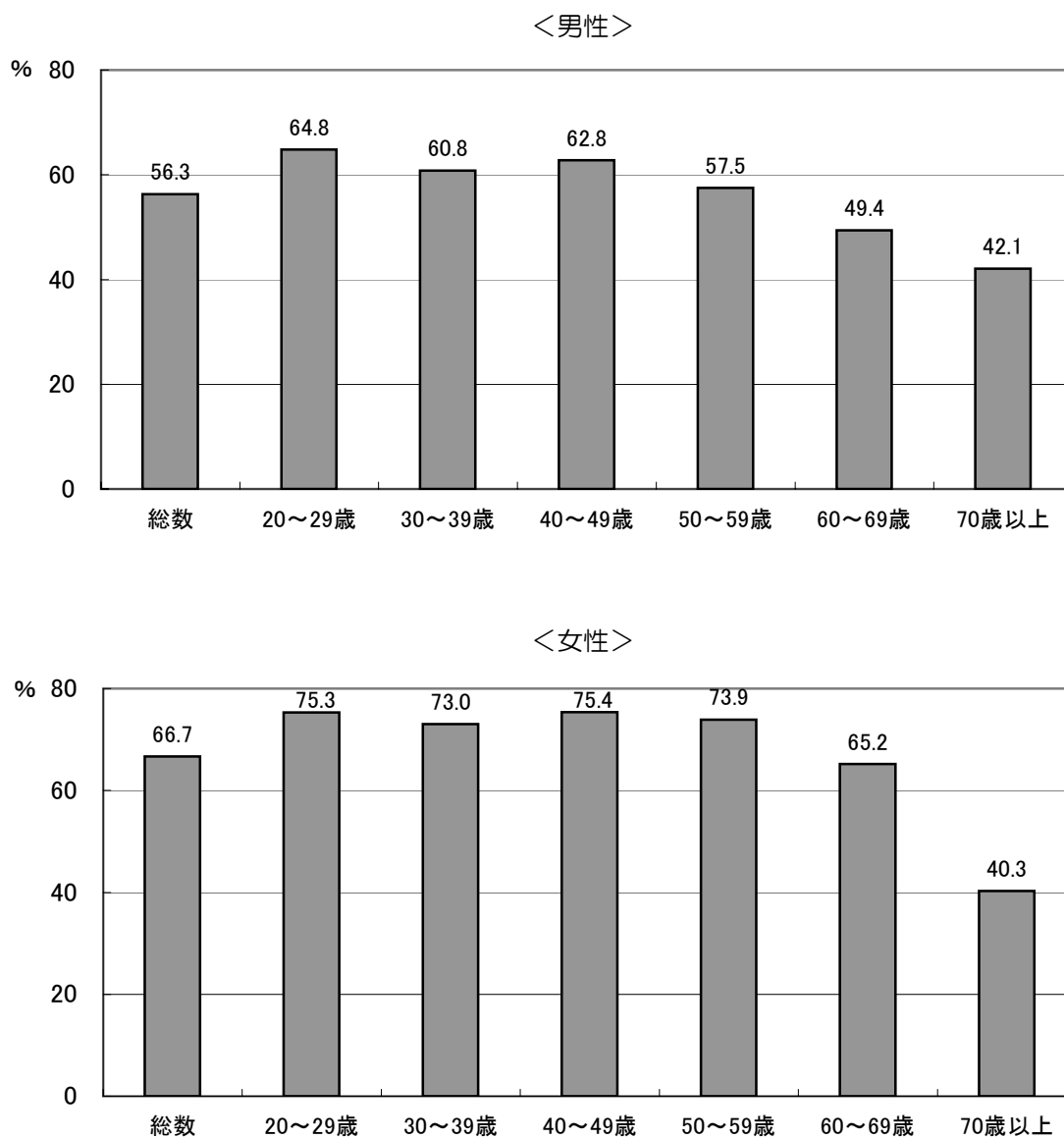


表3 自分にとっての適切な食事量を知っている人の割合（20歳以上、性別）

	平成16年	平成22年
男性	35.1%	45.1%
女性	43.2%	53.9%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 自分にとっての適切な食事量を知っている人の増加
 目標値：20歳以上男性 80%以上
 // 女性 80%以上

図15 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合※（20歳以上、性・年齢階級別）



※「自分の食生活についてどのように思っているか」の間に、「少し問題がある」、「問題が多い」と答えた人のうち、今後食生活を「今よりよくしたい」と答えた人の割合

表4 自分の食生活に関して改善意欲のある人の割合（20歳以上）

平成16年	平成22年
58.4%	61.8%

（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 自分の食生活に関して改善意欲のある人の増加
 目標値：20歳以上 80%以上

(8) 運動習慣の状況

○ 運動習慣者の割合は、男性35.6%、女性28.7%であり、前回調査に比べほぼ横ばいとなっている。男女ともに60歳代以上で割合が高いが、20～40歳代女性で低く、2割に達してない。

図16 運動習慣者*の割合の年次推移（20歳以上、性別）

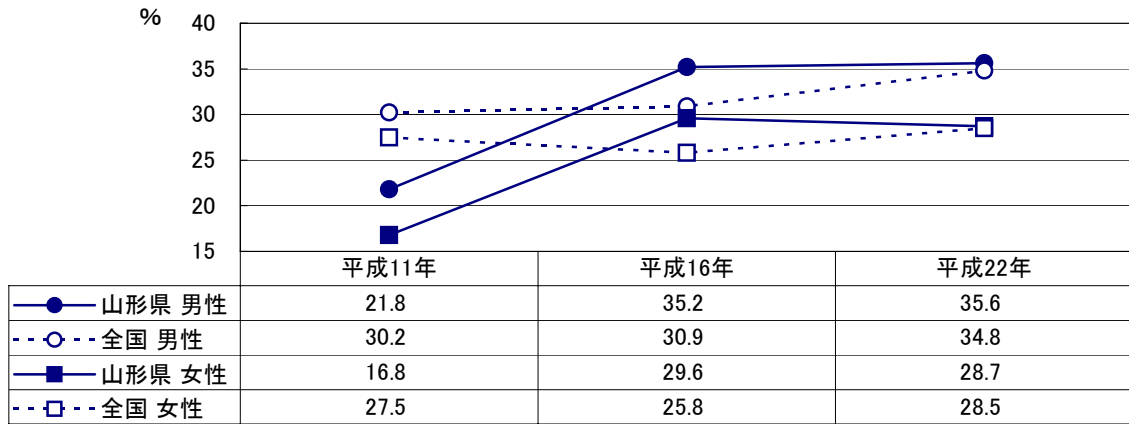
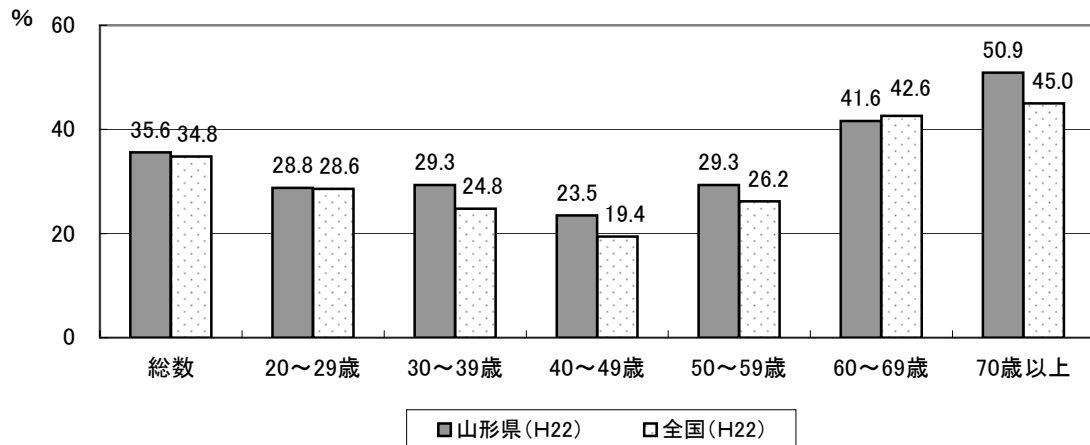
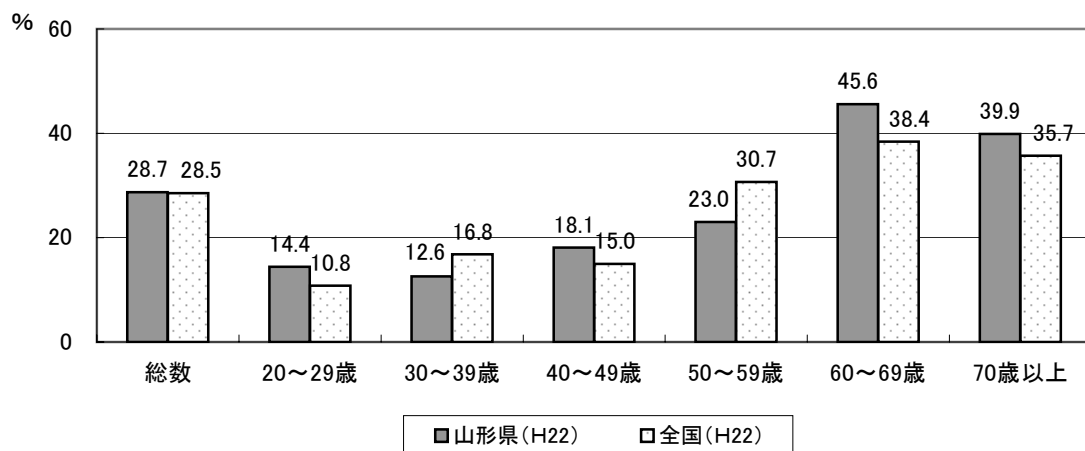


