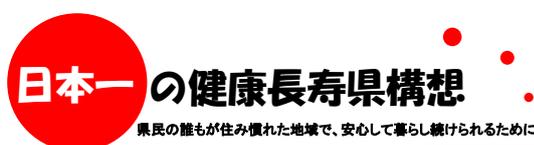


平成 28 年高知県県民健康・栄養調査報告書

高知県

平成 29 年 3 月



目 次

調査の概要

	ページ
1. 調査の目的	1
2. 調査の対象者と抽出方法	1
3. 調査実施者の概要	1
4. 調査項目	3
5. 調査時期	4
6. 調査方法	4
7. 個別結果票について	5
8. 調査の集計及び利用方法	5
9. 調査の集計及び分析	8

結果の概要

第1章 栄養摂取の状況	9
1. 全国との比較	9
2. 高知県の状況	13
第2章 身体状況	43
第3章 生活習慣に関する状況	51

栄養摂取状況調査の結果

第1表 栄養素等摂取量（性・年齢階級別）	78
第2表 栄養素等摂取量（経済地帯別）	79
第3表 栄養素等摂取量（地区別）	79
第4表 食品群別摂取量（性・年齢階級別）	80
第5表 食品群別摂取量（経済地帯別）	81
第6表 食品群別摂取量（地区別）	81
第7表 食品群別摂取栄養素等摂取量	82
第8表 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（年齢階級別）	84
第9表 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（経済地帯別）	85
第10表 朝昼夕別にみた1日の食事構成比（職業別）	86
第11表 野菜類摂取量の分布（20歳以上、性・年齢階級別）	88
第12表 食塩摂取量の分布（20歳以上、地区別）	89
第13表 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上、性・年齢階級別）	90

身体状況調査の結果

第14表 身長・体重の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	91
第15表 BMIの平均値及び標準偏差（15歳以上、性・年齢階級別）	92
第16表 BMIの分布（15歳以上、性・年齢階級別）	92
第17表 BMIの状況（15歳以上、性・年齢階級別）	93
第18表 学校保健統計調査方式による肥満区分（6-14歳、性・年齢階級別）	94
第19表 腹囲の分布（20歳以上、性・年齢階級別）	95
第20表 腹囲の区分（20歳以上、性・年齢階級別）	96

第 21 表	BMI・腹囲の区分（20 歳以上、性・年齢階級別）	96
第 22 表	体型別栄養素等摂取量（20 歳以上）	96
第 23 表	薬の服用状況（性・年齢階級別）	97
第 24 表	血圧の状況（性・年齢階級別）	98
第 25 表	ヘモグロビン A1c の状況（性・年齢階級別）	99
第 26 表	総コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	100
第 27 表	HDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	101
第 28 表	LDL-コレステロール値の分布（性・年齢階級別）	101
第 29 表	腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のいずれかのリスクを有する割合（性・年齢階級別）	102
第 30 表	腹囲区分別、血中脂質、血圧、血糖のリスク保有状況【すべての組み合わせ①血中脂質②血圧③血糖】（性・年齢階級別）	103
第 31 表	メタボリックシンドロームの状況 割合（性・年齢階級別）	104
第 32 表	糖尿病該当者・予備群の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）	105
第 33 表	高血圧該当者・予備群の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）	106
第 34 表	脂質異常症該当者・予備群の割合（20 歳以上、性・年齢階級別）	107
第 35 表	運動習慣の状況（性・年齢階級別）	108
第 36 表	運動習慣の状況（経済地帯別）	108
第 37 表	運動習慣の状況別、歩行数の分布（20 歳以上、性・年齢階級別）	109
第 38 表	歩行数の平均値及び標準偏差（性・年齢階級別）	112
第 39 表	歩行数の分布（性・年齢階級別）	113
第 40 表	歩行数の状況（経済地帯別）	114
第 41 表	歩行数の状況（運動習慣別）	114
第 42 表	歩行数区分別 HDL-コレステロール値	114

生活習慣調査の結果

第 43 表	問 1. あなたはたばこを吸いますか。	115
第 44 表	問 1-1. たばこをやめたいと思いますか。	115
第 45 表	問 2-ア. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。家庭	115
第 46 表	問 2-イ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。職場	116
第 47 表	問 2-ウ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。学校	116
第 48 表	問 2-エ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。飲食店	116
第 49 表	問 2-オ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。遊技場（ゲームセンター、パチンコ、競馬場など）	117
第 50 表	問 2-カ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。行政機関（市役所、町村役場、公民館など）	117
第 51 表	問 2-キ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。医療機関	117
第 52 表	問 2-ク. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。公共交通機関	118
第 53 表	問 2-ケ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。路上	118
第 54 表	問 2-コ. あなたはこの 1 か月間に、自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。子供が利用する屋外の空間（公園、通学路など）	118
第 55 表	問 3. あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。	119

第 56 表 問 3-1. お酒を飲む日は 1 日あたり、どのくらいの量を飲みますか。 ……	119
第 57 表 問 4. 自分の歯は何本ありますか。 ……	119
第 58 表 問 5. あなたはこの 1 年間に、歯科検診を受けましたか。 ……	120
第 59 表 問 6. ここ 1 ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。 ……	120
第 60 表 問 7. あなたがこの 1 年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。（複数回答） ……	120
第 61 表 問 8. あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。 ※60 歳以上のみ回答 ……	121
第 62 表 問 9. あなたはふだん、朝食を食べますか。 ……	121
第 63 表 問 10. 成人が一日に必要な野菜の摂取量は 350g です。あなたはこのことを知っていましたか。 ……	121
第 64 表 問 11. あなたは緑黄色野菜（人参、ほうれん草、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、にら、おくらなど）を使った料理をどのくらい食べますか。 ……	121
第 65 表 問 12. あなたはその他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外（なす、きゅうり、レタス、キャベツ、白菜、もやし、ごぼう、大根、たまねぎなど）を使った料理をどのくらい食べますか。 ……	122
第 66 表 問 13. あなたは就寝 2 時間以内に夕食をとることがありますか。 ……	122
第 67 表 問 14. あなたは「食育」について、どう思いますか。 ……	122
第 68 表 問 15. あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。 ……	122
第 69 表 問 16. ここ 1 ヶ月間、あなたの 1 日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。 ……	123
第 70 表 問 17. あなたはこの 1 ヶ月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。 ……	123
第 71 表 問 18. フッ素にはむし歯予防効果があります。あなたはこのことを知っていましたか。 ……	123
第 72 表 問 19. あなたは次の器具（歯間部清掃用器具など）を使用していますか。 ……	123
第 73 表 問 20-ア. あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。何でもかんで食べることができる ……	124
第 74 表 問 20-イ. よく噛んで食べている ……	124
第 75 表 問 20-ウ. おいしく味わって食べている ……	124
第 76 表 問 21. あなたの現在の健康状態はいかがですか。 ……	124
第 77 表 問 22. あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響はありますか。 ……	125
第 78 表 問 23. あなたは災害時に備えて非常食を用意していますか。 ……	125
第 79 表 問 23-1. 非常用としてどんなものを用意していますか。 ……	125
第 80 表 問 24. あなたの世帯の過去 1 年間の年間収入はだいたいどれくらいになりますか。 ……	125

参考資料

栄養摂取状況調査票 ……	126
身体状況調査票 ……	141
生活習慣調査票 ……	143
栄養摂取状況調査報告 ……	150
身体状況調査・血液検査の結果 ……	154
国民健康・栄養調査食品群別表 ……	155
職業分類表 ……	160

調査の概要

調査の概要

1. 調査の目的

「健康日本 21」の地方計画である、第3期高知県健康増進計画「よさこい健康プラン 21」を見直し、県の目標値を設定するため、高知県県民健康・栄養調査を実施し、県民の生活習慣の状況や食生活、栄養摂取状況等を把握すること。

2. 調査の対象者と抽出方法

調査の対象は、県内の世帯及び世帯員で、平成 28 年 11 月 1 日現在で満 1 歳以上の者とした。

県内 34 市町村を 4 つの経済地帯別の地域に分け、平成 22 年国勢調査の調査区から無作為に抽出した 7 地区の 325 世帯、723 人及び平成 28 年国民健康・栄養調査実施地区 10 地区の 483 世帯、898 人の合計 17 地区、808 世帯、1,621 人とした。

経済地帯別分類として、県内を以下のように 4 地域に区分した。

区 分	漁業従事率	農家率	林野率
都市・都市近郊	約 5%未満	20%未満で世帯数が 8,000 世帯以上	
平地農村	約 5%未満		80%未満
農山村	約 5%未満		80%以上
漁村	約 5%以上		

3. 調査実施者の概要

(1) 実施状況

実施調査内容	対象者	実施者数	実施率
身体状況調査	1,621 人	364 人	22.5%
栄養摂取状況調査	1,621 人	801 人	49.4%
生活習慣調査	1,363 人	738 人	54.1%
歩行調査	1,363 人	515 人	37.8%
血液検査	1,363 人	277 人	20.3%

※年齢、性別の回答を行われなかった者は、実施者数に含めなかった

(2) 年齢階級別状況 (実施者数)

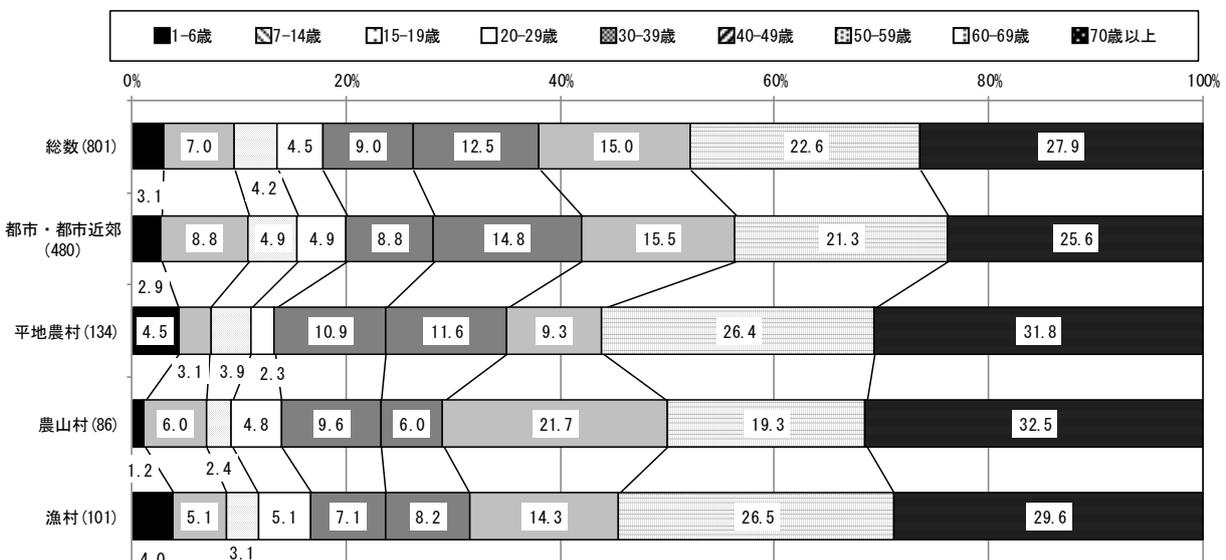
総数	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	364	10	18	3	8	30	37	45	105	108
栄養摂取状況調査	801	25	53	32	34	68	94	113	171	211
生活習慣調査	738	-	-	-	35	73	113	119	187	211
歩行調査	515	-	-	-	23	51	69	86	133	153
血液検査	277	-	-	-	4	24	34	34	92	89
男性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	145	2	9	1	3	14	7	20	46	43
栄養摂取状況調査	365	8	29	16	17	33	34	55	80	93
生活習慣調査	330	-	-	-	18	35	41	56	88	92
歩行調査	228	-	-	-	13	24	22	42	61	66
血液検査	107	-	-	-	2	10	6	14	40	35
女性	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
身体状況調査	219	8	9	2	5	16	30	25	59	65
栄養摂取状況調査	436	17	24	16	17	35	60	58	91	118
生活習慣調査	408	-	-	-	17	38	72	63	99	119
歩行調査	287	-	-	-	10	27	47	44	72	87
血液検査	170	-	-	-	2	14	28	20	52	54

(3) 経済地帯別状況 (実施者数)

経済地帯別	調査地区	身体状況調査	栄養摂取状況調査		生活習慣調査	歩行数調査	血液検査
		人数	世帯数	人数	人数	人数	人数
都市・都市近郊	高知市A	7	14	28	31	14	7
	高知市B	35	24	61	65	0	18
	高知市C	8	8	16	24	9	7
	高知市D	13	9	24	37	17	7
	高知市E	6	11	14	20	7	4
	高知市F (県)	12	27	61	55	46	12
	高知市G (県)	12	19	55	36	33	10
	南国市 (県)	26	35	83	74	65	26
	須崎市 (県)	9	6	22	15	11	6
	宿毛市	44	30	63	58	49	39
いの町	25	23	53	41	34	24	
平地農村	芸西村 (県)	12	15	36	28	22	11
	日高村 (県)	47	42	98	86	71	44
農山村	大豊町	18	16	31	25	22	15
	四万十町	30	27	55	54	44	0
漁村	東洋町	18	17	25	25	19	17
	黒潮町 (県)	42	36	76	64	52	30
合計	17地区	364	359	801	738	515	277

(※ (県)・・・県抽出地区)

(4) 経済地帯別年齢構成比



(5) 職業別状況（栄養摂取状況調査票の回答者の職業別内訳）

職業別	総数	男性	女性
専門的・技術的職業従事者	84	38	46
管理的職業従事者	22	20	2
事務従事者	69	25	44
販売従事者	50	22	28
サービス職業従事者	53	19	34
保安職業従事者	3	3	0
農業従事者	37	20	17
林業従事者	1	1	0
漁業従事者	1	1	0
運輸・機械運転従事者	7	5	2
生産工程従事者	50	39	11
家事従事者	122	3	119
その他	180	113	67
保育園児	17	6	11
幼稚園児	3	1	2
その他の幼児	4	1	3
小学校低学年	13	8	5
小学校中学年	8	3	5
小学校高学年	13	8	5
中学生	20	10	10
その他の学生	28	13	15
無回答・無効回答	16	6	10
合計	801	365	436

4. 調査項目

本調査は、身体状況調査票、栄養摂取状況調査票及び生活習慣調査票からなり、調査項目は以下のとおりである。

(1) 身体状況調査票

- ①身長（満1歳以上）
- ②体重（満1歳以上）
- ③腹囲（満20歳以上）
- ④血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（満20歳以上） [2回測定]
- ⑤血液検査（満20歳以上） [身体状況調査票のとおり]
- ⑥1日の運動量<歩行数>（満20歳以上）
- ⑦問診（満20歳以上）
 - ・血圧を下げる薬の使用の有無
 - ・脈の乱れを治す薬の使用の有無
 - ・インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無
 - ・コレステロールを下げる薬の使用の有無
 - ・中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
 - ・糖尿病指摘の有無
 - ・糖尿病治療の有無
 - ・医師からの運動禁止の有無
 - ・運動習慣：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

