

**千葉県民の健康と栄養の現状**  
—平成22年県民健康・栄養調査報告書—

平成24年3月

千葉県

## はじめに

千葉県では、健康増進法に基づく県の健康増進計画「健康ちば21」を、平成13年度に策定しました。その後、平成19年度に「自分らしく、いきいきと暮らし続けるために、一人ひとりの健康力を育てよう」を基本理念に、健康づくり・医療・福祉の連動を目指して計画を見直し、この計画に基づき、健康づくり・生活習慣病対策を総合的に推進して参りました。

また、平成20年度には、食育基本法に基づく食育推進計画として「元気な『ちば』を作る『ちばの豊かな食卓づくり』計画―地域のちからで築こう『ちば型食生活』―」を策定し、大地と海の恵み豊かな「ちば」と、そこで育まれた食材・人・文化をいかした食育の推進に取り組んでおります。

健康づくりの取組を効果的に推進し、評価するためには、県民の健康・栄養に関する現状等を正しく把握することが重要です。本県では5年毎に県民健康・栄養調査を実施しており、このたび、平成22年11月に実施した調査の結果を取りまとめました。

今後は、今回の調査結果を、県民一人ひとりが自分らしくいきいきと暮らし続けるための、ライフステージに応じた健康づくり施策にいかして参りたいと考えております。

関係機関におきましても、本冊子が健康づくりの資料として幅広く活用され、県民の健康づくりや食生活改善の一助となれば幸いです。

おわりに、この調査に御協力いただきました県民の皆様、関係者の方々に、心より感謝申し上げます。

平成24年3月

千葉県健康福祉部長 川島 貞夫



# 目 次

## I 調査の概要

1 調査の目的	2
2 調査の対象及び客体	2
3 解析対象客体の概要	3
4 調査項目及び調査の時期	5
5 調査の要領	5
6 集計及び作表方法	6
7 本書利用上の留意点	7
8 調査票様式等	
(1) 身体状況調査票	9
(2) 栄養摂取状況調査票	11
(3) 生活習慣調査票①	16
(4) 生活習慣調査票②	27
(5) 職業分類表	31

## II 結果の概要

1 結果の要約	34
2 結果の概要	
(1) 体型及び体重の自己管理に関する状況	36
(2) 栄養・食生活に関する状況	40
(3) 身体活動・運動に関する状況	55
(4) 睡眠に関する状況	58
(5) 喫煙に関する状況	60
(6) 飲酒に関する状況	65
(7) 歯に関する状況	69
(8) 生活習慣病等に関する状況	72
(9) 健康の自己評価等に関する状況	76

## III 結果

### 1. 栄養素等摂取状況調査の結果

第1-1表 栄養素等摂取量 平均値（全体、年齢階級別）	80
第1-1表 栄養素等摂取量 標準偏差（全体、年齢階級別）	81
第1-2表 栄養素等摂取量 平均値（男、年齢階級別）	82
第1-2表 栄養素等摂取量 標準偏差（男、年齢階級別）	83
第1-3表 栄養素等摂取量 平均値（女、年齢階級別）	84

第1-3表 栄養素等摂取量 標準偏差（女、年齢階級別）	85
第1-4表 栄養素等摂取量 平均値（全体、保健所別）	86
第1-4表 栄養素等摂取量 標準偏差（全体、保健所別）	87
第2-1表 食品群別摂取量 平均値（全体、年齢階級別）	88
第2-1表 食品群別摂取量 標準偏差（全体、年齢階級別）	88
第2-2表 食品群別摂取量 平均値（男、年齢階級別）	89
第2-2表 食品群別摂取量 標準偏差（男、年齢階級別）	89
第2-3表 食品群別摂取量 平均値（女、年齢階級別）	90
第2-3表 食品群別摂取量 標準偏差（女、年齢階級別）	90
第2-4表 食品群別摂取量 平均値（全体、保健所別）	91
第2-4表 食品群別摂取量 標準偏差（全体、保健所別）	91
第3表 食品群別栄養素等摂取量（全体、20歳以上）	92
（参考1）脂肪エネルギー比率の分布（1歳以上、性・年齢階級別）	96
（参考2）食塩摂取量の分布（20歳以上、保健所別）	97
（参考3）食塩摂取量の分布（男、20歳以上、保健所別 <再掲>）	97
（参考4）食塩摂取量の分布（女、20歳以上、保健所別 <再掲>）	97
（参考5）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）	98
（参考6）果実類（ジャム、果汁・果汁飲料を除く）摂取量の区分（20歳以上、性・年齢階級別）	98