図17 運動習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>



*運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、かつ1年以上継続

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 運動習慣者の増加
 目標値：20歳以上男性 39%以上
 // 女性 35%以上

(9) ストレスの状況

○ ストレスを大いに感じている人の割合は、男女平均で14.6%であり、前回調査に比べ、横ばいとなっている。30～40歳代男性、20～40歳代女性の割合が高く、2割を超えている。

図18 ストレスの有無（20歳以上）

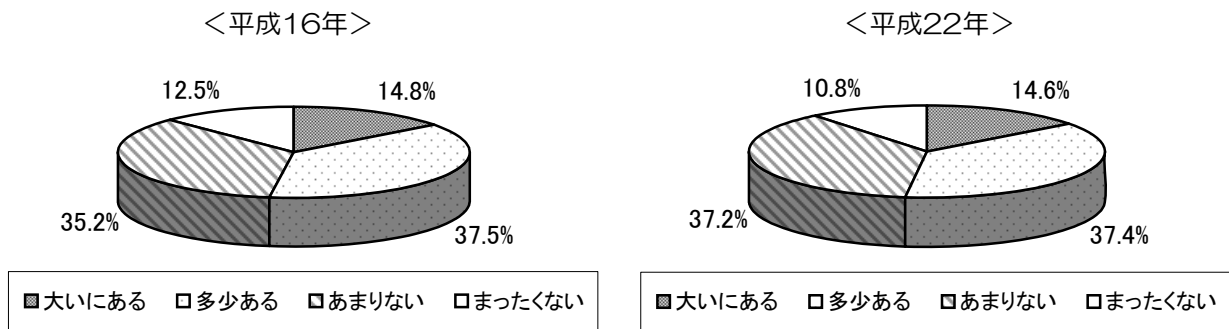
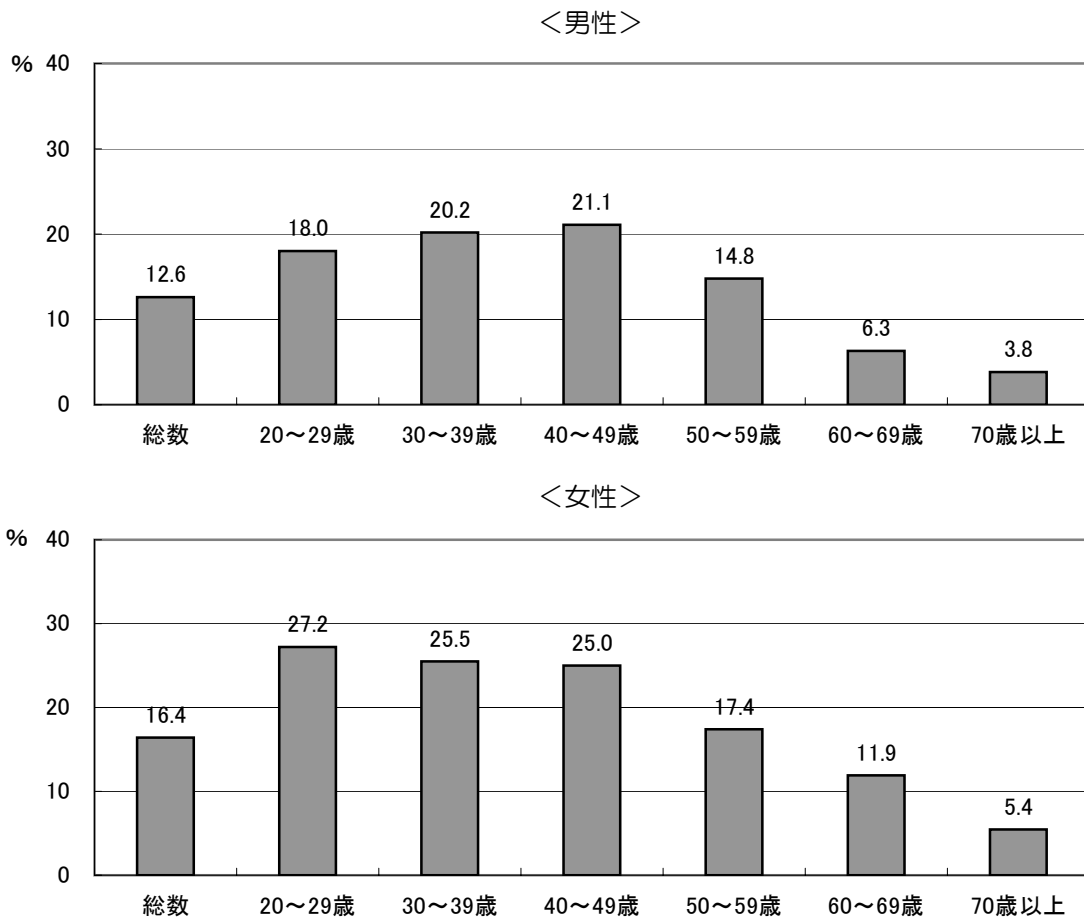


図19 ストレスを感じた人（「大いにある」と答えた人）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 ストレスを感じた人を減らす
 目標値：20歳以上 大いにストレスを感じた人の割合 13%以下

(10) 睡眠

○ 睡眠が不足していると思っている人の割合は、男女平均で24.8%であり、前回調査に比べ、やや減少しているものの、男性では20～40歳代、女性では20～50歳代で3割を超えており、特に女性の40歳代では、40.3%と高い。