(2) 栄養摂取状況調査票 (満1歳以上)

- ①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
- ②食事の状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区分
- ③食物摂取状況：料理名、食品名、使用量、廃棄量、世帯員ごとの案分比率
- ④1日の身体活動量<歩数>(満20歳以上)

(3) 生活習慣調査票 (満20歳以上)

食生活、身体活動・運動、休養(睡眠)、飲酒、喫煙及び歯の健康の状況、健康づくりを目的とした活動並びに世帯の所得等

5. 調査時期

- (1) 身体状況調査：平成28年11月1日から12月22日までのうち1日
- (2) 栄養摂取状況調査：平成28年11月1日から12月22日までのうち1日(日曜日及び祝日は除く)
- (3) 生活習慣調査：栄養摂取状況調査日と同日又はその前後の日

6. 調査方法

国民健康・栄養調査実施地区(10地区)については、平成28年国民健康・栄養調査実施要綱に基づき、調査を実施した。

ただし、生活習慣調査については、県独自の調査項目を付加して行った。

県抽出地区(7地区)については、平成28年国民健康・栄養調査に準じて県が調査を実施した。

(1) 身体状況調査

調査対象地区の世帯員である対象者に居住地内の公民館等に集まってもらい実施した。

(2) 栄養摂取状況調査

調査日は、祝祭日や冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、なるべく普通の摂取状態にある日とした。

調査員は調査の前日までに、各世帯の訪問または説明会開催により、対象者の協力を得るため、趣旨を十分説明した。

また、調査員は記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の指導にあたった。

1日の運動量は歩数計を用いて測定した。機種は山佐電子万歩計MK-365とした。

(3) 生活習慣調査

アンケート方式により、栄養摂取状況調査と同時に実施した。

(4) 調査員

健康政策部健康長寿政策課及び福祉保健所の職員が調査を担当した。

調査業務の一部を委託し、栄養摂取状況調査及び生活習慣調査については公益社団法人高知県栄養士会が、身体状況調査については公益財団法人高知県総合保健協会が担当した。

(5) 調査票の様式

- ・栄養摂取状況調査票については、126 ページ参照
- ・身体状況調査票については、141 ページ参照
- ・生活習慣調査票については、143 ページ参照

(6) 調査に関する秘密の保持

調査で得た個人情報の保護と管理には万全を期し、適切に取り扱った。

7. 個別結果票について

栄養計算ソフト「食事しらべ 2016」を使用して個別結果票を作成し、実施者に返す。

8. 調査の集計及び利用方法

(1) 栄養素等摂取量の算出について

「日本食品標準成分表 2010」を使用した。

(2) 栄養素摂取量の評価について

「日本人の食事摂取基準（2015 年版）」を使用した。

(3) 個人の職業分類について

職業分類については、160 ページの職業分類表のとおり。

(4) 食事内容

次の区分により集計した。

1	家庭食	家庭で作った食事や弁当を食べた場合
2	調理済み食	すでに料理されたものを買ってきたり、出前をとって家庭で食べた場合
3	外食	飲食店での食事、及び家庭以外の場所で出前をとったり市販のお弁当を買って食べるなど家庭で調理せず、食べる場所も家庭ではない場合
4	保育所、幼稚園給食、学校給食	
5	職場給食(社員食堂含む)	
6	菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合	
7	錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合	
8	何も口にできなかった場合（水のみ飲んだ場合も含む）	
9	調査不能（ご家族にどうしても聞くことができないなど、わからない場合）	

(5) 血圧の分類

	収縮期血圧(最高血圧)(mm Hg)	かつ	拡張期血圧(最低血圧)(mm Hg)
至適血圧	<120		<80
正常血圧	120-129	かつ/または	80-84
正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

(「日本高血圧学会(2014年)による血圧の分類」より)

(6) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。

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

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。

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)

学校保健統計調査方式による肥満度判定

6~14歳における肥満度は、年齢別、身長別標準体重から判定した。

	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
判定	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	-30%	-20%以下 -30%未満	-20%~ +20%	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

$$\text{肥満度(過体重度)} = (\text{実測体重(kg)} - \text{身長別標準体重(kg)}) / \text{身長別標準体重(kg)} \times 100(\%)$$

$$\text{身長別標準体重 (kg)} = a \times \text{実測身長 (cm)} - b$$

年 齢	係 数			
	男 子		女 子	
	a	b	a	b
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.846
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

(参考) ①財団法人日本学校保健会「児童生徒の健康診断マニュアル (改定版)」(2006)、②村田光範、伊藤けい子：平成 14 年度厚生労働省厚生科学研究費補助金健康科学総合研究事業 小児の栄養・運動・休養からみた健康度指標と QOL に関する研究 身体活動からみた健康度指標と QOL に関する研究 (2003)

(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

県民健康・栄養調査の血液検査では、メタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の診断基準項目である空腹時血糖及び中性脂肪の検査は行っていない。したがって、本報告における判定は以下のとおりとした。

メタボリックシンドロームが強く疑われる者

腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目 (血中脂質、血圧、血糖) のうち2つ以上の項目に該当する者。

メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者

腹囲が男性 85cm、女性 90cm 以上で、3つの項目 (血中脂質、血圧、血糖) のうち1つの項目に該当する者。

※「該当する」とは、下記の基準を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。

腹囲	腹囲 (ウエスト周囲径) 男性：85 cm以上、女性 90 cm以上		
項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	<u>HDLコレステロール値40mg/dl未満</u>	<ul style="list-style-type: none"> 収縮期血圧値130mmHg以上 拡張期血圧値 85mmHg 以上 	<ul style="list-style-type: none"> <u>ヘモグロビンA1c値</u> <u>6.0%以上</u>
服薬	<ul style="list-style-type: none"> コレステロールを下げる薬服用 中性脂肪 (トリグリセリド) を下げる薬服用 	<ul style="list-style-type: none"> 血圧を下げる薬服用 	<ul style="list-style-type: none"> 血糖を下げる薬服用 インスリン注射使用

・平成 26 年国民健康・栄養調査と同じ判定値とした。

(8) “糖尿病が強く疑われる人”、“糖尿病の可能性を否定できない人”の判定

糖尿病が強く疑われる人

ヘモグロビンA1c の測定値があり、身体状況調査票 (6) (c) 及び (7) に回答した者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP) 値が6.5%以上、または、身体状況調査票 (7-1) 現在の糖尿病治療の有無に「有」と回答した者。

糖尿病の可能性を否定できない人

ヘモグロビンA1c の測定値がある者のうち、ヘモグロビンA1c (NGSP) 値が6.0%以上、6.5%未満で、“糖尿病が強く疑われる人”以外の者

(9) 問診について

ア. 薬の服用の有無	現在、医師の指示の有無にかかわらず、身体状況調査票にある薬を服用している者を「服用している」とした。
イ. 運動習慣	「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目全てに該当する者をいう。 ○運動の実施頻度として、週2日以上 ○運動の持続時間として、30分以上 ○運動の継続期間として、1年以上

9. 調査の集計及び分析

株式会社トミーコーポレーションに委託し、集計、分析を行った。

結果の概要

この報告書に掲載している数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数にあわないことがあります。

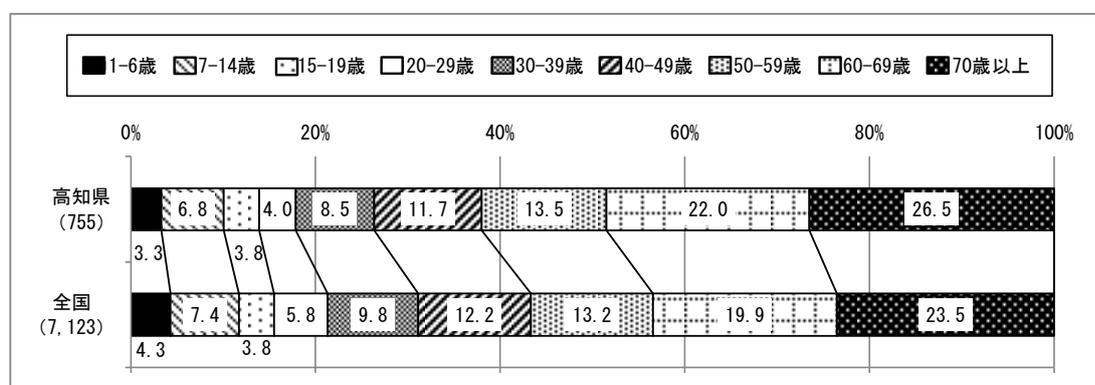
第1章 栄養摂取の状況

1 全国との比較

(1) 対象者年齢構成

栄養素等の状況を平成21年国民健康・栄養調査と比較するため、国民健康・栄養調査の年齢別人員構成を基準として高知県県民健康・栄養調査の人員構成を調整して比較している。食事状況調査の有効回答は755人である。

図1-1-1 H28年高知県県民健康・栄養調査とH26国民健康・栄養調査（全国）との対象者年齢構成



(2) 栄養素等の摂取状況

県民1人1日あたりの栄養素等によるエネルギー摂取量の平均は、1,790 kcalである。栄養素等の摂取状況を全国調査と比較すると、全国平均を上回るものは動物性たんぱく質、カルシウム、鉄、ビタミンA、ビタミンC、カリウムであり、ビタミンAの107.5は最も比率が高い。一方、最も比率が低いものは脂質の92.7である。

表1-2-1 栄養素等の摂取状況（1人1日当たり）

		高知県① (H28)	高知県② 年齢調整(H28)	全国③ (H26)	指数 ②/③*100
エネルギー	kcal	1790.7	1785	1863	95.8
たんぱく質	g	66.6	66.2	67.7	97.8
うち動物性	g	37.0	36.9	36.3	101.7
脂質	g	50.7	51.0	55.0	92.7
うち動物性	g	25.9	26.1	27.7	94.2
炭水化物	g	249.9	248.6	256.8	96.8
カルシウム	mg	512.0	503.7	497.0	101.3
鉄	mg	7.6	7.5	7.4	101.4
食塩相当量	g	8.8	8.8	9.7	90.7
ビタミンA	μgRE	556.6	552.3	514.0	107.5
ビタミンB ₁	mg	0.8	0.8	0.8	96.4
ビタミンB ₂	mg	1.1	1.1	1.1	98.2
ビタミンC	mg	102.5	98.1	94.0	104.4
食物繊維	g	14.4	14.0	14.3	97.9
カリウム	mg	2264.7	2222.0	2214.0	100.4

(3) 食品の摂取状況

県民1人1日あたりの食品群別摂取量を全国調査と比較すると、全国平均を上回るものは、21項目中11項目である。

なお、全国調査に対して最も比率が高いものは、種実類の130.9であり、次いで海藻類129.9、その他の嗜好飲料類119.9と続く。一方、最も比率が低いものは菓子類である。

表1-3-1 食品群別摂取状況（1人1日当たり）

	高知県① (H28)	高知県② 年齢調整(H28)	全国③ (H26)	指数 ②/③*100
米	g 316.8	318.3	325.0	97.9
その他の穀類	g 96.7	96.6	101.9	94.8
いも類	g 49.6	48.8	52.9	92.3
砂糖・甘味料類	g 6.6	6.4	6.3	102.2
豆類	g 60.2	59.0	59.4	99.4
種実類	g 2.8	2.6	2.0	130.9
緑黄色野菜	g 105.7	102.8	88.2	116.5
その他の野菜	g 176.5	172.2	171.3	100.5
果実類	g 124.8	119.2	105.2	113.3
きのこ類	g 14.8	14.4	15.8	91.3
海藻類	g 12.6	12.5	9.6	129.9
生魚介類	g 50.2	48.3	42.8	112.9
魚介加工品	g 24.0	23.1	26.5	87.1
肉類	g 79.9	82.3	89.1	92.3
卵類	g 38.3	38.2	34.8	109.8
乳類	g 120.0	120.3	121.0	99.4
油脂類	g 10.0	10.1	10.5	96.6
菓子類	g 17.2	17.2	26.4	65.3
アルコール飲料	g 124.2	119.4	107.9	110.7
その他の嗜好飲料類	g 600.8	587.5	490.0	119.9
調味料	g 84.1	84.0	80.0	105.0

(4) 栄養素等の食品群別摂取構成

県民1人1日あたりのエネルギーの食品群別摂取構成比が最も高いものは、米類の29.5%であり、次いでその他24.4%、動物性食品23.8%と続く。なお、米類、動物性食品、その他の割合は全国平均を上回る。

県民1人1日あたりのたんぱく質の食品群別摂取構成比が最も高いものは、魚介類の22.5%であり、次いで肉類18.9%、その他16.3%と続く。なお、魚介類は全国平均よりも3.1ポイント高い。

県民1人1日あたりの脂質の食品群別摂取構成比が最も高いものは、肉類の22.9%であり、次いで油脂類18.9%、その他16.2%と続く。なお、穀類、油脂類、魚介類、その他動物性食品の割合は全国平均を上回る。

県民1人1日あたりのカルシウムの食品群別摂取構成比が最も高いものは、乳類の27.2%であり、次いで野菜・果実類20.6%、その他14.5%と続く。なお、豆類、野菜・果実類、海藻類、魚介類の割合は全国平均を上回る。