## 2. 欠食・外食等の食事状況調査の結果

第4表 朝、昼、夕別にみた1日の食事構成比（性・年齢階級別）	99
第5-1表 欠食状況別栄養素等摂取量（全体、20歳以上）	101
第5-2表 欠食状況別栄養素等摂取量（男、20歳以上）	102
第5-3表 欠食状況別栄養素等摂取量（女、20歳以上）	103
第6-1表 外食状況別栄養素等摂取量（全体、20歳以上）	104
第6-2表 外食状況別栄養素等摂取量（男、20歳以上）	105
第6-3表 外食状況別栄養素等摂取量（女、20歳以上）	106
第7-1表 欠食状況別食品群別摂取量（全体、20歳以上）	107
第7-2表 欠食状況別食品群別摂取量（男、20歳以上）	108
第7-3表 欠食状況別食品群別摂取量（女、20歳以上）	109
第8-1表 外食状況別食品群別摂取量（全体、20歳以上）	110
第8-2表 外食状況別食品群別摂取量（男、20歳以上）	111
第8-3表 外食状況別食品群別摂取量（女、20歳以上）	112

## 3. 身体状況調査の結果

第9表 身長・体重の平均値及び標準偏差（体重は妊婦除外：性・年齢階級別）	113
--------------------------------------	-----

第10表 BMIの分布（妊婦除外：性・年齢階級別）	114
第11表 BMIの状況（15歳以上、妊婦除外：性・年齢階級別）	115
第12表 腹囲・BMIの平均値及び標準偏差（15歳以上、妊婦除外：性・年齢階級別）	116
第13表 BMI・腹囲の区分（妊婦除外：性・年齢階級別、20歳以上）	117
第14表 BMI別栄養素等摂取量（性別、20歳以上）	118
第15表 歩行数の分布（15歳以上：性・年齢階級別）	119
第16表 歩行数の平均値及び標準偏差（15歳以上：性・年齢階級別）	119
第17-1表 歩行数の区分（15歳以上：性・年齢階級別）	120
第17-2表 歩行数の区分（70歳以上：性・年齢階級別）	120
第18-1表 歩行数の区分別栄養素等摂取量（15歳以上：歩行数の区分・性別）	121
第18-2表 歩行数の区分別栄養素等摂取量（70歳以上：歩行数の区分・性別）	122
第19表 運動習慣の状況（20歳以上：性・年齢階級別）	123
第20表 1週間の運動日数（20歳以上：性・年齢階級別）	123
第21表 運動を行う日の平均運動時間（20歳以上：性・年齢階級別）	124
第22表 運動強度の状況（20歳以上：性・年齢階級別）	124
第23表 運動習慣別栄養素等摂取量（20歳以上、妊婦・「健康上の理由」により運動習慣の無い者除外：性・年齢階級別）	125

#### 4. 生活習慣調査①の結果

##### (1) 栄養・食生活に関する状況

第24表 ふだんの朝食の欠食頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	126
第25表 ふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」への考えの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	127

##### (2) 身体活動・運動に関する状況

第26表 ふだんの生活における身体活動の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	128
第27表 ふだんの生活で1日あたり歩数を「あと1,000歩増やすこと」への考えの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	129

##### (3) 睡眠に関する状況

第28表 1日の平均睡眠時間（20歳以上；性・年齢階級別）	130
第29表 眠れないことがある者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	131

##### (4) 歯・嚙下に関する状況

第30-1表 歯間部清掃用器具の使用状況（20歳以上；性・年齢階級別）	132
第30-2表 歯間部清掃用器具（一つ以上）の使用状況（20歳以上；性・年齢階級別）	132
第31-1表 歯の本数の分布（20歳以上；性・年齢階級別）	133
第31-2表（再掲1） 歯の本数の分布（20本以上）（20歳以上；性・年齢階級別）	133

第31-3表（再掲2） 歯の本数の分布（24本以上）（20歳以上；性・年齢階級別）	133
第32表 食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	134