図20 睡眠が十分とれているか（20歳以上、性・年齢階級別）

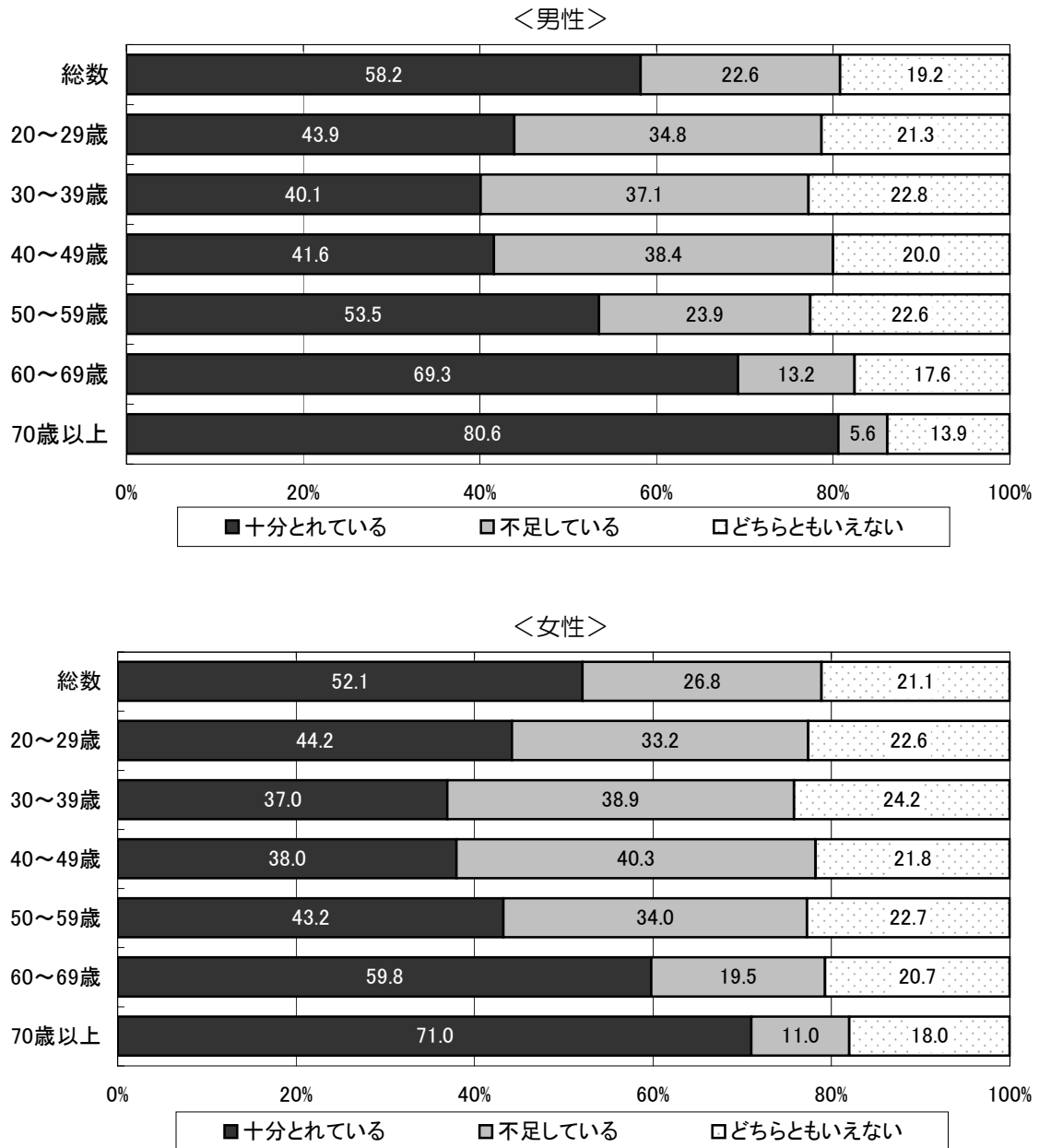


表5 睡眠が十分とれていないと思う人の割合
(20歳以上)

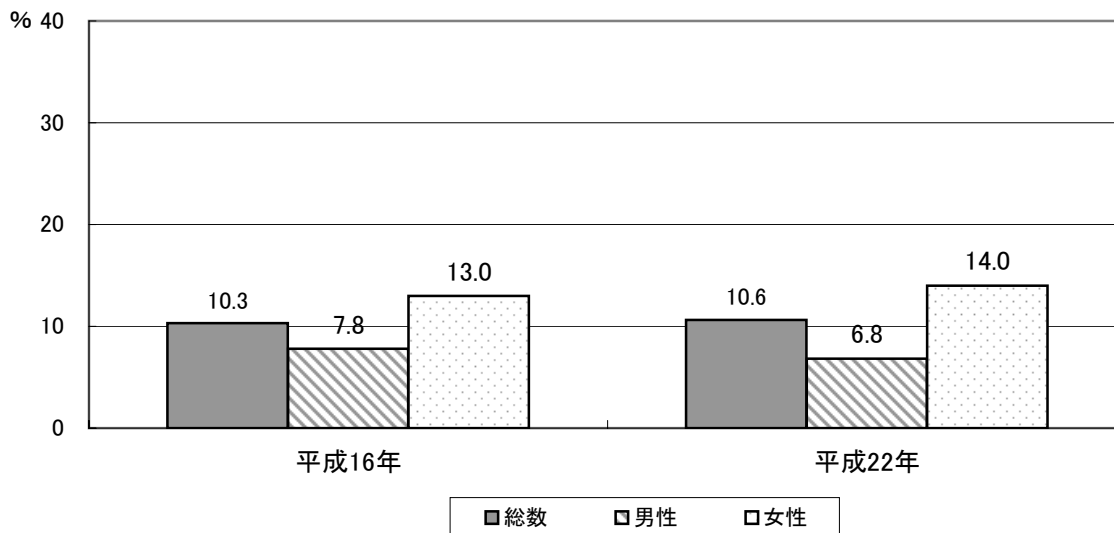
平成16年	平成22年
26.5%	24.8%

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
睡眠が十分とれていないと思う人の減少
目標値：20歳以上 18%以下

(11) 睡眠確保のための睡眠補助剤とアルコールの使用状況

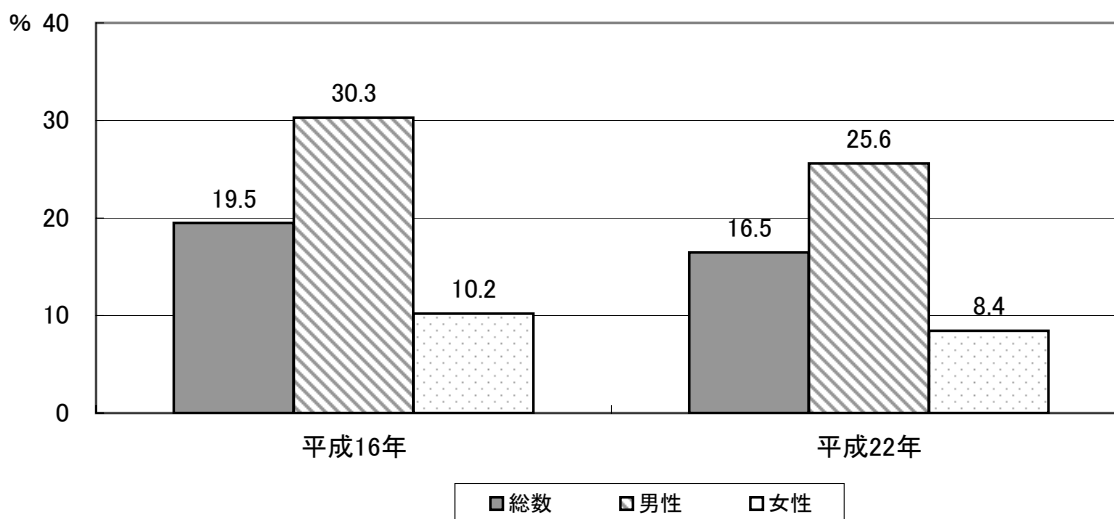
- 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲む人の割合は、男性6.8%、女性14.0%であり、前回調査に比べ、あまり変化は見られない。
- 睡眠確保のためにアルコールを飲む人の割合は、男性25.6%、女性8.4%であり、前回調査に比べ、男女ともに減少している。