図1-4-1 エネルギーの食品群別摂取構成比

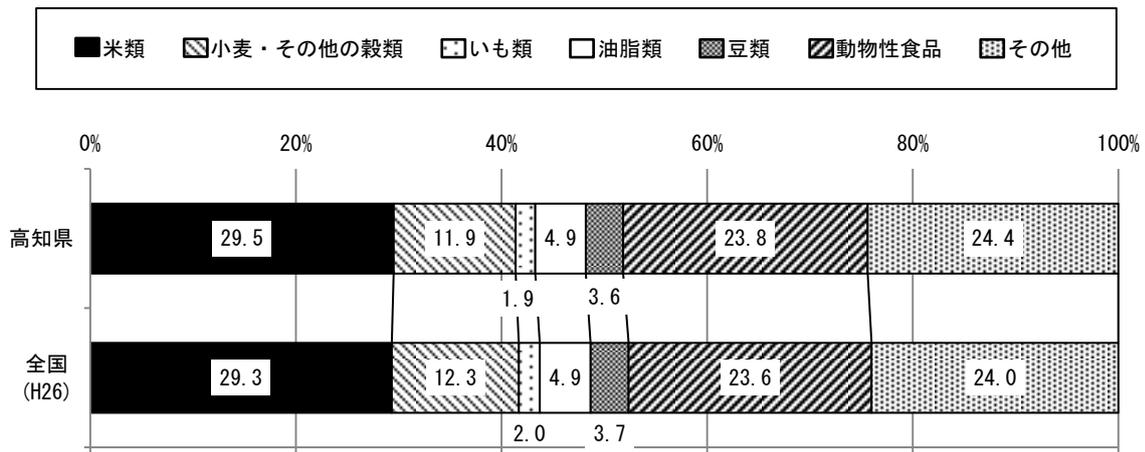


図1-4-2 たんぱく質の食品群別摂取構成比

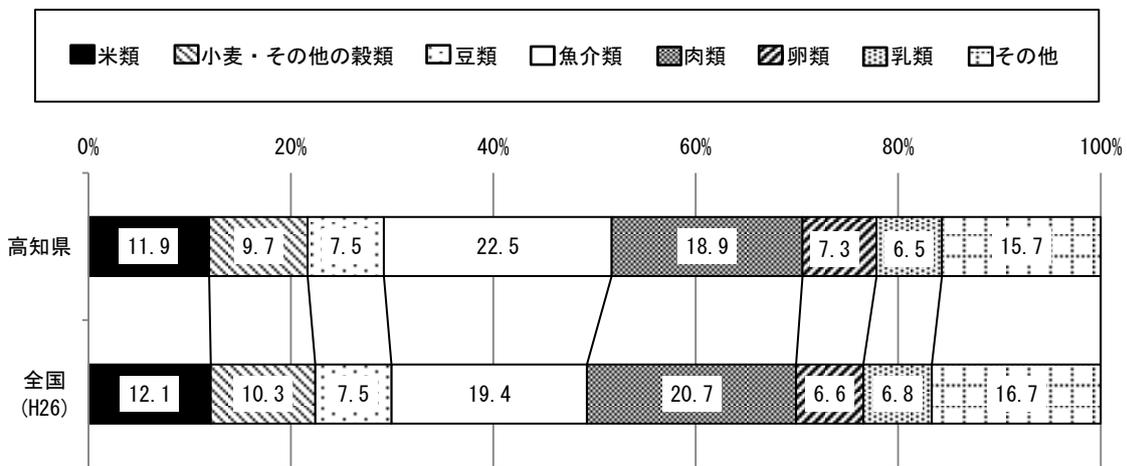


図1-4-3 脂質の食品群別摂取構成比

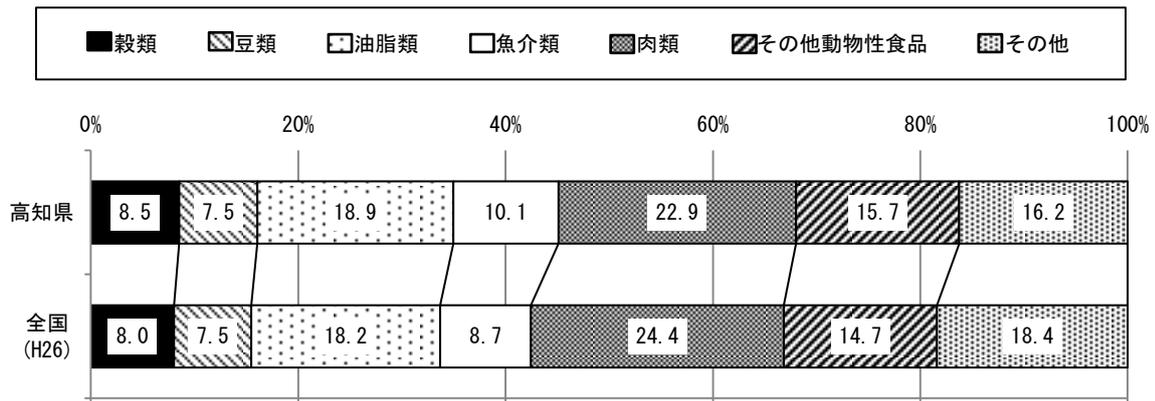
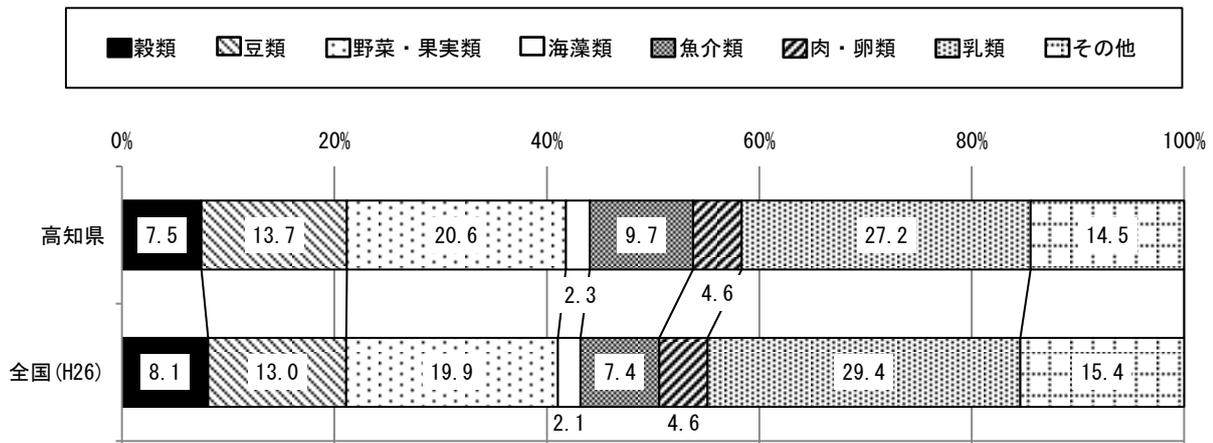


図1-4-4 カルシウム の食品群別摂取構成比



2 高知県の状況

(1) エネルギー

県民1人1日あたりのエネルギー摂取量の平均は1,791 kcalであり、平成23年調査に比べて20 kcal低下している。

図1-2-1-1 エネルギー摂取量の推移

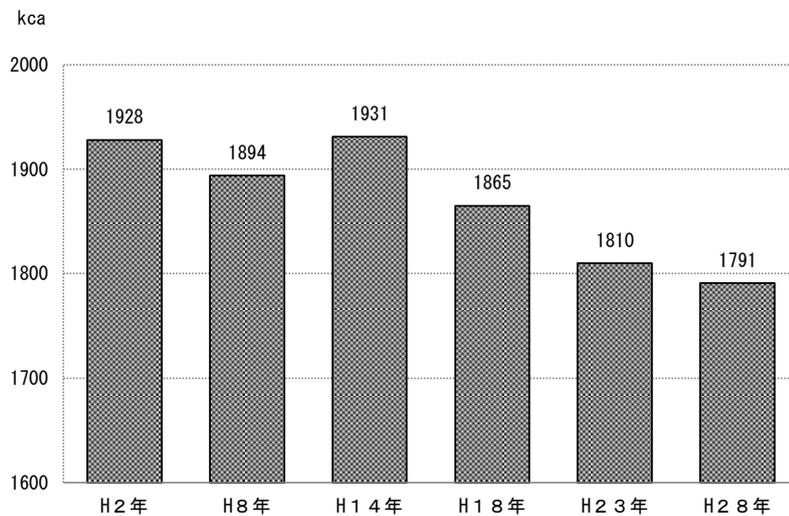
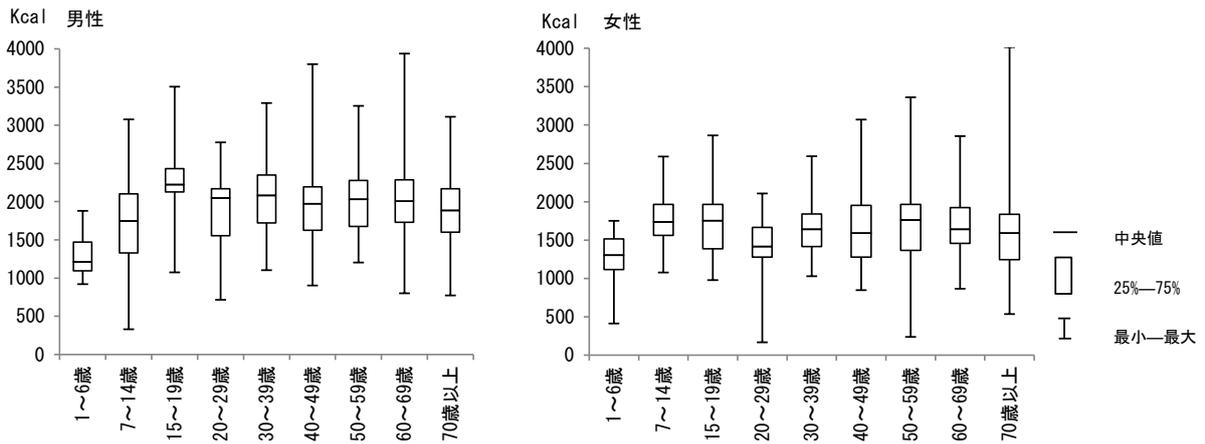


表1-2-1-1 エネルギーの摂取状況

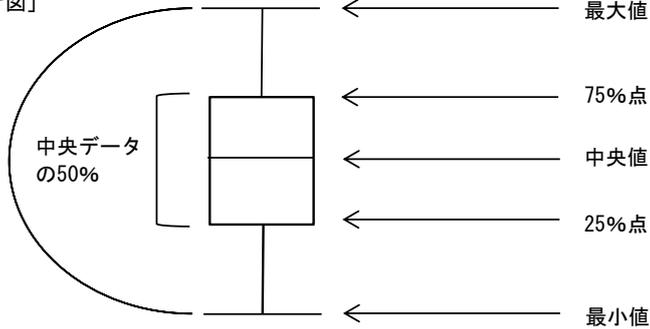
	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(Kcal)	対象人数(人)	中央値(Kcal)
1～6歳	8	1212	17	1305
7～14歳	28	1746	23	1736
15～19歳	15	2218	14	1754
20～29歳	15	2048	15	1415
30～39歳	33	2083	31	1641
40～49歳	33	1972	55	1592
50～59歳	50	2030	52	1763
60～69歳	77	2008	89	1642
70歳以上	88	1885	112	1593
総数	347	1979	408	1607

図1-2-1-2 エネルギー摂取量の分布



(参考)

「箱ひげ図」



箱ひげ図とは、データの分布やばらつきを表現するグラフである。通常、最小値と最大値（両ひげの先）、データ全体の25%（4分の1）に当たる点と75%点（4分の3に当たる点）で囲った箱、中央値で表す。中央値の位置やひげの長さが対称的であればデータのばらつきが小さく、非対称的であればばらつきが大きい。

県民1人1日あたりのエネルギーの栄養素別摂取構成比が最も高いものは、炭水化物の59.9%であり、次いで脂質25.1%、たんぱく質15.0%となる。
 平成23年調査と比べ、炭水化物は2.0ポイント、たんぱく質は0.4ポイント低下する一方で、脂質は2.3ポイント上昇している。
 年代別では、70歳以上で炭水化物が62.7%と一番高い。
 なお、経済地帯別による大きな違いは見られない。

図 1-2-1-3 エネルギーの栄養素別摂取構成比：年齢階級別

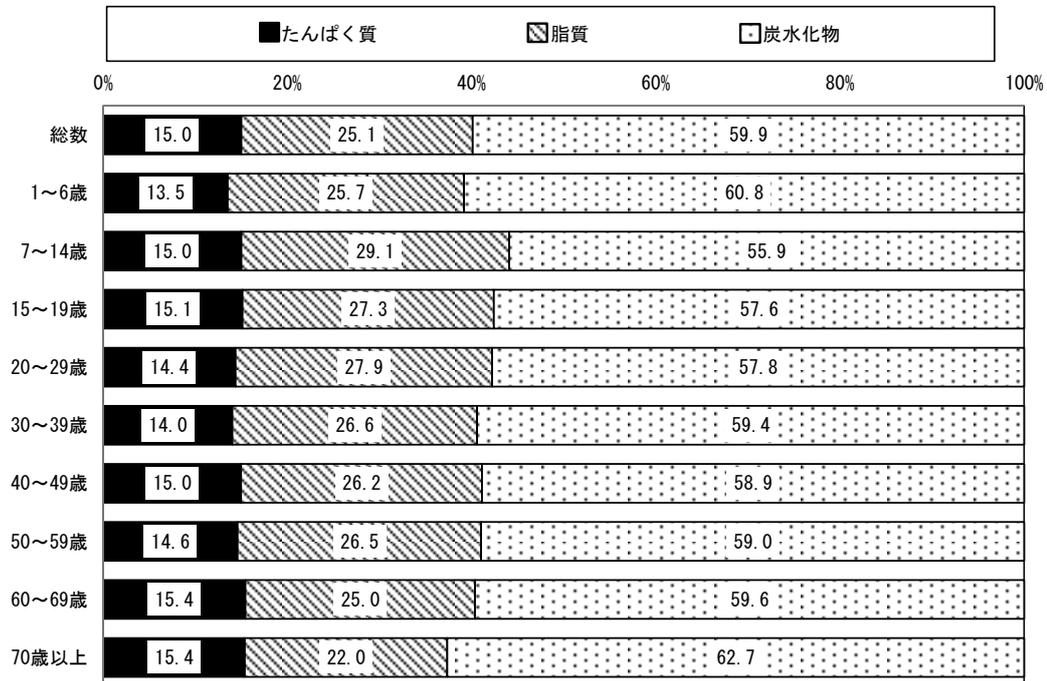
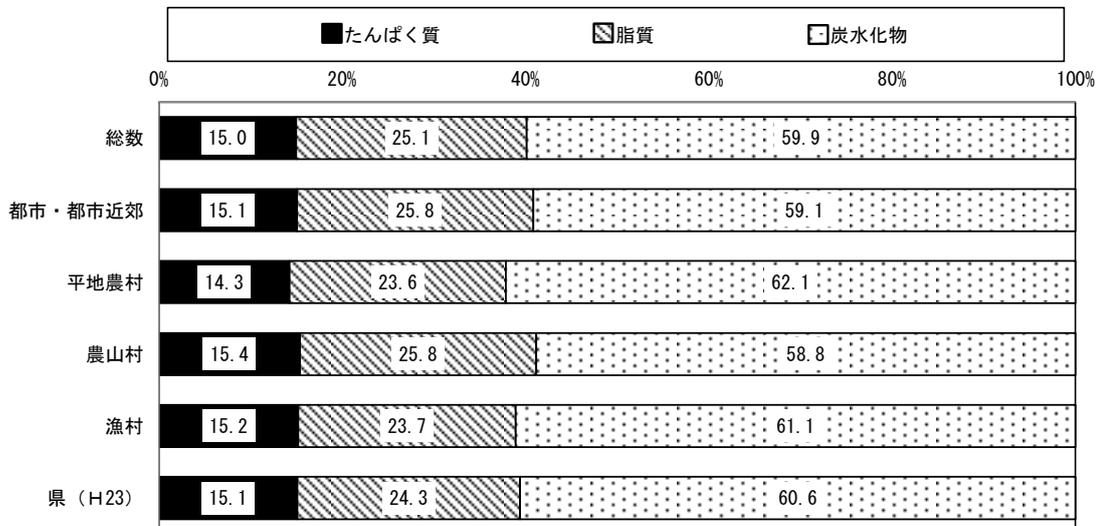