（5）喫煙に関する状況

第33-1表 受動喫煙の機会 ア「家庭」（20歳以上；性・年齢階級別）	135
第33-2表 受動喫煙の機会 ア「家庭」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	135
第34-1表 受動喫煙の機会 イ「職場」（20歳以上；性・年齢階級別）	136
第34-2表 受動喫煙の機会 イ「職場」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	136
第34-3表 仕事の種類（職業）別、受動喫煙の機会 イ「職場」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・仕事の種類別）	137
第35-1表 受動喫煙の機会 ウ「学校」（20歳以上；性・年齢階級別）	138
第35-2表 受動喫煙の機会 ウ「学校」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	138
第36-1表 受動喫煙の機会 エ「飲食店」（20歳以上；性・年齢階級別）	139
第36-2表 受動喫煙の機会 エ「飲食店」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	139
第37-1表 受動喫煙の機会 オ「遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）」（20歳以上；性・年齢階級別）	140
第37-2表 受動喫煙の機会 オ「遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	140
第38-1表 受動喫煙の機会 カ「その他（市役所、病院、公共交通機関など）」（20歳以上；性・年齢階級別）	141
第38-2表 受動喫煙の機会 カ「その他（市役所、病院、公共交通機関など）」（20歳以上、「行かなかった」「無回答」等を除く；性・年齢階級別）	141
第39表 喫煙の経験（20歳以上；性・年齢階級別）	142
第40-1表 1日の喫煙本数（20歳以上；性・年齢階級別）	143
第40-2表 1日の喫煙本数の平均値と標準偏差（20歳以上；性・年齢階級別）	143
第40-3表 喫煙の状況別、1日の喫煙本数〔現在習慣的に喫煙している者〕（20歳以上；性・年齢階級別）	144
第40-4表 喫煙の状況別、1日の喫煙本数の平均値と標準偏差〔現在習慣的に喫煙している者〕（20歳以上；性・年齢階級別）	144
第40-5表 喫煙の状況別、1日の喫煙本数〔過去習慣的に喫煙していた者〕（20歳以上；性・年齢階級別）	145
第40-6表 喫煙の状況別、1日の喫煙本数の平均値と標準偏差〔過去習慣的に喫煙していた者〕（20歳以上；性・年齢階級別）	145
第41表 喫煙開始年齢の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	146

第42表 現在の喫煙状況（20歳以上；性・年齢階級別）	147
第43-1表 喫煙の状況（WHO定義）（20歳以上；性・年齢階級別）	147
第43-2表 喫煙の状況別、栄養素等摂取量（性・年齢階級別）	148
第44-1表 禁煙・節煙の意志（20歳以上；性・年齢階級別）	149
第44-2表 喫煙の状況別、禁煙の意志（20歳以上；性・年齢階級別）	150
第45表 最後に喫煙した年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	151
（6）飲酒に関する状況	
第46表 飲酒の頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	152
第47表 飲酒日の1日あたりの飲酒量（20歳以上；性・年齢階級別）	153
第48表 飲酒習慣（週3日以上、飲酒日1日あたり1合以上飲酒すると回答した者）の状況 （20歳以上；性・年齢階級別）	154
第49表 多量飲酒者（週3日以上、飲酒日1日あたり3合以上飲酒すると回答した者）の状 況（20歳以上；性・年齢階級別）	154
第50-1表 飲酒を原因とする肝機能障害の指摘状況（20歳以上；性・年齢階級別）	155
第50-2表 飲酒を原因とする肝機能障害の指摘状況（20歳以上；飲酒量別）	155
第51表 肝機能障害の治療経験の有無（20歳以上；性・年齢階級別）	156
第52-1表 飲酒を原因とする自傷他害の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	157
第52-2表 飲酒を原因とする自傷他害の状況（20歳以上；飲酒量別）	157
（7）体重及び血圧の自己管理に関する状況	
第53表 家庭における体重測定 of 状況（20歳以上；性・年齢階級別）	158
第54表 家庭における体重測定 of 頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	158
第55表 医療機関や健診でメタボリックシンドロームといわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階 級別）	159
第56表 家庭における血圧測定 of 状況（20歳以上；性・年齢階級別）	160
第57表 家庭における血圧測定 of 頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	160
（8）生活習慣病等に関する状況	
第58表 医療機関や健診で高血圧（血圧が高い）といわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	161
第59表 初めて高血圧といわれた年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	161
第60表 高血圧といわれたことがある者における、治療経験のある者の状況（20歳以上；性・年齢 階級別）	162
第61表 医療機関や健診で糖尿病といわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	163
第62表 初めて糖尿病といわれた年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	163
第63表 糖尿病といわれたことがある者における、治療経験のある者の状況（20歳以上；性・年齢 階級別）	164

第64表	医療機関や健診で血中コレステロール（総コレステロールまたはLDLコレステロール）が高いといわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	165
第65表	初めて血中コレステロールが高いといわれた年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	165
第66表	血中コレステロールが高いといわれたことがある者における、治療経験のある者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	166
第67表	医師から脳卒中（脳梗塞、脳血栓、脳塞栓、脳出血、くも膜下出血）といわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	167
第68表	脳卒中を最初に発症した年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	167
第69表	医師から心筋梗塞といわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	168
第70表	心筋梗塞を最初に発症した年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	168
第71表	医師から狭心症といわれた者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	169
第72表	狭心症を最初に発症した年齢（20歳以上；性・年齢階級別）	169
第73表	医師から腎臓病または腎機能が低下しているといわれたことがある者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	170
第74表	医師から腎臓病または腎機能が低下しているといわれたことがある者の病因の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	170
第75表	メタボリックシンドローム等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善状況（20歳以上；性・年齢階級別）	170
第76表	メタボリックシンドローム等の予防・改善を目的とした生活習慣の改善に取り組んでいない理由（20歳以上；性・年齢階級別）	171
第77表	メタボリックシンドロームの予防・改善のために普段の生活で心がけていることの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	172
第78表	「健康寿命」の認知状況（20歳以上；性・年齢階級別）	173