図21 睡眠確保のために睡眠補助剤を飲むことがある人の割合※（20歳以上、性別）



※「睡眠確保のために睡眠補助剤を飲むことがあるか」の間に「常々ある」「時々ある」と回答した人の割合

図22 睡眠確保のためにアルコールを飲むことがある人の割合※（20歳以上、性別）



※「睡眠確保のためにアルコールを飲むことがあるか」の間に「常々ある」「時々ある」と回答した人の割合

(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 睡眠補助剤を使う人の減少
 目標値：20歳以上 9%以下
 アルコールを使う人の減少
 目標値：20歳以上 17%以下

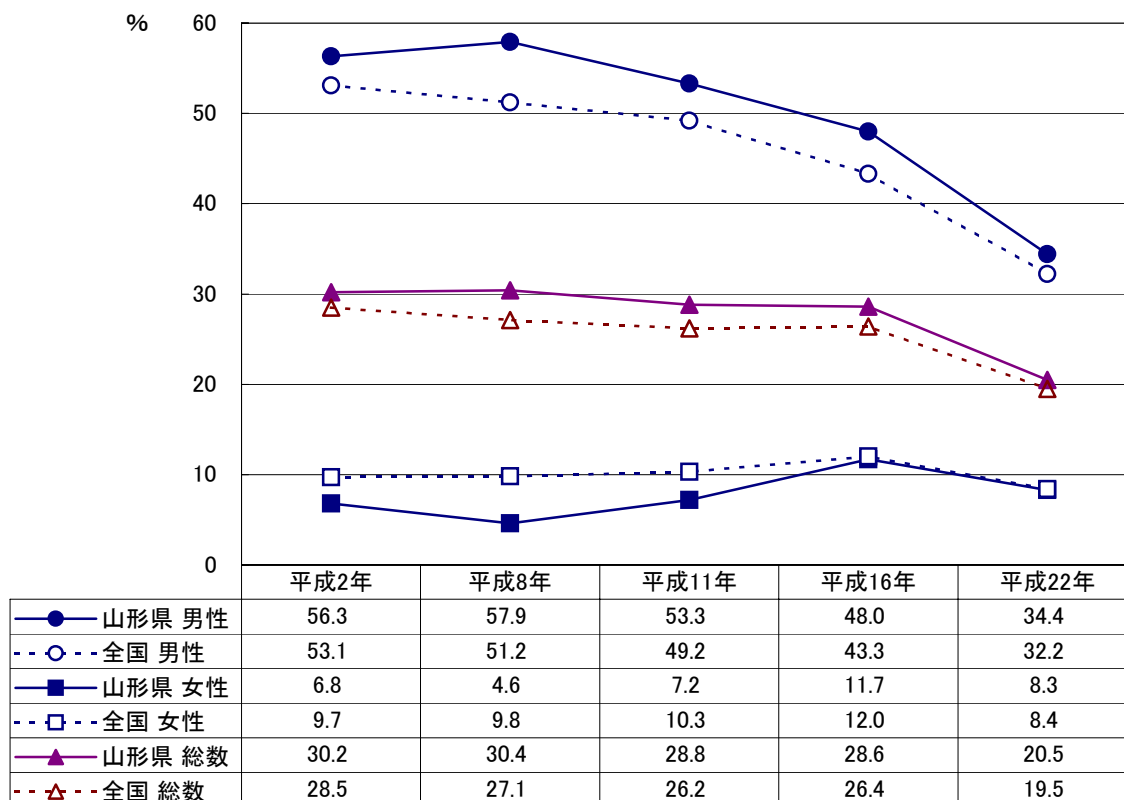
(12) 喫煙の状況

○ 現在習慣的に喫煙している人の割合は、男性34.4%、女性8.3%であり、男性は年々減少している。女性は年々増加傾向にあったが、前回調査に比べ、やや減少している。

また、20～30歳代については、男女ともに前回調査に比べ減少しており、特に20歳代男性は、70.4%から40.5%と大幅に減少しているが、国民健康・栄養調査の結果と比較すると、男女ともまだ全国平均を上回っている。

○ 現在習慣的に喫煙している人で、たばこをやめたいと思う人の割合は、男性37.1%、女性45.4%であり、男女とも20歳代の割合が低い。

図23 喫煙している人※の割合の年次推移（20歳以上、性別）



※喫煙している人：平成22年県民健康・栄養調査から、国民健康・栄養調査の「現在習慣的に喫煙している者」の定義に合わせ、これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）人のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した人を計上している。（H16年までの県民健康・栄養調査は「あなたはたばこを吸いますか」の間に、「現在吸っている」と回答した者を計上している。）