図1-2-1-4 エネルギーの栄養素別摂取構成比：経済地帯別



県民1人1日あたりのエネルギーの食品群別摂取構成比が最も高いものは、米類の29.5%で、次いでその他24.4%、動物性食23.8%品と続く。
 平成23年調査と比べ、米類が3.5ポイント低下する一方で、小麦・その他の穀類、油脂類、動物性食品、その他の割合は上昇している。
 年代別では、7-14歳は動物性食品の割合が29.9%と最も高くなるが、それ以外の年代では米類の割合が最も高い。
 経済地帯別では、漁村では動物性食品の割合がそれ以外の経済地帯別と比べると、割合が高い。

図 1-2-1-5 エネルギーの食品群別摂取構成比：年齢階級別

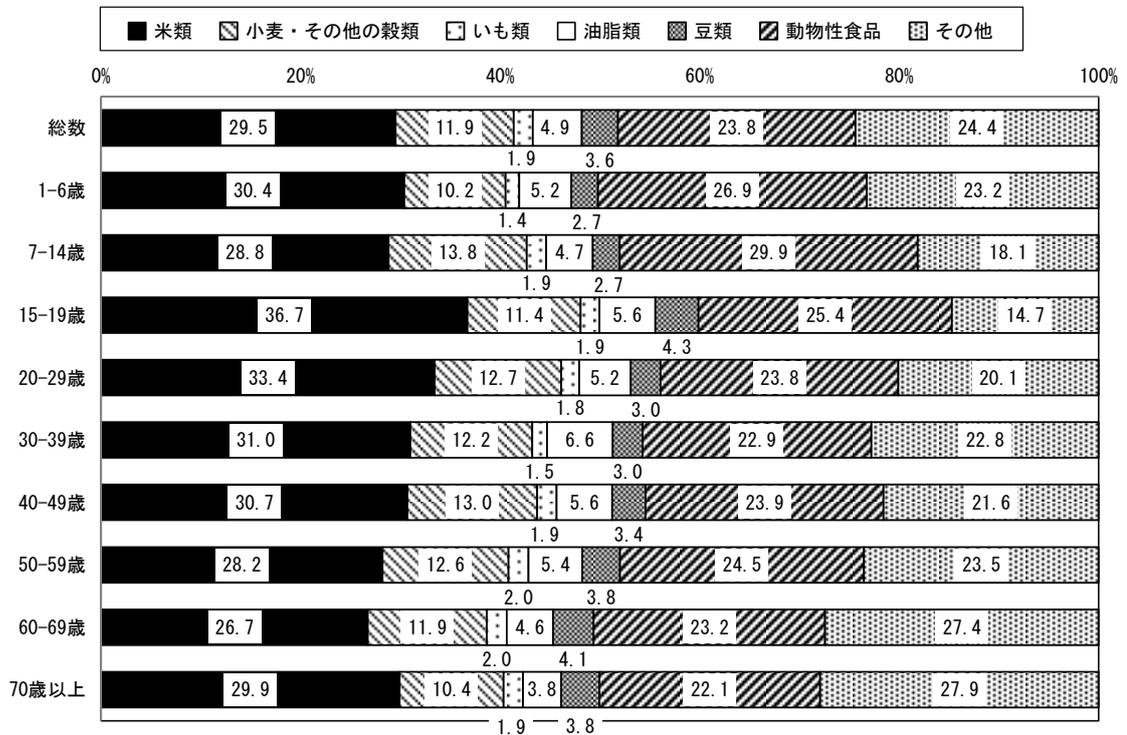
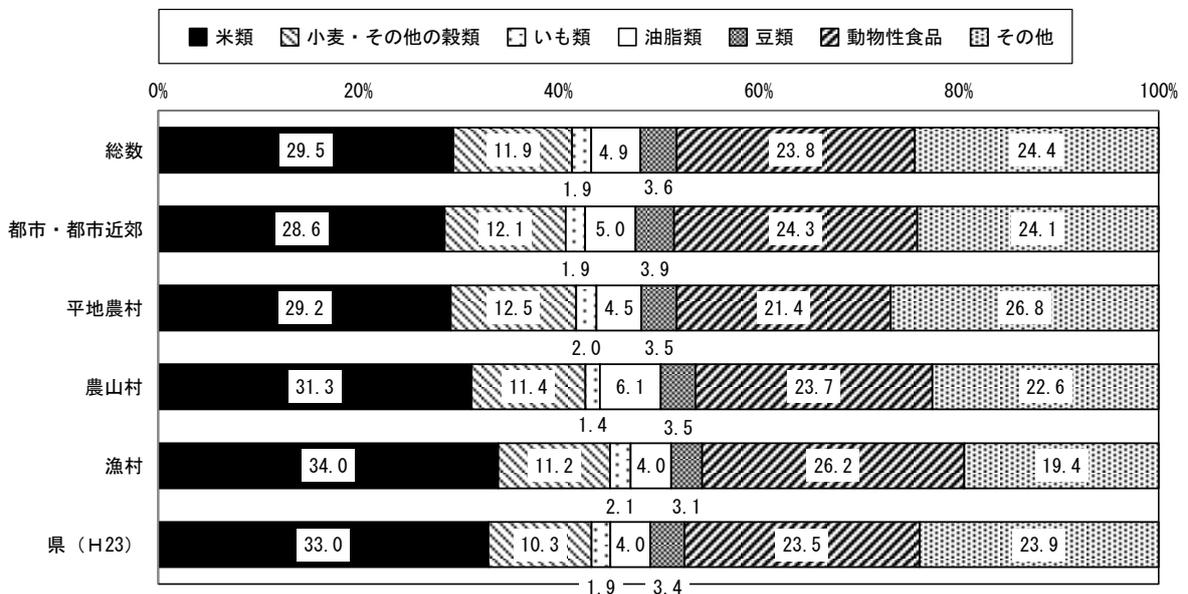


図1-2-1-6 エネルギーの栄養素別摂取構成比：経済地帯別



(2) たんぱく質

県民1人1日あたりのたんぱく質の摂取量の平均は66.6gであり、平成2年から年々低下している。

たんぱく質のEAR（推定平均必要量）以下の割合は、男性15.9%、女性11.8%となり、男性では12～14歳が41.7%、女性では30～49歳が15.1%と最も高い。

(参考)

推定平均必要量 (estimated average requirement: EAR)

ある対象集団において測定された必要量の分布に基づき、母集団における必要量の平均値の推定値を示すもので当該集団に属する50%の人が必要量を満たすと推定される摂取量。

図1-2-2-1 たんぱく質摂取量の推移

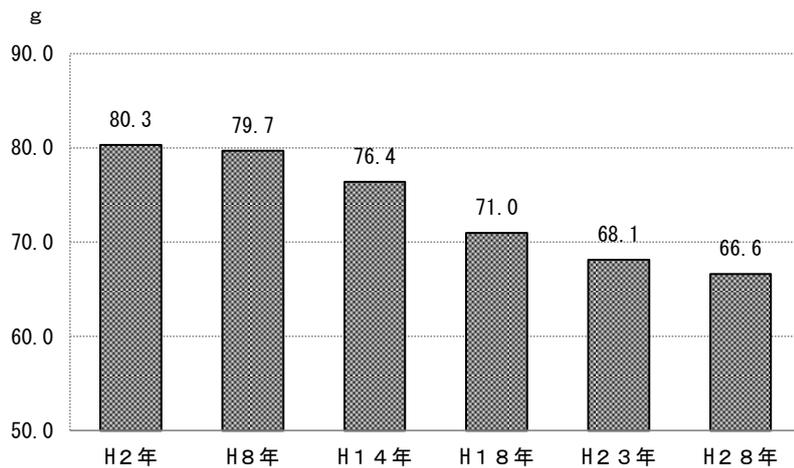


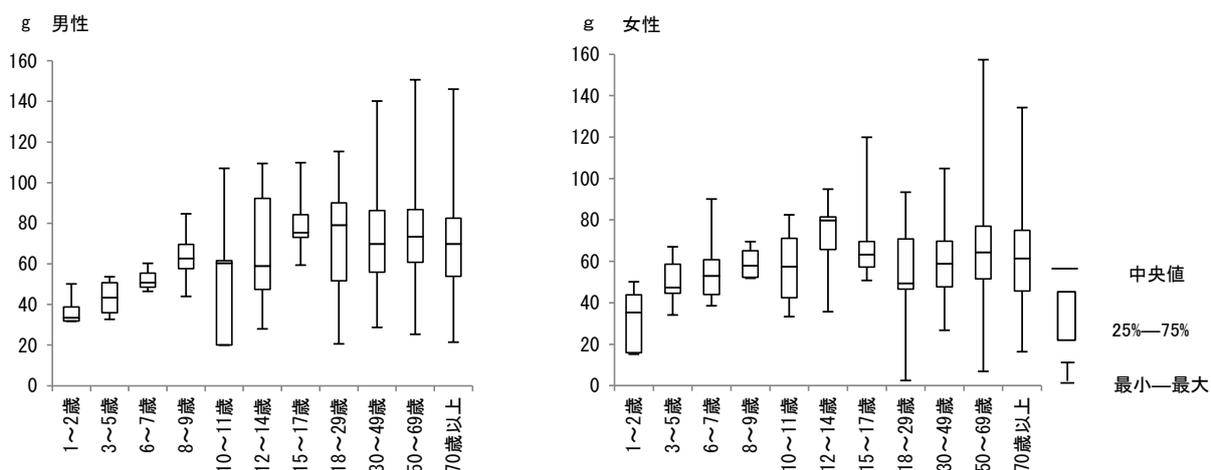
表1-2-2-1 たんぱく質の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～2歳	4	33.4	5	35.3
3～5歳	4	43.4	8	47.3
6～7歳	3	50.7	6	52.9
8～9歳	8	62.7	5	57.8
10～11歳	5	60.3	7	57.3
12～14歳	12	58.9	9	79.8
15～17歳	8	75.4	10	63.3
18～29歳	22	79.1	19	49.4
30～49歳	66	69.7	86	58.8
50～69歳	127	73.4	141	64.4
70歳以上	88	69.8	112	61.4
総数	347	69.6	408	61.1

表1-2-2-2 たんぱく質のEAR以下の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	4	0	0.0	5	0	0.0
3～5歳	4	0	0.0	8	0	0.0
6～7歳	3	0	0.0	6	0	0.0
8～9歳	8	0	0.0	5	0	0.0
10～11歳	5	2	40.0	7	1	14.3
12～14歳	12	5	41.7	9	1	11.1
15～17歳	8	0	0.0	10	0	0.0
18～29歳	22	6	27.3	19	2	10.5
30～49歳	66	9	13.6	86	13	15.1
50～69歳	127	16	12.6	141	13	9.2
70歳以上	88	17	19.3	112	18	16.1
総数	347	55	15.9	408	48	11.8

図1-2-2-2 たんぱく質摂取量の分布



県民1人1日あたりのたんぱく質の食品群別摂取構成比は、魚介類が最も高く22.5%、次いで肉類18.9%、その他が15.7%で続く。
 平成23年調査と比べ、魚介類は5.6ポイント低下し、一方肉類は2.6ポイント上昇している。
 年代別では、6～7歳、8～9歳で、乳類の割合が20%を超え他の年代よりも高い。魚介類では70歳以上がの割合が28.2%と最も高い。
 なお、経済地帯別では大きな違いは見られない。

図1-2-2-3 たんぱく質の食品群別摂取構成比：年齢階層級別

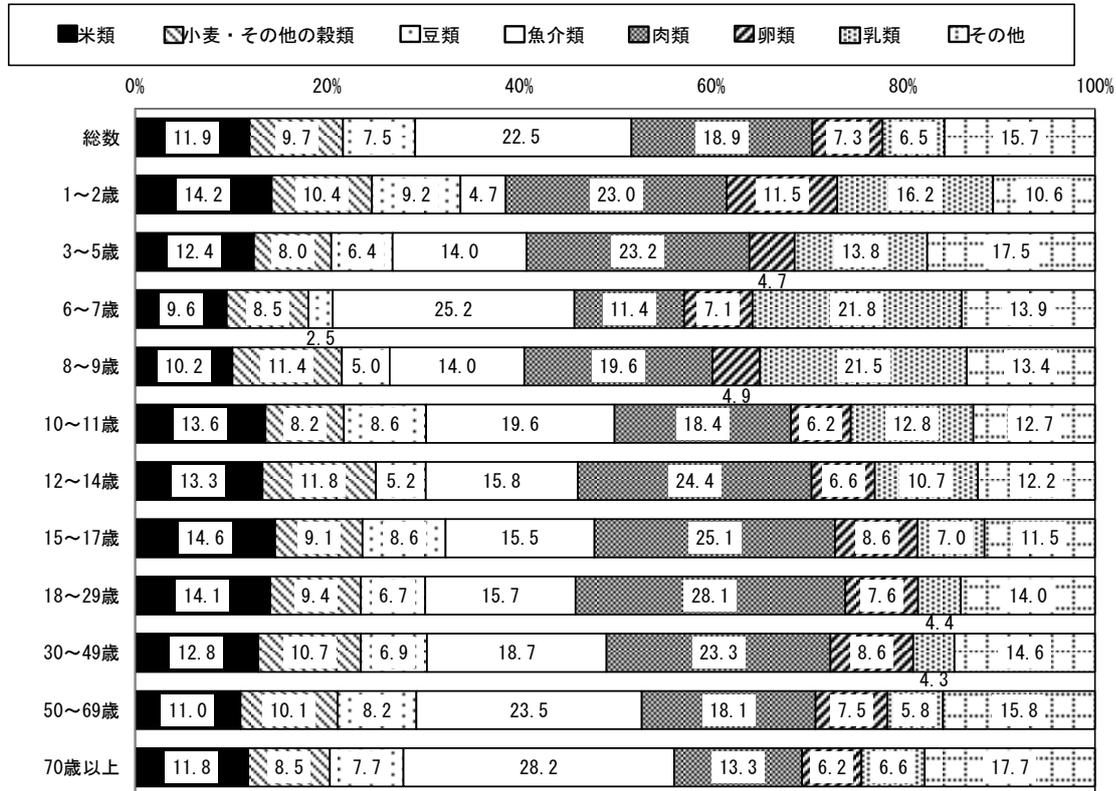
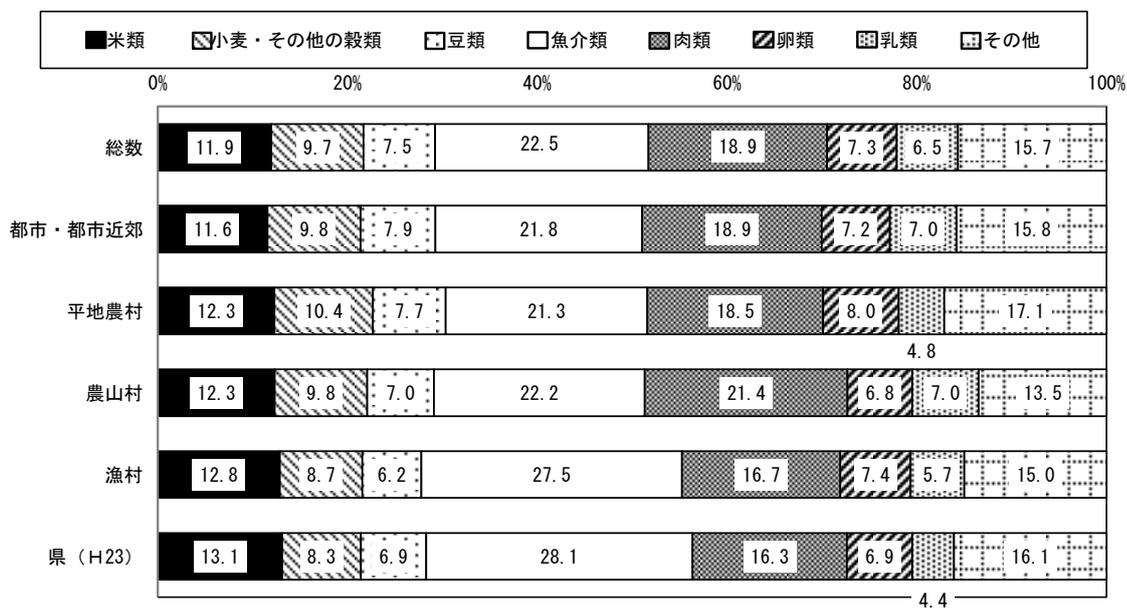