#### (9) 世帯の年間収入に関する状況

第79表	世帯年間収入の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	173
------	--------------------------	-----

### 5. 生活習慣調査②の結果

#### (1) 食生活の状況

第80表	健康の自己評価の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	174
第81表	食事を楽しんでいる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	174
第82表	食事を楽しめない理由（20歳以上；性・年齢階級別）	175
第83表	1週間における食事づくり（調理）の頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	176
第84表	食事づくり（調理）を大変だと感じる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	176
第85表	食品の買い物をするうえで困っている者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	177
第86-1表	食品の買い物をするうえで困っていることの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	178
第86-2表	食品の買い物をするうえで困っていることの状況（再掲）（20歳以上；性・年齢階級別）	178

第87表 主食、主菜、副菜の知識に関する状況（20歳以上；性・年齢階級別）	179
第88-1表 食事内容（朝食）（20歳以上；性・年齢階級別）	180
第88-2表 食事内容（昼食）（20歳以上；性・年齢階級別）	180
第88-3表 食事内容（夕食）（20歳以上；性・年齢階級別）	181
第88-4表 食事内容（その他）（20歳以上；性・年齢階級別）	181
第88-5表 食事内容（主食、主菜、副菜が揃っている者の割合）（20歳以上；性・年齢階級別）	182
第88-6表 食事内容（副菜を食べない者の割合）（20歳以上；性・年齢階級別）	182
第88-7表 食事内容（1日の中で果物、牛乳乳製品を食べる者の割合）（20歳以上；性・年齢階級別）	183
第88-8表 食事内容（果物、牛乳乳製品、その他、いずれかのみを食べる者（主食、主菜、副菜いずれも食べない者）の割合）（20歳以上；性・年齢階級別）	183
第89表 主食・主菜・副菜を組み合わせて食べることについての改善意識（20歳以上；性・年齢階級別）	184
第90表 朝食を食べることへの改善意識（20歳以上；性・年齢階級別）	184
第91表 食品の選択やバランスのよい食事についての知識や技術習得への改善意識（20歳以上；性・年齢階級別）	185
（2）体力の自己評価の状況	
第92表 3階まで休まずに階段を上ることができる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	186
第93表 やや急ぎ足で30分間歩くことができる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	186
第94表 いすに座った状態から手のささえを使わず立ち上がることができる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	186
第95表 目を閉じたまま片足で立つことができる者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	187
第96表 立った姿勢から前屈し、膝を伸ばしたまま手が床に届く者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	187
（3）社会参加の状況	
第97表 趣味や稽古（けいこ）ごとの活動状況（20歳以上；性・年齢階級別）	188
第98表 知人・友人とのつきあいの状況（20歳以上；性・年齢階級別）	188
第99表 同世代の地域の集まり（老人会、青年団など）への参加状況（20歳以上；性・年齢階級別）	189
第100表 ボランティア活動への参加状況（20歳以上；性・年齢階級別）	189
第101表 地域の行事への参加状況（20歳以上；性・年齢階級別）	190
（4）食事を楽しめているか別健康の自己評価、生活習慣の状況	
第102表 食事を楽しめているか別、健康の自己評価（20歳以上；性・年齢階級別）	191
第103表 食事を楽しめているか別、ふだんの朝食の欠食頻度（20歳以上；性・年齢階級別）	192

第104表 食事を楽しめているか別、主食・主菜・副菜をそろえて食べることへの改善意識（20歳以上；性・年齢階級別）	193
第105表 食事を楽しめているか別、ふだんの身体活動の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	194
第106表 食事を楽しめているか別、体力の自己評価の項目数（20歳以上；性・年齢階級別）	195
第107表 食事を楽しめているか別、社会参加の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	196
第108表 食事を楽しめているか別、眠れないことがある者の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	197
第109表 食事を楽しめているか別、喫煙の状況（WHOの定義）（20歳以上；性・年齢階級別）	198
第110表 食事を楽しめているか別、飲酒習慣の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	199
第111表 食事を楽しめているか別、1回の飲酒量の状況（20歳以上；性・年齢階級別）	200
6. 生活習慣調査②における自由記述回答の結果	
第112表 「食事を楽しめない理由」のうち、「10その他」の理由	201
第113表 「食品の買い物をするうえで、困っていること」のうち、「9その他」の意見	202
第114表 「あなたがふだんの食事について、気をつけていることや困っていることなど」に寄せられた意見	203