図24 現在習慣的に喫煙している人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

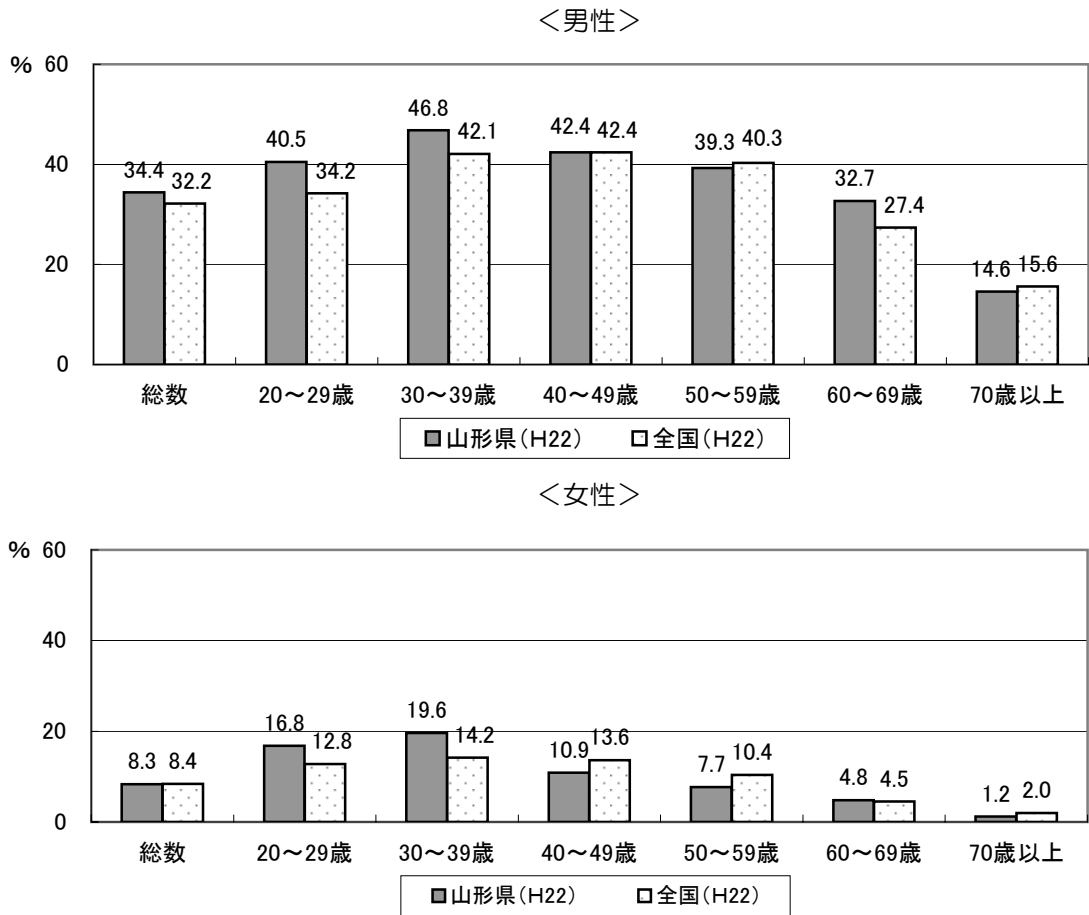


図25 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

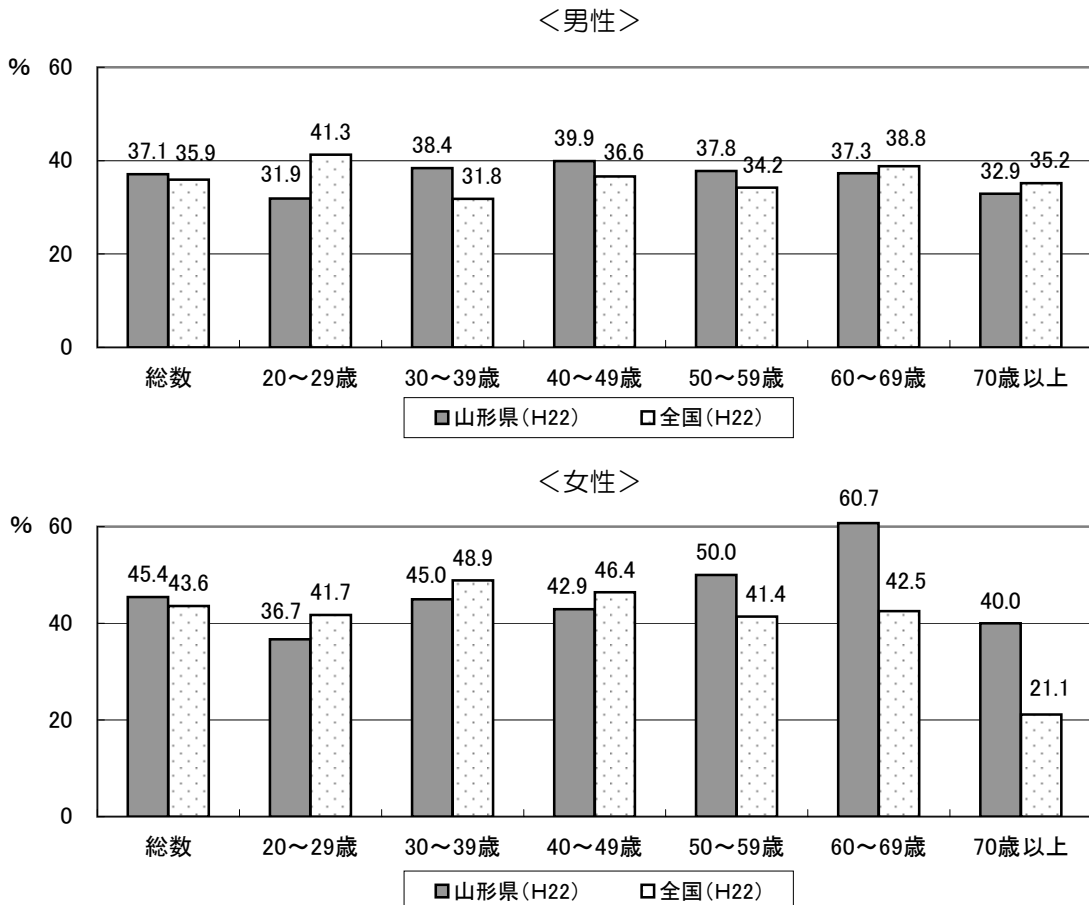
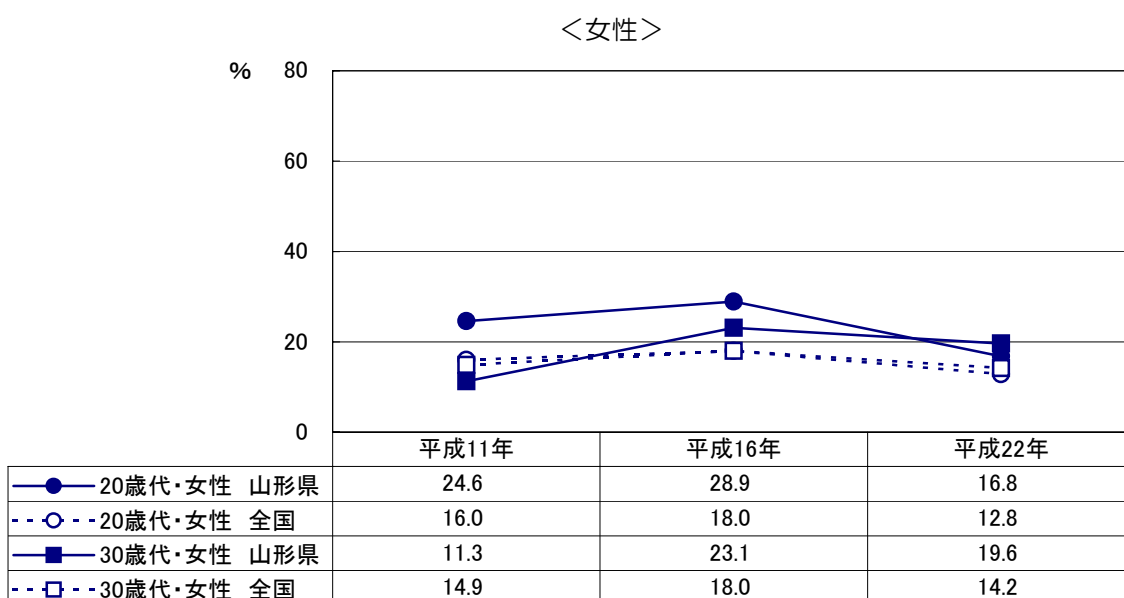
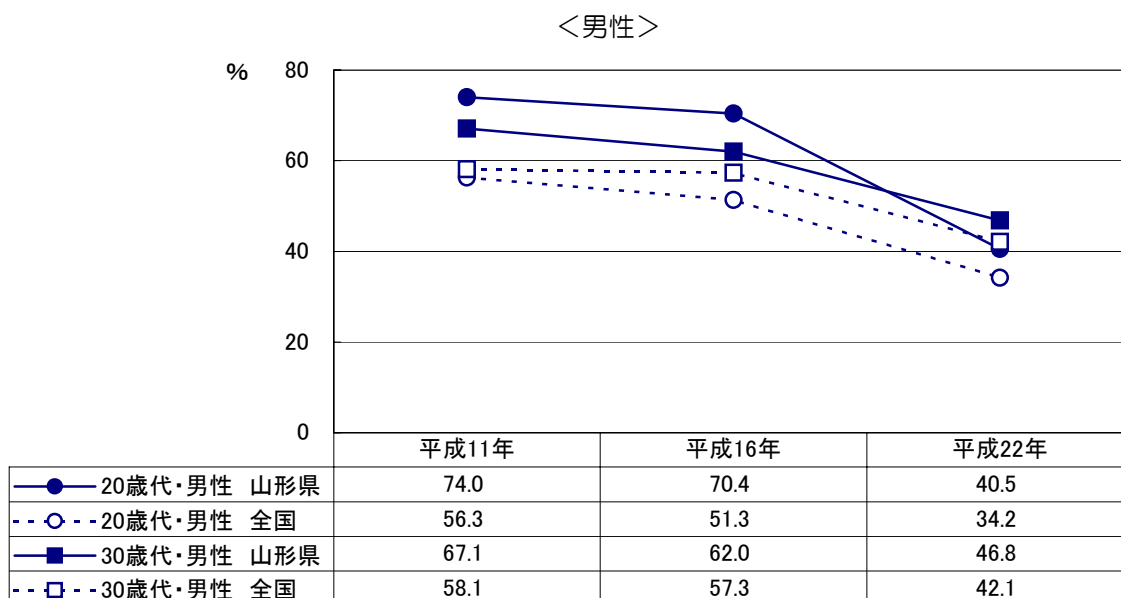