図1-2-2-4 たんぱく質の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(3) 炭水化物

県民1人1日あたりの炭水化物摂取量の平均は249.9gであり、平成23年調査より7.1g少ない。
 炭水化物のDG(目標量)未達の割合は、男性0.6%、女性0.5%となり、男性では10~11歳が40.0%、女性では18~29歳が5.3%と最も高い。

(参考)

目標量(tentative dietary goal for preventing life-style related diseases: DG)

生活習慣病の予防を目的として、特定の集団において、その疾患のリスクや、その代理指標となる生体指標の値が低くなると考えられる栄養状態が達成できる量として算定し、現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量

図1-2-3-1 炭水化物摂取量の推移

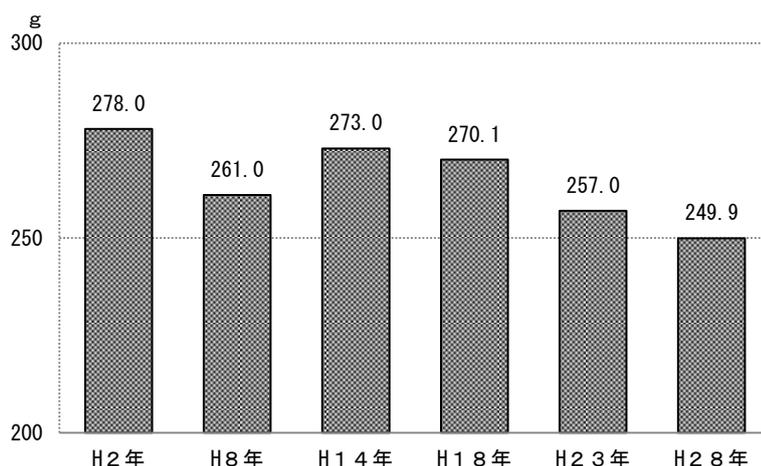


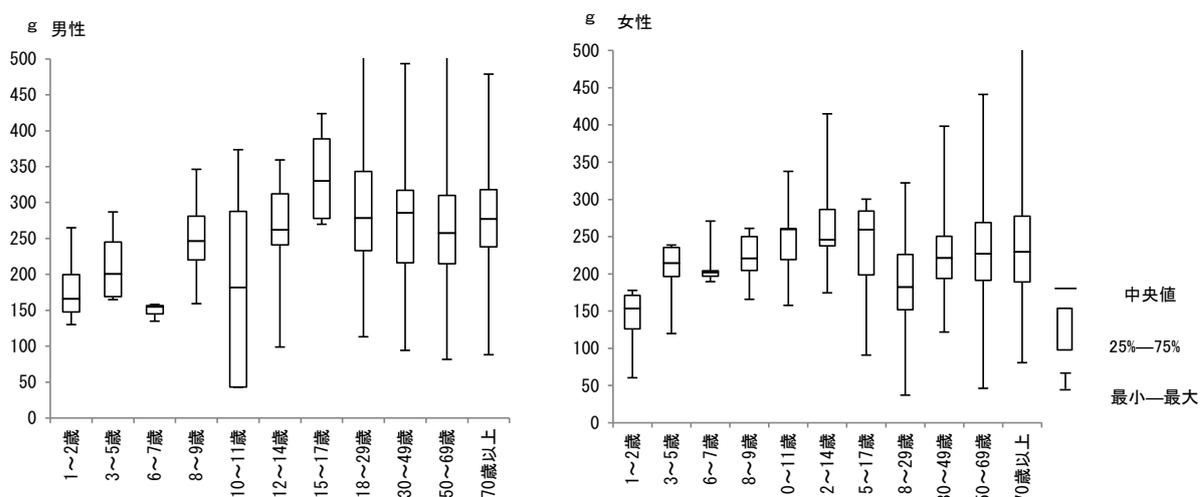
表1-2-3-1 炭水化物の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(%)	対象人数(人)	中央値(%)
1~2歳	4	165.7	5	153.5
3~5歳	4	200.6	8	214.3
6~7歳	3	154.8	6	201.9
8~9歳	8	246.2	5	221.0
10~11歳	5	181.7	7	260.1
12~14歳	12	261.8	9	245.6
15~17歳	8	329.8	10	259.3
18~29歳	22	278.2	19	182.3
30~49歳	66	285.5	86	221.4
50~69歳	127	257.7	141	226.9
70歳以上	88	276.9	112	229.5
総数	347	268.5	408	225.0

表1-2-3-2 炭水化物のDG未満の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	4	0	0.0	5	0	0.0
3～5歳	4	0	0.0	8	0	0.0
6～7歳	3	0	0.0	6	0	0.0
8～9歳	8	0	0.0	5	0	0.0
10～11歳	5	2	40.0	7	0	0.0
12～14歳	12	0	0.0	9	0	0.0
15～17歳	8	0	0.0	10	0	0.0
18～29歳	22	0	0.0	19	1	5.3
30～49歳	66	0	0.0	86	0	0.0
50～69歳	127	0	0.0	141	1	0.7
70歳以上	88	0	0.0	112	0	0.0
総数	347	2	0.6	408	2	0.5

図1-2-3-2 炭水化物摂取量の分布



県民1人1日あたりの炭水化物の食品群別摂取構成比は、米類が最も高く46.9%、次いでその他37.6%、小麦類が15.5%となり、平成23年調査と比べ、米類は4.5ポイント低下する一方で、小麦類2.9ポイント上昇している。
 年代別では、3～5歳、6～7歳、8～9歳ではその他の割合が最も高く、その他の年代は米類の割合が最も高い。
 なお、経済地帯別では農山村で米類が50%を超えている。

図1-2-3-3 炭水化物の食品群別摂取構成比：年齢階層級別

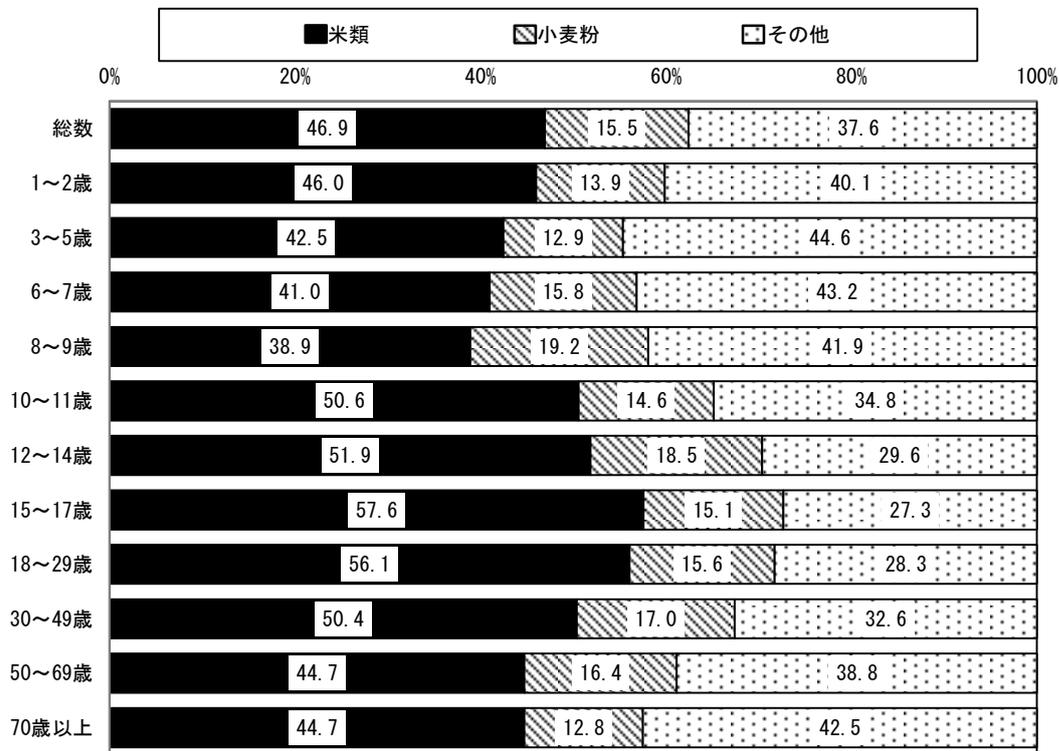
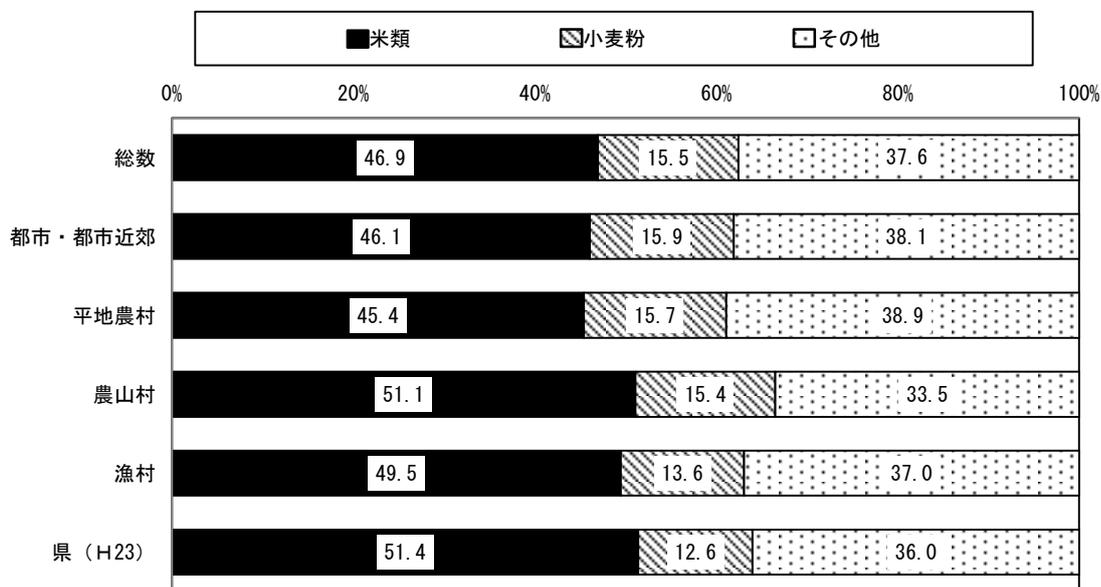


図1-2-3-4 炭水化物の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(4) 脂質

県民1人1日あたり脂質摂取量の平均は50.6gであり、平成23年調査よりも1.3g増加している。

図1-2-4-1 脂質摂取量の推移

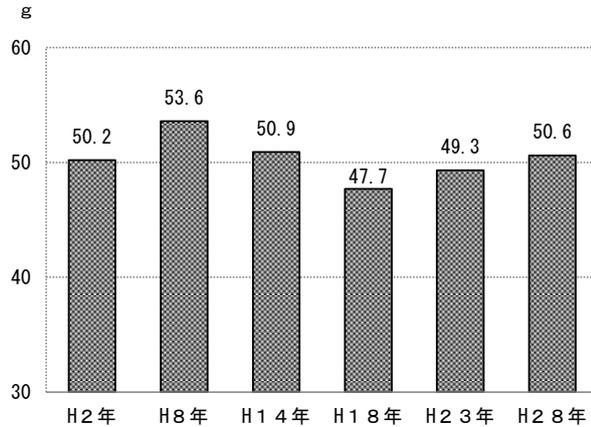
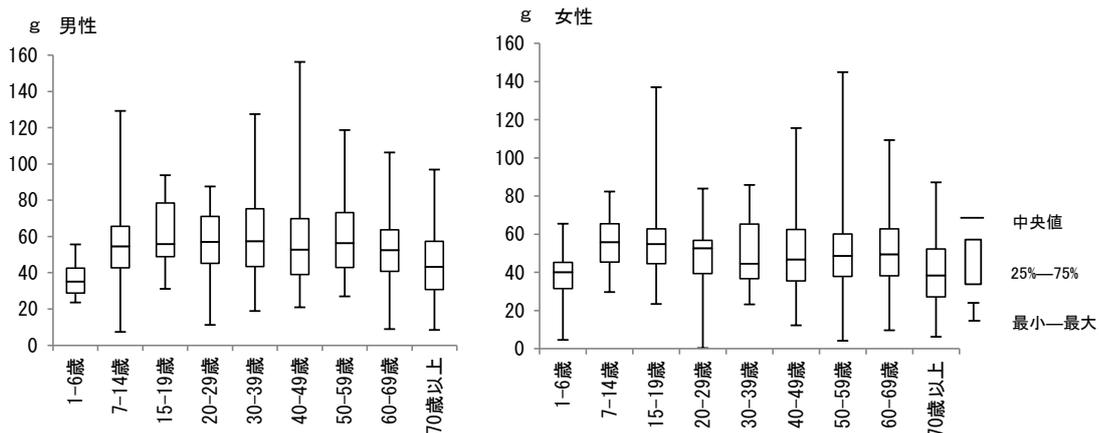


表1-2-4-1 脂肪エネルギー比率の状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(%)	対象人数(人)	中央値(%)
1～6歳	8	35.2	17	40.1
7～14歳	28	54.5	23	55.7
15～19歳	15	55.8	14	54.8
20～29歳	15	56.9	15	52.5
30～39歳	33	57.3	31	44.5
40～49歳	33	52.7	55	46.7
50～59歳	50	56.2	52	48.5
60～69歳	77	52.4	89	49.4
70歳以上	88	43.3	112	38.3
総数	347	52.4	408	45.2

図2-1-16 脂肪エネルギー比率の分布



県民1人1日あたりの脂質の食品群別摂取構成比は、肉類が22.9%で最も高く、次いで油脂類18.9%、その他16.2%と続く。
 平成23年調査と比べ、穀類、肉類、その他動物性食品、油脂類の割合が上昇している。
 年代別では、1～6歳、7～14歳を除く全ての年代で肉類の割合が最も高い、1～6歳、7～14歳ではその他動物性食品の割合が最も高い。
 なお、経済地帯別では農山村で油脂類が他の経済地帯別より割合が高い。

図1-2-4-2 脂質の食品群別摂取構成比：年齢階層別

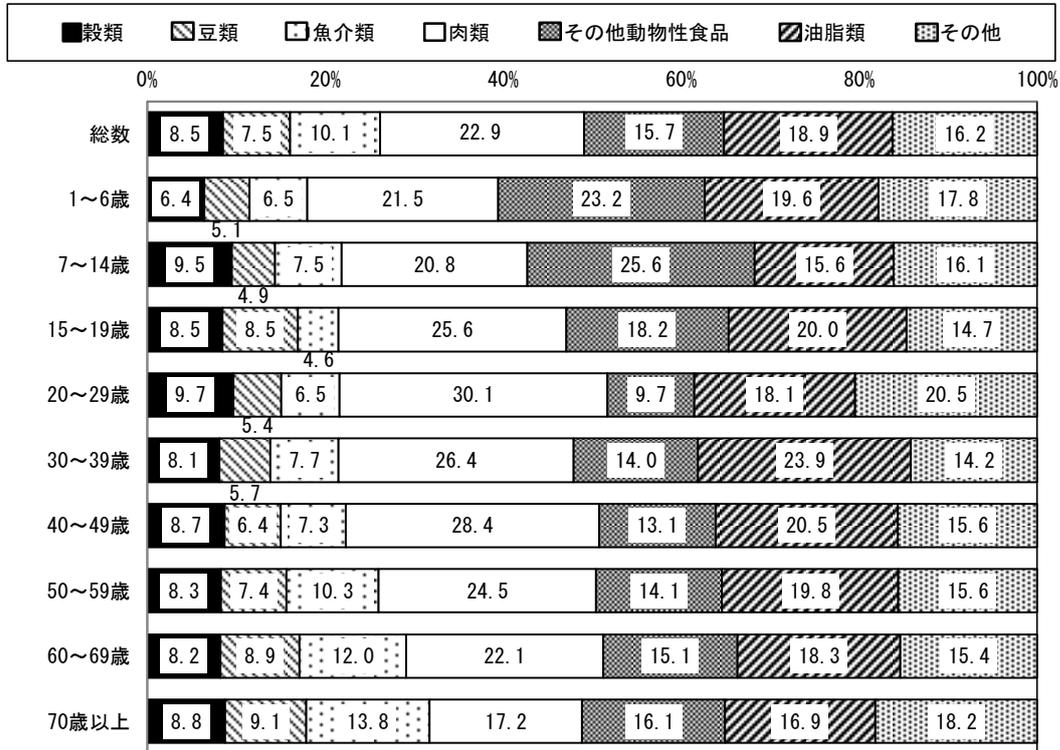
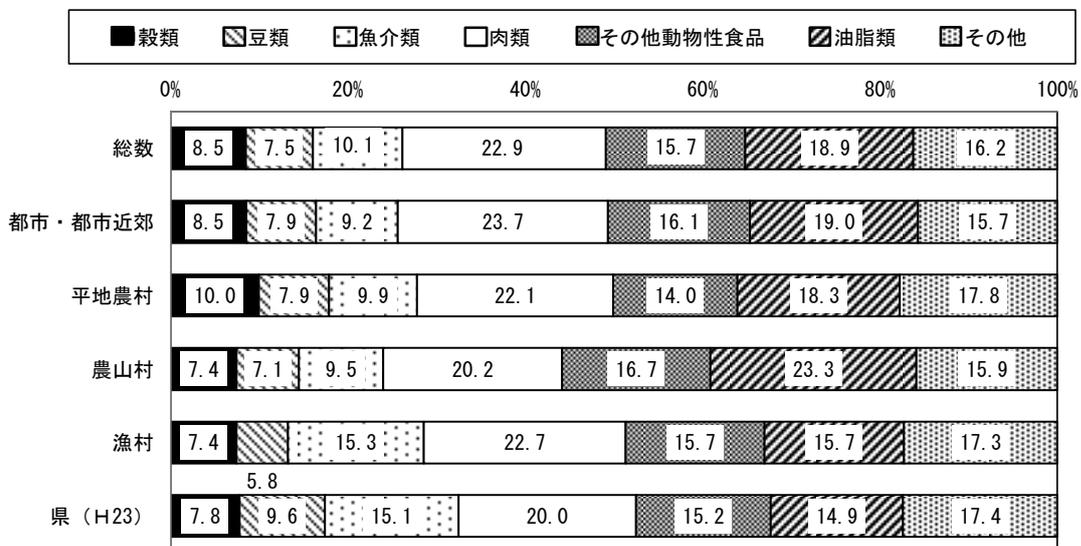


図1-2-4-3 脂質の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(5) カルシウム

県民1人1日あたりのカルシウム摂取量の平均は512mgとなり、平成23年調査より4mg上昇している。

カルシウムのEAR（推定平均必要量）以下の割合は、男性69.5%、女性62.3%となり、男性では3～5歳が100.0%、女性では18～29歳が94.7%となる。

図1-2-5-1 カルシウム摂取量の推移

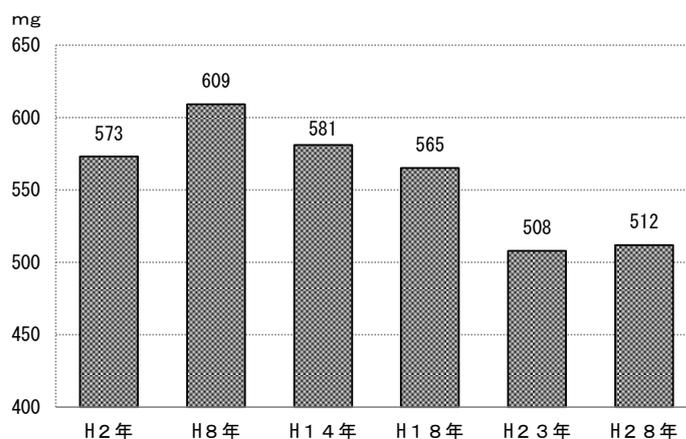


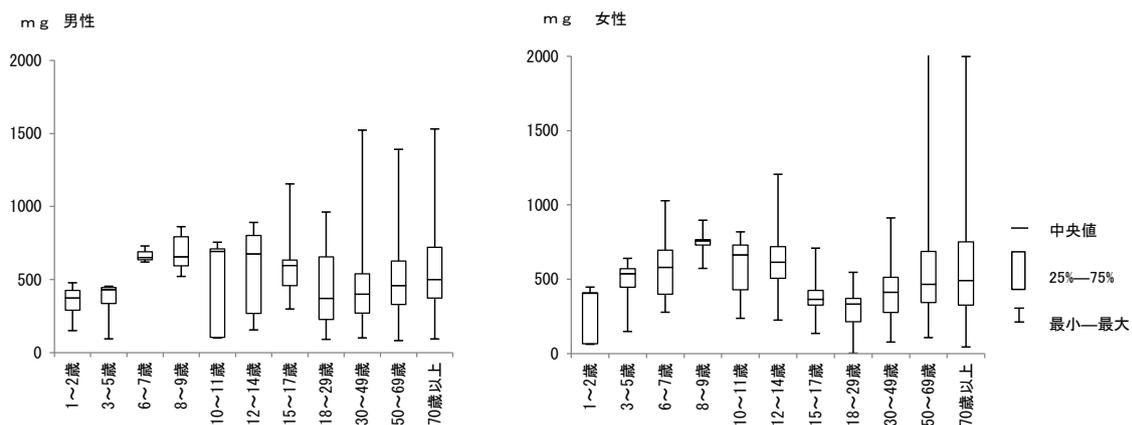
表1-2-5-1 カルシウムの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(%)	対象人数(人)	中央値(%)
1～2歳	4	373.1	5	406.2
3～5歳	4	429.8	8	537.5
6～7歳	3	650.4	6	579.4
8～9歳	8	655.0	5	757.8
10～11歳	5	693.4	7	664.1
12～14歳	12	674.6	9	613.4
15～17歳	8	595.3	10	366.0
18～29歳	22	372.0	19	333.8
30～49歳	66	398.9	86	412.6
50～69歳	127	457.9	141	467.2
70歳以上	88	500.6	112	492.9
総数	347	465.4	408	450.0

表1-2-5-2 カルシウムのEAR以下の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
1～2歳	4	2	50.0	5	2	40.0
3～5歳	4	4	100.0	8	2	25.0
6～7歳	3	0	0.0	6	2	33.3
8～9歳	8	1	12.5	5	1	20.0
10～11歳	5	2	40.0	7	3	42.9
12～14歳	12	11	91.7	9	6	66.7
15～17歳	8	6	75.0	10	9	90.0
18～29歳	22	16	72.7	19	18	94.7
30～49歳	66	51	77.3	86	69	80.2
50～69歳	127	92	72.4	141	84	59.6
70歳以上	88	56	63.6	112	58	51.8
総数	347	241	69.5	408	254	62.3

図1-2-5-2 カルシウム摂取量の分布



県民1人1日あたりのカルシウムの食品群別摂取量の構成は、乳類が140mgで最も多く、次いで野菜・果実類106mg、その他74mgと続く。
平成23年調査と比べ、海藻類、肉・卵類、乳類の割合が増加している。

図1-2-5-3 カルシウムの食品群別摂取量：年齢階層別

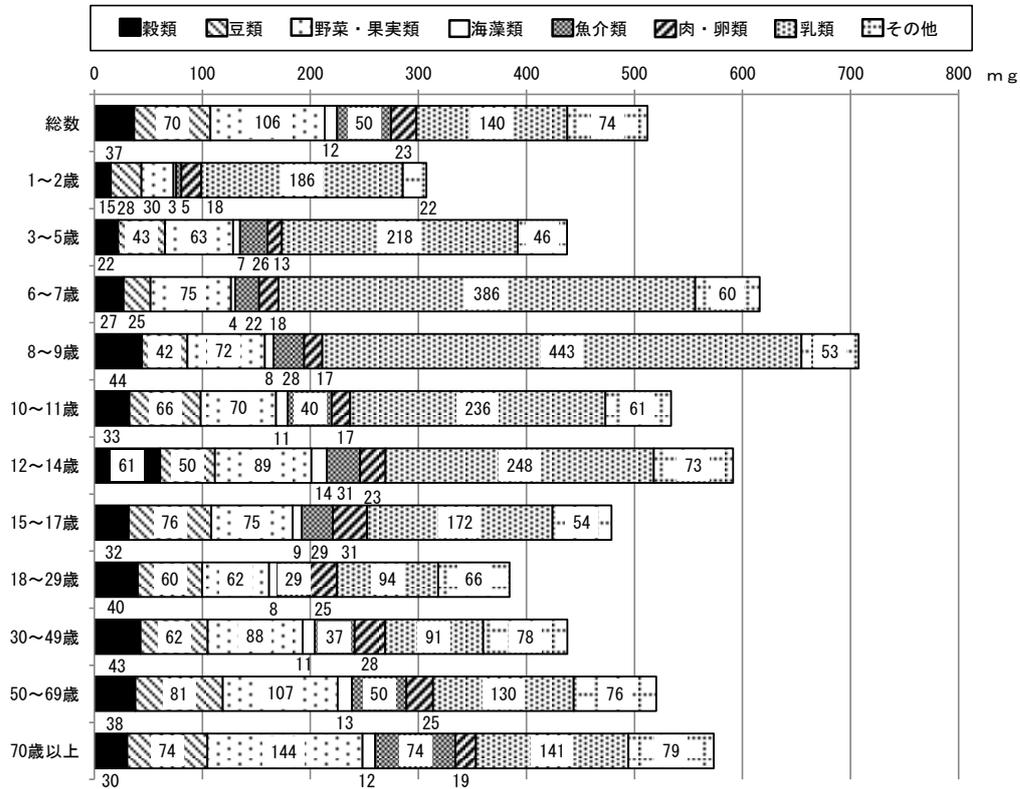
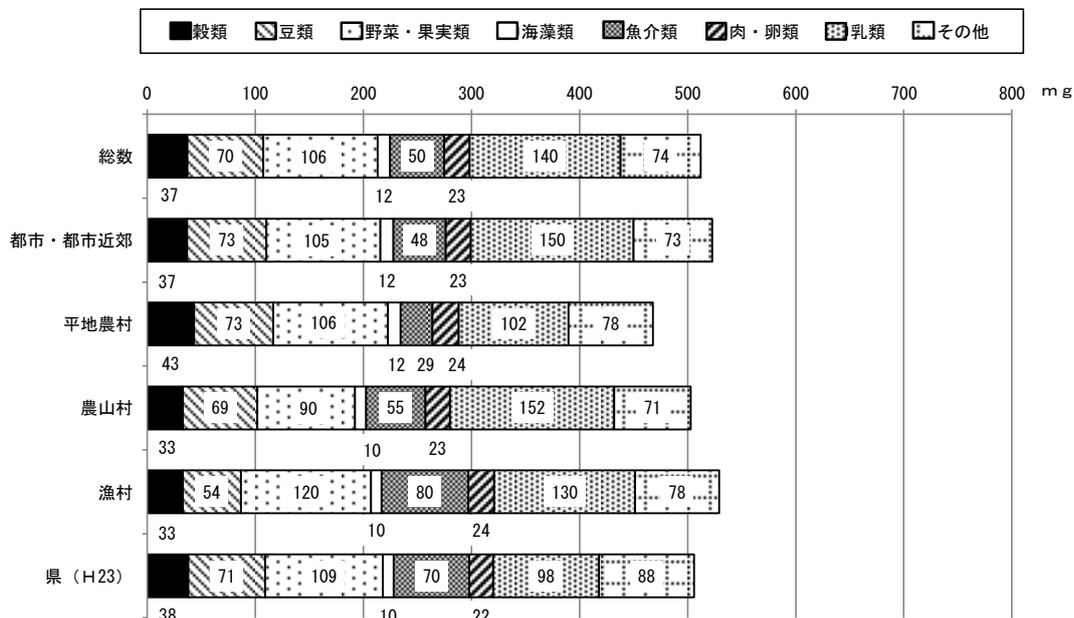