表6 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性別）

	総数	男性	女性
山形県(H22)	38.9%	37.1%	45.4%
全 国(H22)	37.6%	35.9%	43.6%

図26 喫煙している人の割合の年次推移（特定の年代）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 成人で喫煙をしている人の減少
 目標値：20歳代・30歳代の喫煙率を全国平均以下にする

(13) 喫煙及び受動喫煙の健康への影響等について

- 喫煙が及ぼす健康影響について、「肺がん」を知っている人の割合が最も高く、96.9%となっている。「ぜんそく」、「気管支炎」、「妊娠への影響」は8割を超えているが、「胃潰瘍」、「歯周病」は約5割となっている。たばこが健康に与える影響について、5項目以上知っている人の割合は、67.3%で、前回調査に比べ増加している。
- 受動喫煙の害を知っている人の割合は、93.8%で、前回調査に比べやや増加している。
- たばこについて期待する取り組みは、「公共施設は禁煙にする」が76.6%で最も多く、次いで「歩行中の喫煙を禁止する」が72.3%となっている。

図27 喫煙が及ぼす健康影響について「知っている」と回答した人の割合（12歳以上）

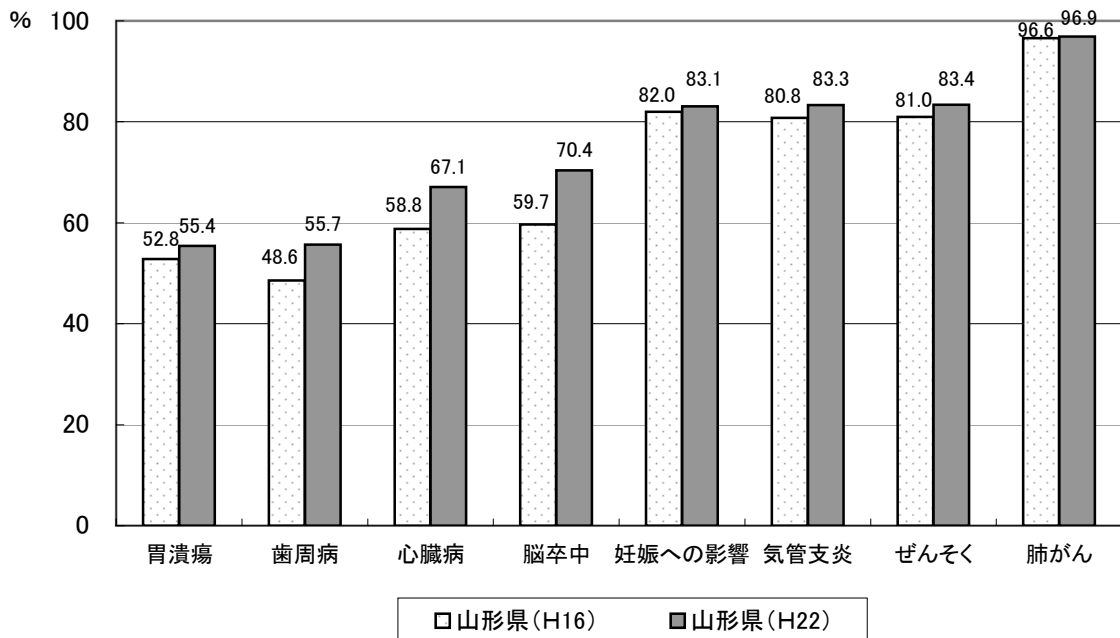
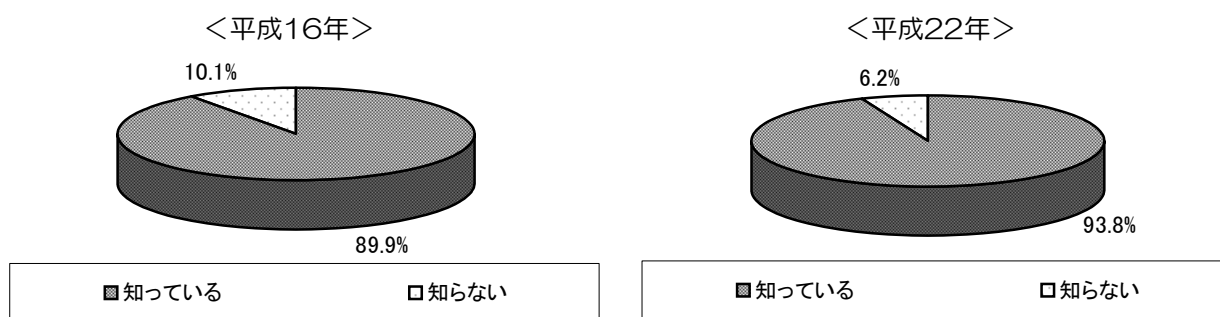