図1-2-5-4 カルシウムの食品群別摂取量：経済地帯別



(6) 鉄

県民1人1日あたりの鉄摂取量の平均は7.6mgとなり、平成23年調査より0.2mg少ない。

図1-2-6-1 鉄摂取量の推移

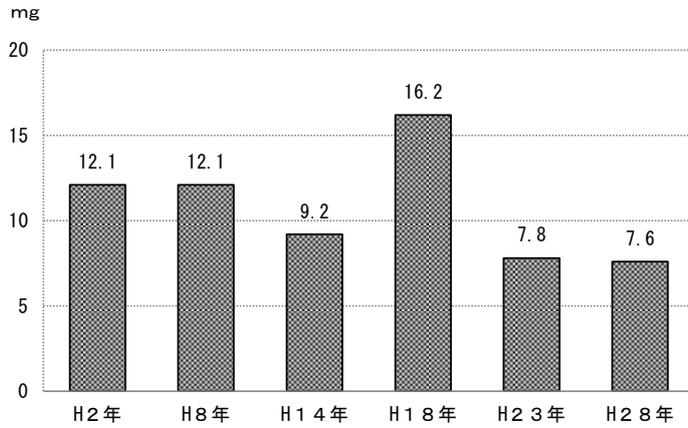
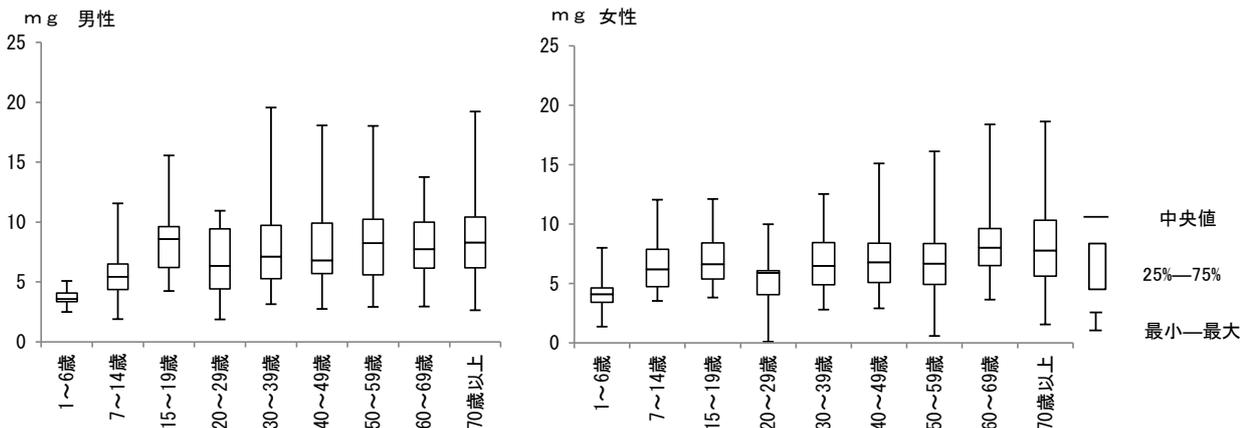


表1-2-6-1 鉄の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(%)	対象人数(人)	中央値(%)
1～6歳	8	3.6	17	4.1
7～14歳	28	5.4	23	6.2
15～19歳	15	8.6	14	6.6
20～29歳	15	6.3	15	5.9
30～39歳	33	7.1	31	6.5
40～49歳	33	6.8	55	6.8
50～59歳	50	8.2	52	6.7
60～69歳	77	7.7	89	8.0
70歳以上	88	8.3	112	7.8
総数	347	7.4	408	7.1

図2-1-24 鉄摂取量の分布



県民1人1日あたりの鉄の食品群別摂取構成比は、そのほか25.6%で最も高く、次いで野菜・果実類17.2%、肉・卵類17.0%と続く。
年代別では、15～19歳は豆類の摂取率が他の年代より高い。

図1-2-6-2 鉄の食品群別摂取構成比：年齢階層別

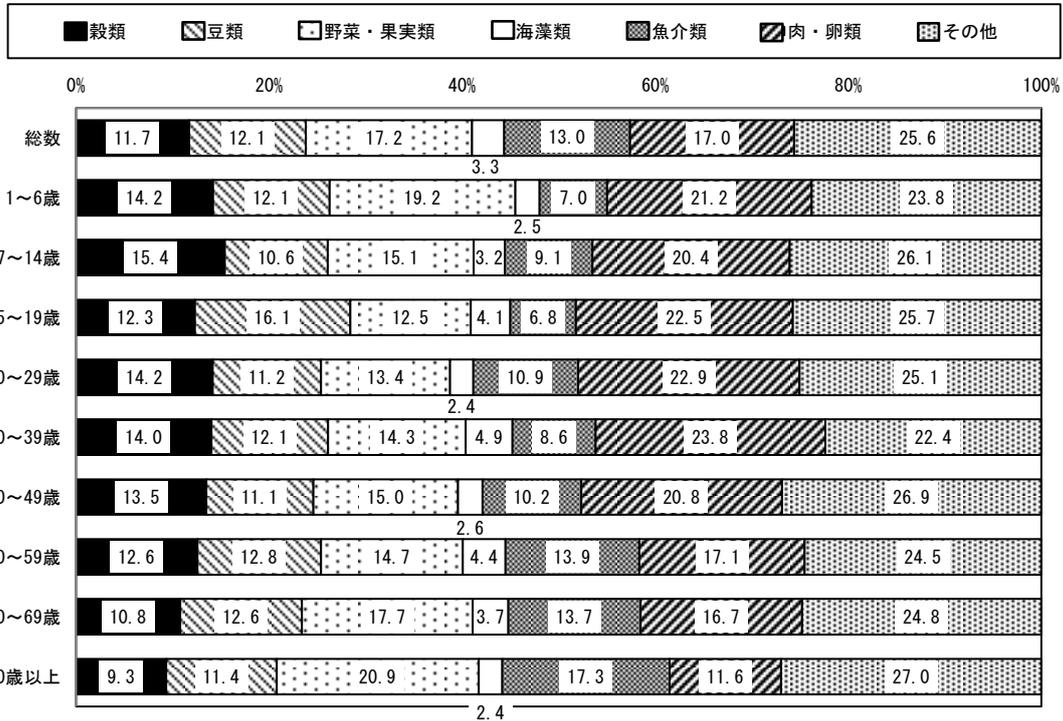
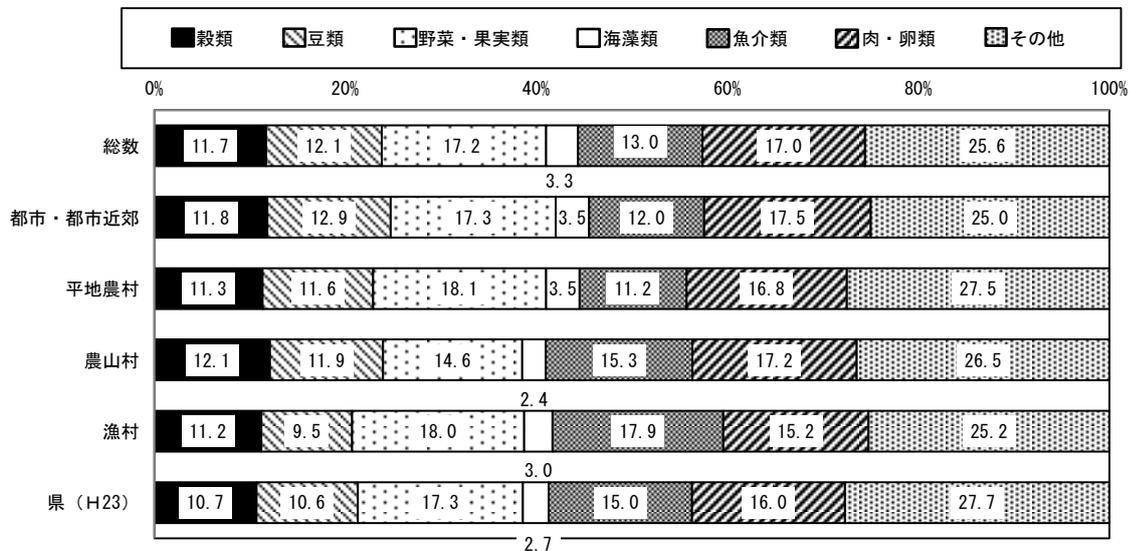


図1-2-6-3 鉄の食品群別摂取構成比：経済地帯別



(7) 食物繊維

県民1人1日あたりの食物繊維摂取量の平均は、男性14.3g、女性14.4gとなる。
 食物繊維のDG(目標量)未達の割合は、男性80.8%、女性71.1%となり、男性では、18~29歳、30~49歳が90.9%、女性では18~29歳が94.7%で最も高い。

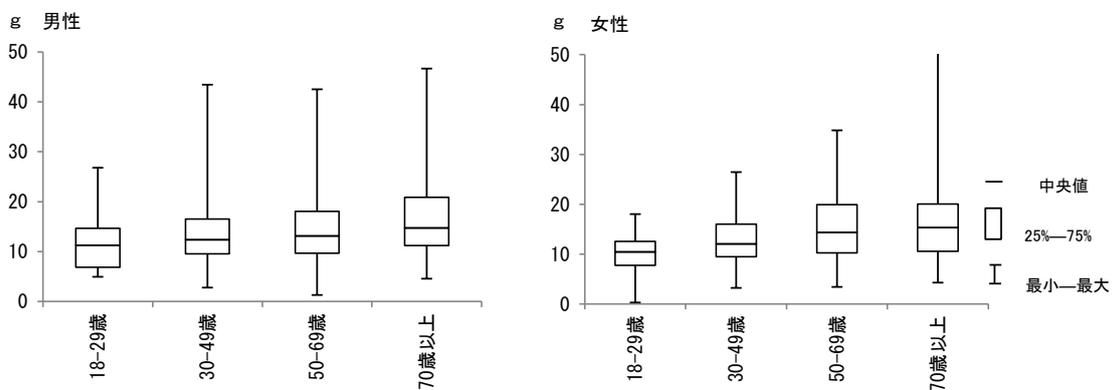
表1-2-7-1 食物繊維の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1~5歳	8	7.9	13	8.4
6~11歳	16	11.6	18	10.9
12~17歳	20	11.9	19	15.2
18~29歳	22	11.3	19	10.4
30~49歳	66	12.4	86	12.0
50~69歳	127	13.1	141	14.3
70歳以上	88	14.8	112	15.3
総数	347	12.8	408	13.0

表1-2-7-1 食物繊維のDG未達の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
6~11歳	16	10	62.5	18	13	72.2
12~17歳	20	18	90.0	19	15	78.9
18~29歳	22	20	90.9	19	18	94.7
30~49歳	66	60	90.9	86	70	81.4
50~69歳	127	105	82.7	141	96	68.1
70歳以上	88	61	69.3	112	69	61.6
総数	339	274	80.8	395	281	71.1

図1-2-7-2 食物繊維鉄摂取量の分布



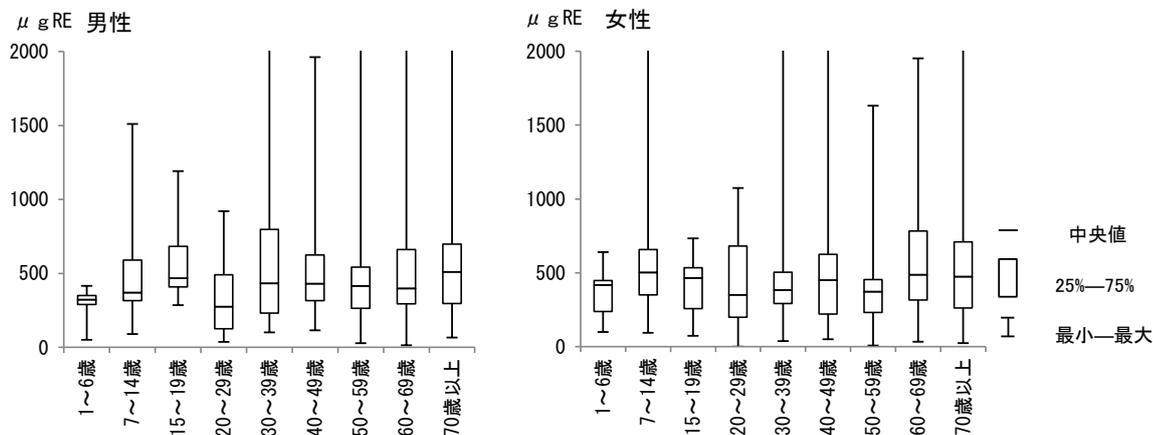
(8) ビタミンA

県民1人1日あたりのビタミンA摂取量の中央値は、男性425 μ gRE、女性439 μ gREである。

表1-2-8-1 ビタミンAの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(μ gRE)	対象人数(人)	中央値(μ gRE)
1～6歳	8	321.7	17	416.8
7～14歳	28	370.9	23	502.3
15～19歳	15	467.7	14	465.4
20～29歳	15	275.7	15	350.1
30～39歳	33	432.8	31	382.7
40～49歳	33	431.0	55	450.3
50～59歳	50	415.6	52	373.1
60～69歳	77	398.4	89	487.3
70歳以上	88	509.4	112	472.9
総数	347	425.3	408	438.9

図1-2-8-1 ビタミンA摂取量の分布



(9) ビタミンB₁

県民1人1日あたりのビタミンB₁摂取量の中央値は、男性0.8mg、女性0.7mgである。

表1-2-8-1 ビタミンB1の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	8	0.6	17	0.5
7～14歳	28	0.7	23	0.8
15～19歳	15	0.8	14	0.8
20～29歳	15	0.8	15	0.6
30～39歳	33	0.8	31	0.7
40～49歳	33	0.8	55	0.7
50～59歳	50	0.8	52	0.7
60～69歳	77	0.8	89	0.7
70歳以上	88	0.7	112	0.7
総数	347	0.8	408	0.7

(10) ビタミンB₂

県民1人1日あたりのビタミンB₂摂取量の中央値は、男性1.1mg、女性1.0mgである。

表1-2-10-1 ビタミンB2の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	8	0.7	17	0.8
7～14歳	28	1.2	23	1.2
15～19歳	15	1.3	14	1.1
20～29歳	15	1.0	15	0.7
30～39歳	33	1.0	31	0.9
40～49歳	33	1.0	55	1.0
50～59歳	50	1.1	52	1.0
60～69歳	77	1.2	89	1.2
70歳以上	88	1.1	112	1.0
総数	347	1.1	408	1.0

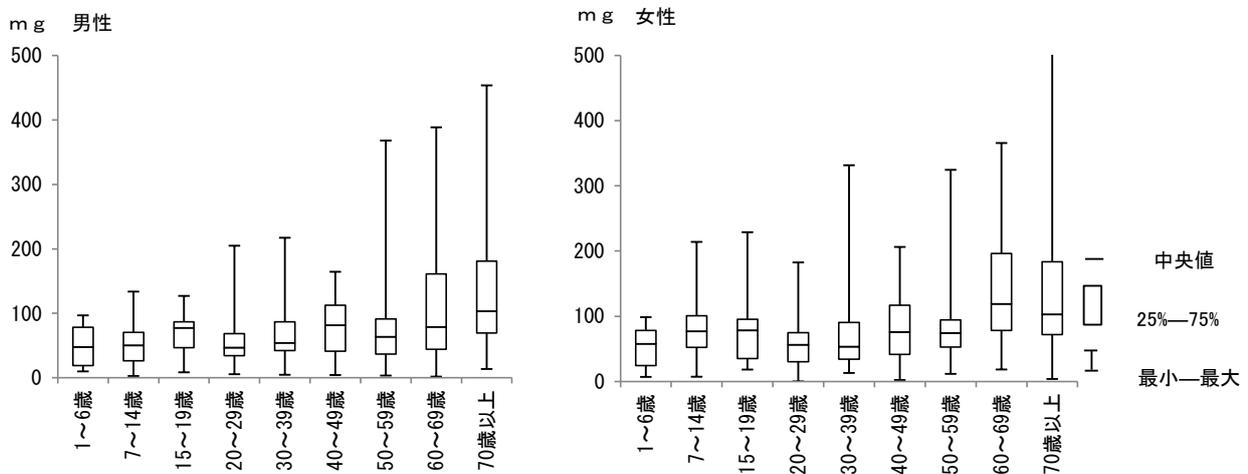
(11) ビタミンC

県民1人1日あたりのビタミンC摂取量の中央値は、男性73.9mg、女性83.8mgである。

表1-2-11-1 ビタミンCの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～6歳	8	47.4	17	57.5
7～14歳	28	50.3	23	76.8
15～19歳	15	77.3	14	78.0
20～29歳	15	46.5	15	56.2
30～39歳	33	54.3	31	53.0
40～49歳	33	81.3	55	75.8
50～59歳	50	63.3	52	74.4
60～69歳	77	78.8	89	119.0
70歳以上	88	103.2	112	102.8
総数	347	73.9	408	83.8