表7 喫煙が及ぼす健康影響について上記8項目のうち5項目知っている人の割合（12歳以上）

平成16年	平成22年
61.3%	67.3%

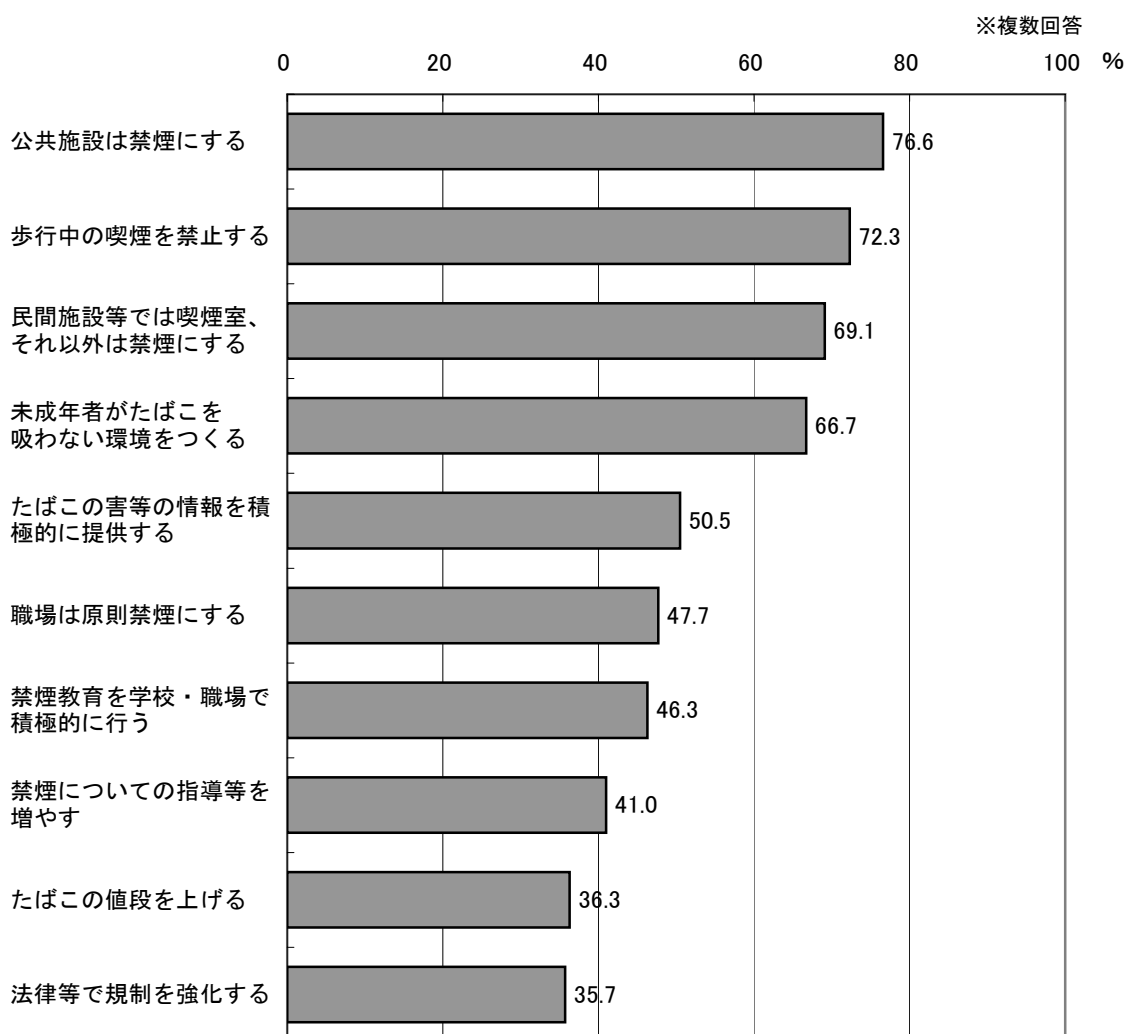
（参考）「山形県健康増進計画」の目標
 喫煙が及ぼす健康影響について十分な知識を普及する
 目標値：12歳以上 8項目のうち5項目知っている人の割合 100%

図28 受動喫煙の害を知っているか（12歳以上）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標
 受動喫煙の害を知っている人を増やす
 目標値：中学生以上 100%

図29 たばこについてどのような取り組みを希望するか（12歳以上）



(14) 飲酒の状況

○ 飲酒習慣者の割合は、男性40.6%、女性7.0%であり、前回調査に比べ、男女ともにやや増加している。男性では40～60歳代、女性では30～40歳代の割合が高い。

図30 飲酒習慣者*の割合の年次推移（20歳以上、性別）

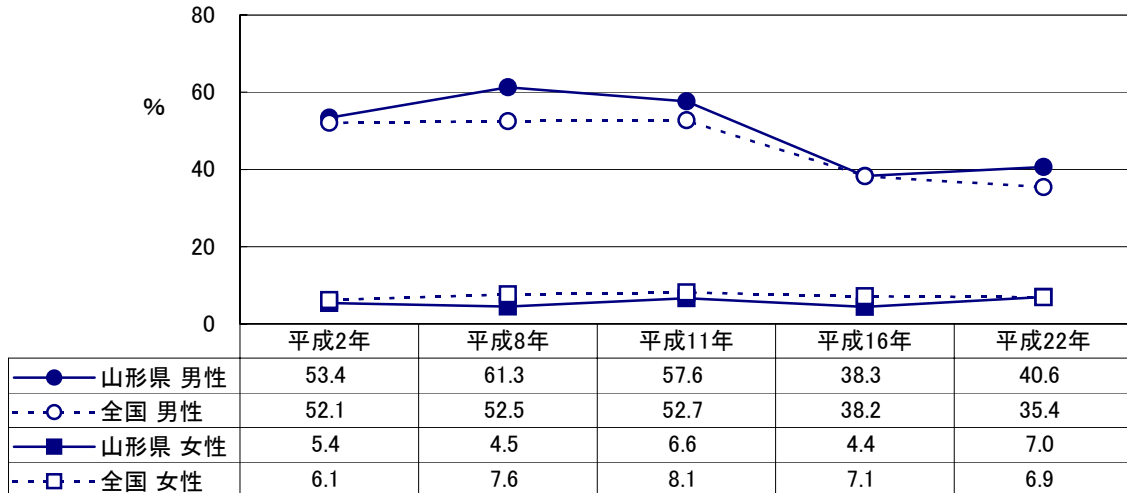
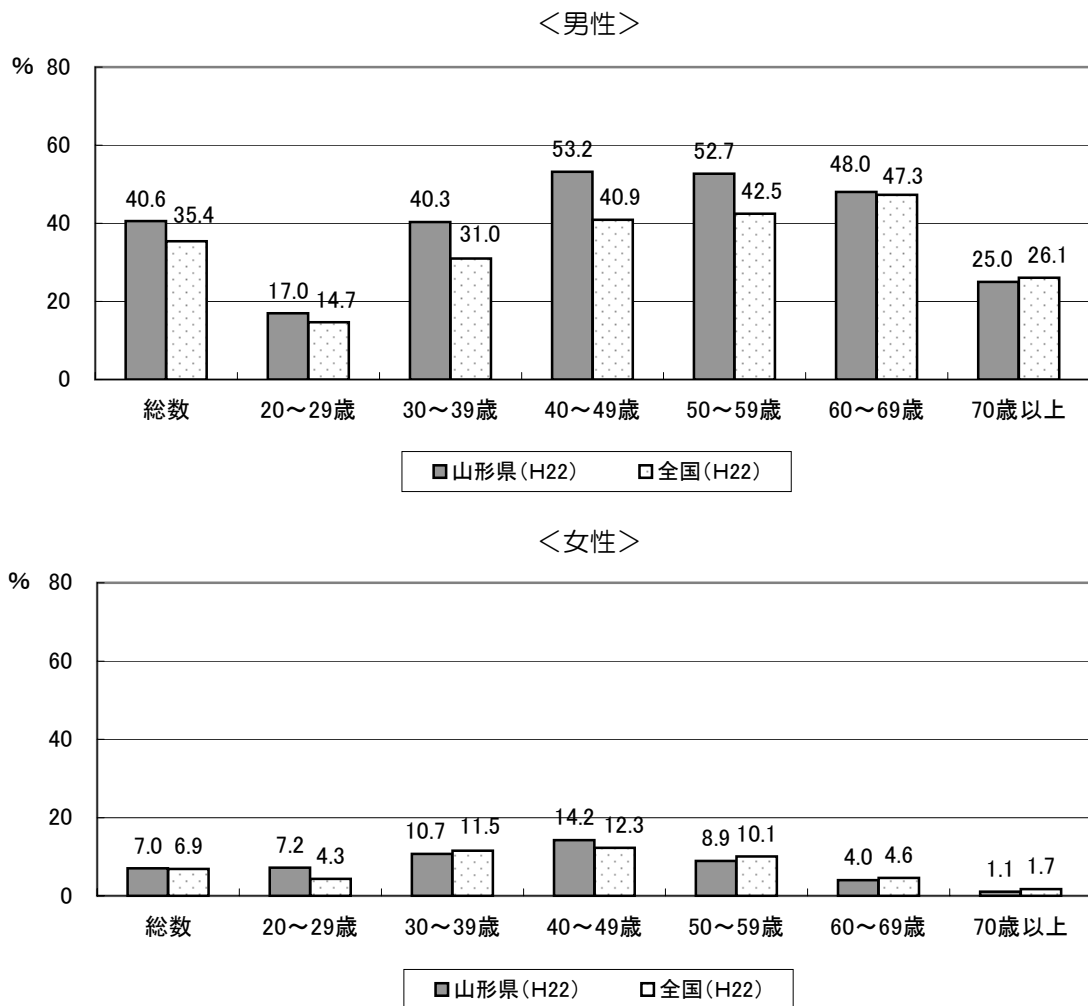


図31 飲酒習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



*飲酒習慣者：週3日以上飲酒し、飲酒日1日当たり1合（清酒で換算）以上飲酒

(15) 歯に関する状況

- 自分の歯を20本以上有する人の割合は、75～84歳で37.0%であり、前回調査に比べ増加している。
- 自分の歯を24本以上有する人の割合は、55～64歳で68.1%であり、前回調査に比べ増加している。

図32 8020達成者の年次推移（75～84歳）

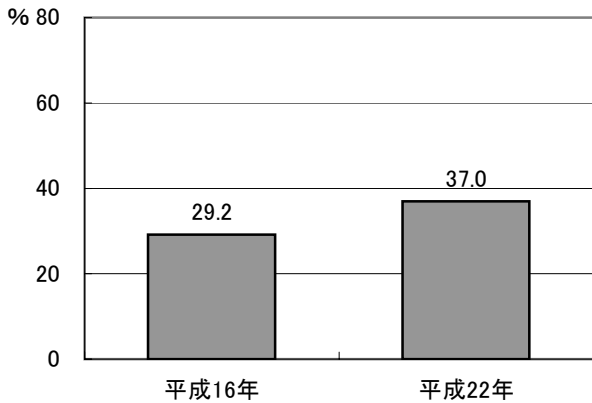
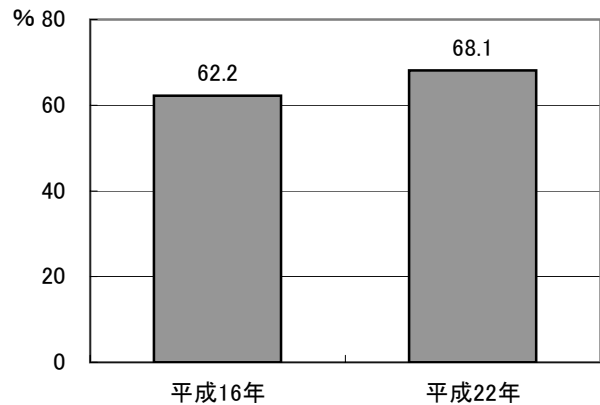


図33 6024達成者の年次推移（55～64歳）



(参考) 「山形県健康増進計画」の目標

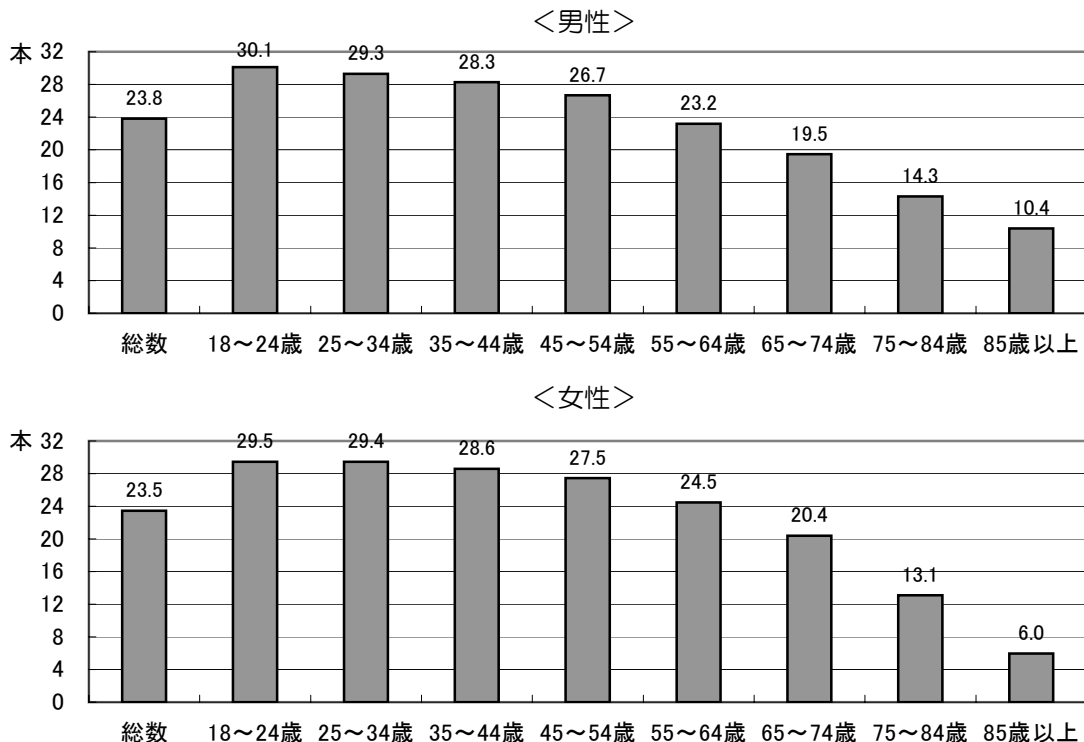
8020達成者の増加

目標値：75～84歳において20本以上の歯が残っている人 35%以上

6024達成者の増加

目標値：55～64歳において24本以上の歯が残っている人 65%以上

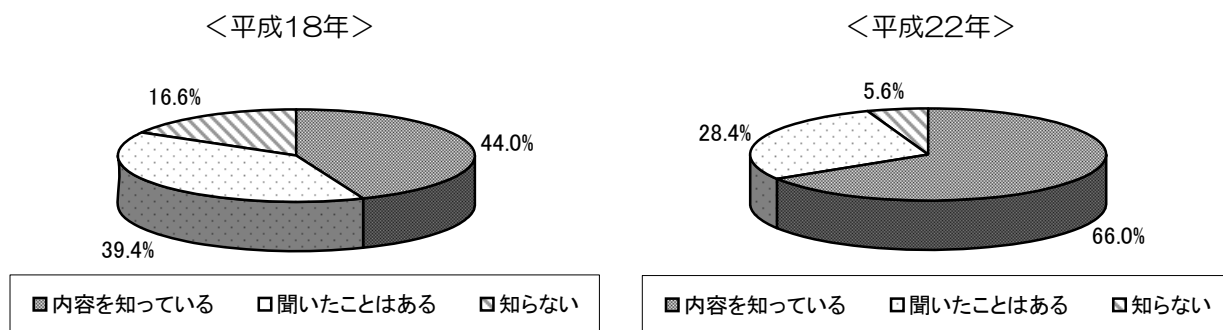
図34 残っている歯の平均本数（18歳以上 性・年齢階級別）



(16) 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)に関する認知状況について

- 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の内容を知っている人の割合は、66.0%となっており、平成18年の調査(下記参照)に比べ大幅に増加している。

図35 内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)の認知状況(20歳以上)



(平成18年山形県健康増進計画策定のための
メタボリックシンドロームの現状と健診・保健指導の状況調査)

(参考)「山形県健康増進計画」の目標
メタボリックシンドロームの概念を知っている人の増加
目標値：20歳以上 80%以上

担 当 : 山形県健康福祉部保健業務課
健康やまがた推進室
電 話 : 023-630-2313 又は 2919