図1-2-11-1 ビタミンC摂取量の分布



(12) 食塩（ナトリウム）

県民1人1日あたりの食塩の摂取量の平均は8.8gであり、平成23年より0.9g低い。

図1-2-12-1 食塩摂取量の推移

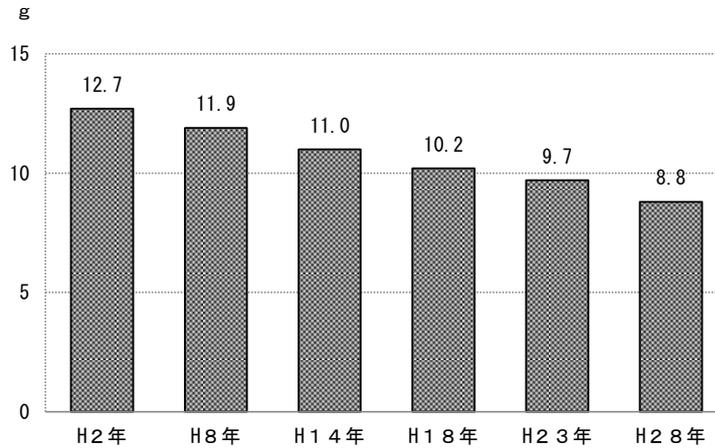
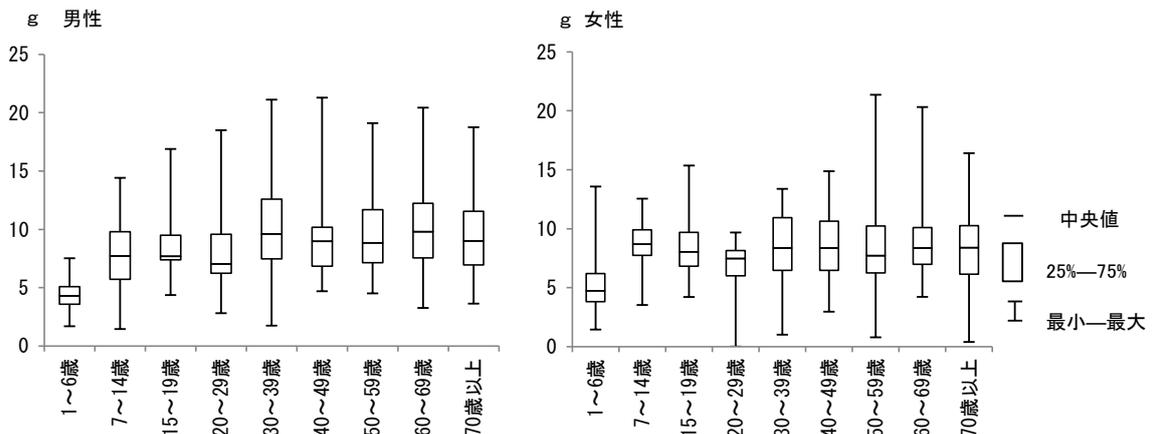


表1-2-11-1 食塩の摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(g)	対象人数(人)	中央値(g)
1～6歳	8	4.3	17	4.7
7～14歳	28	7.7	23	8.7
15～19歳	15	7.7	14	8.1
20～29歳	15	7.0	15	7.5
30～39歳	33	9.6	31	8.4
40～49歳	33	9.0	55	8.4
50～59歳	50	8.8	52	7.7
60～69歳	77	9.8	89	8.4
70歳以上	88	9.0	112	8.4
総数	347	9.0	408	8.1

図1-2-11-2 食塩摂取量の分布



※食塩摂取量(g) = ナトリウム摂取量(mg) × 2.54 / 1,000

(13) カリウム

県民1人1日あたりのカリウム摂取量の中央値は、男性2,108.1mg、女性2,137.4mgである。
 カリウムのDG（目標量）未達の割合は、男性80.5%、女性65.1%となり、男性では30～49歳が87.9%、女性では18～29歳が100.0%と最も高い。

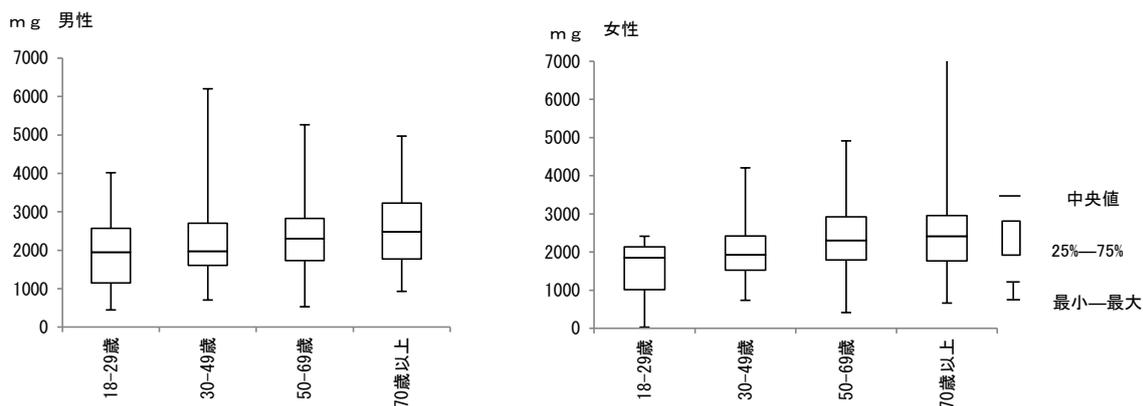
表1-2-13-1 カリウムの摂取状況

	男性		女性	
	対象人数(人)	中央値(mg)	対象人数(人)	中央値(mg)
1～5歳	8	1309.8	13	1406.7
6～11歳	16	1795.2	18	2036.0
12～17歳	20	1982.7	19	2194.4
18～29歳	22	1949.0	19	1850.0
30～49歳	66	1973.4	86	1928.6
50～69歳	127	2306.3	141	2303.1
70歳以上	88	2478.4	112	2411.2
総数	347	2108.1	408	2135.6

表12-13-2 カリウムのDG未達の割合

	男性			女性		
	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)	対象人数(人)	以下数(人)	割合(%)
6～11歳	16	11	68.8	18	6	33.3
12～17歳	20	17	85.0	19	12	63.2
18～29歳	22	19	86.4	19	19	100.0
30～49歳	66	58	87.9	86	68	79.1
50～69歳	127	108	85.0	141	90	63.8
70歳以上	88	60	68.2	112	62	55.4
総数	339	273	80.5	395	257	65.1

図1-2-13-1 カリウム摂取量の分布

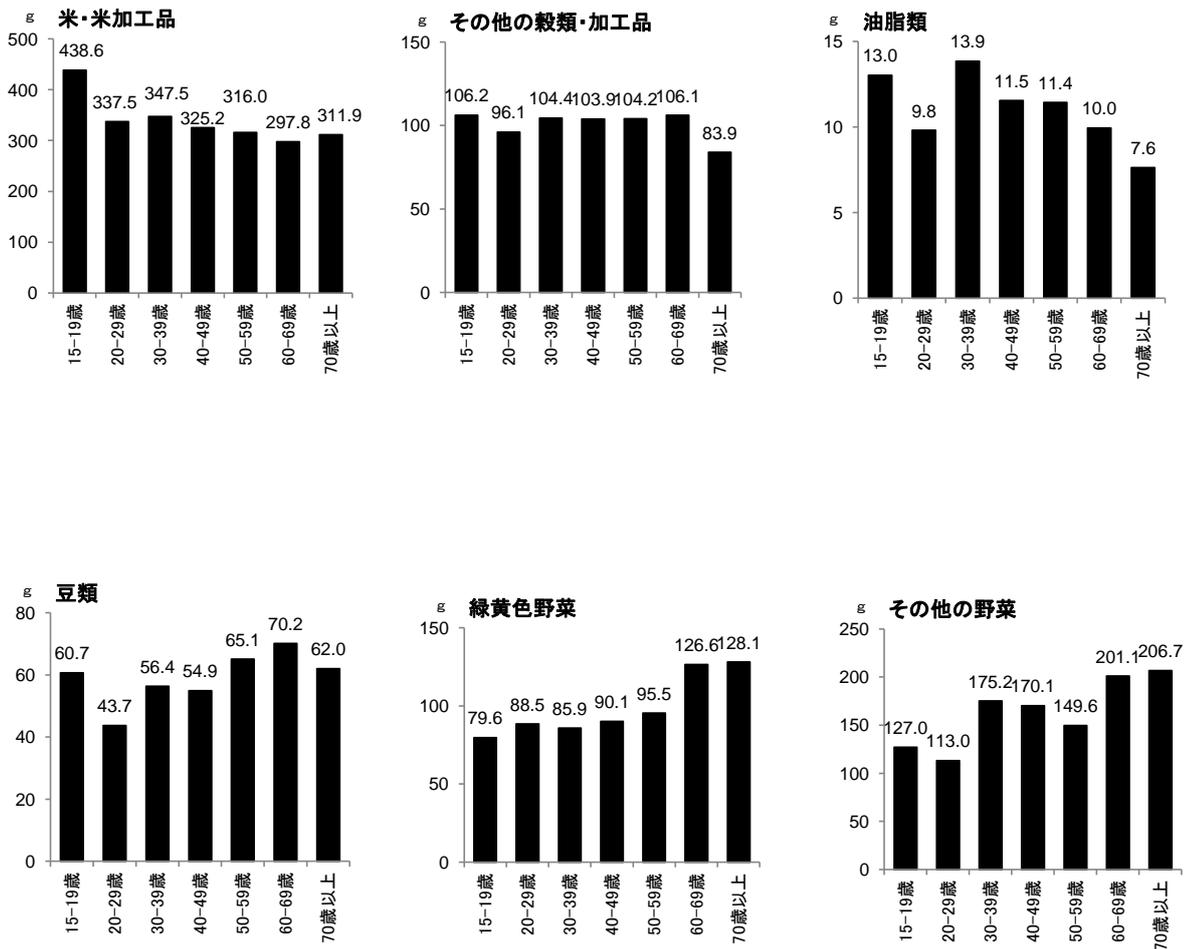


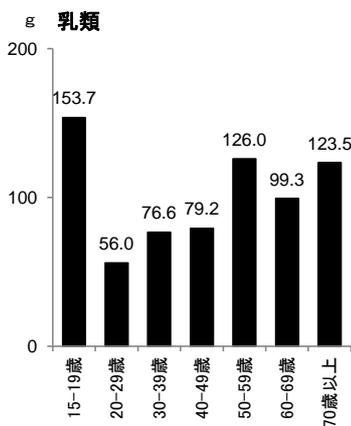
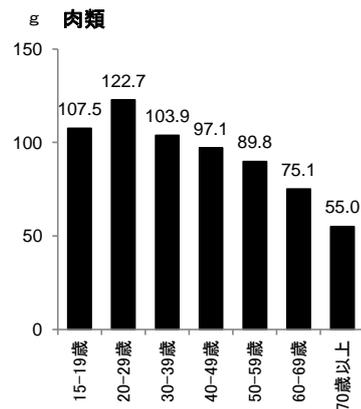
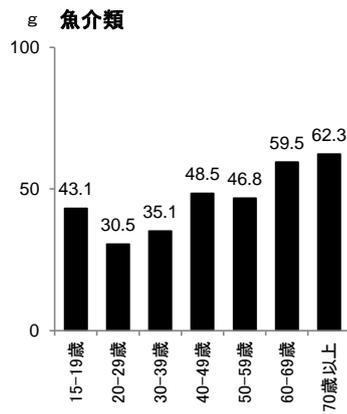
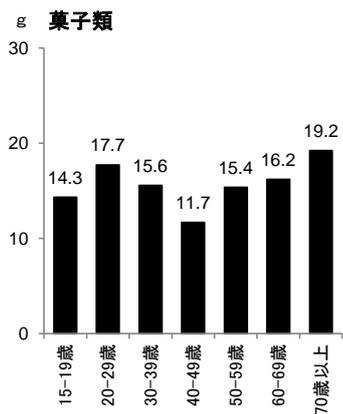
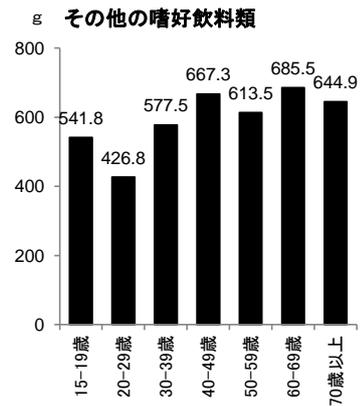
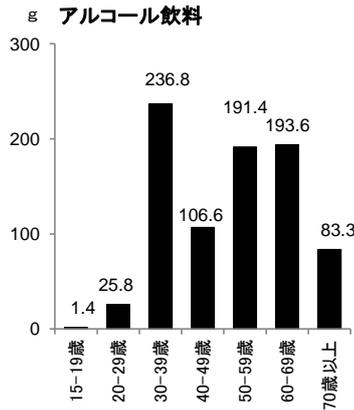
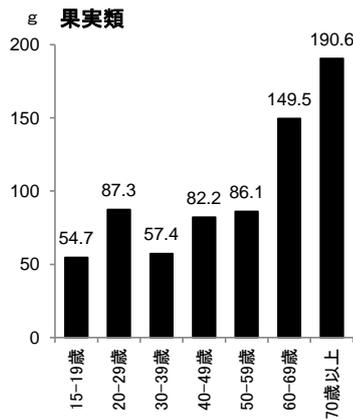
3 高知県の食品の摂取状況

(1) 年齢階級別食品摂取状況

豆類、緑黄色野菜、果実類、魚介類の摂取量は、年代が上がるにつれて増加する傾向が見られる。
 油脂類、肉類の摂取量は、年代が上がるにつれて低下する傾向が見られる。
 米・米加工品では15-19歳、アルコール飲料では30-39歳で摂取量が最も多い。

図1-3-1 年齢階級別食品摂取状況



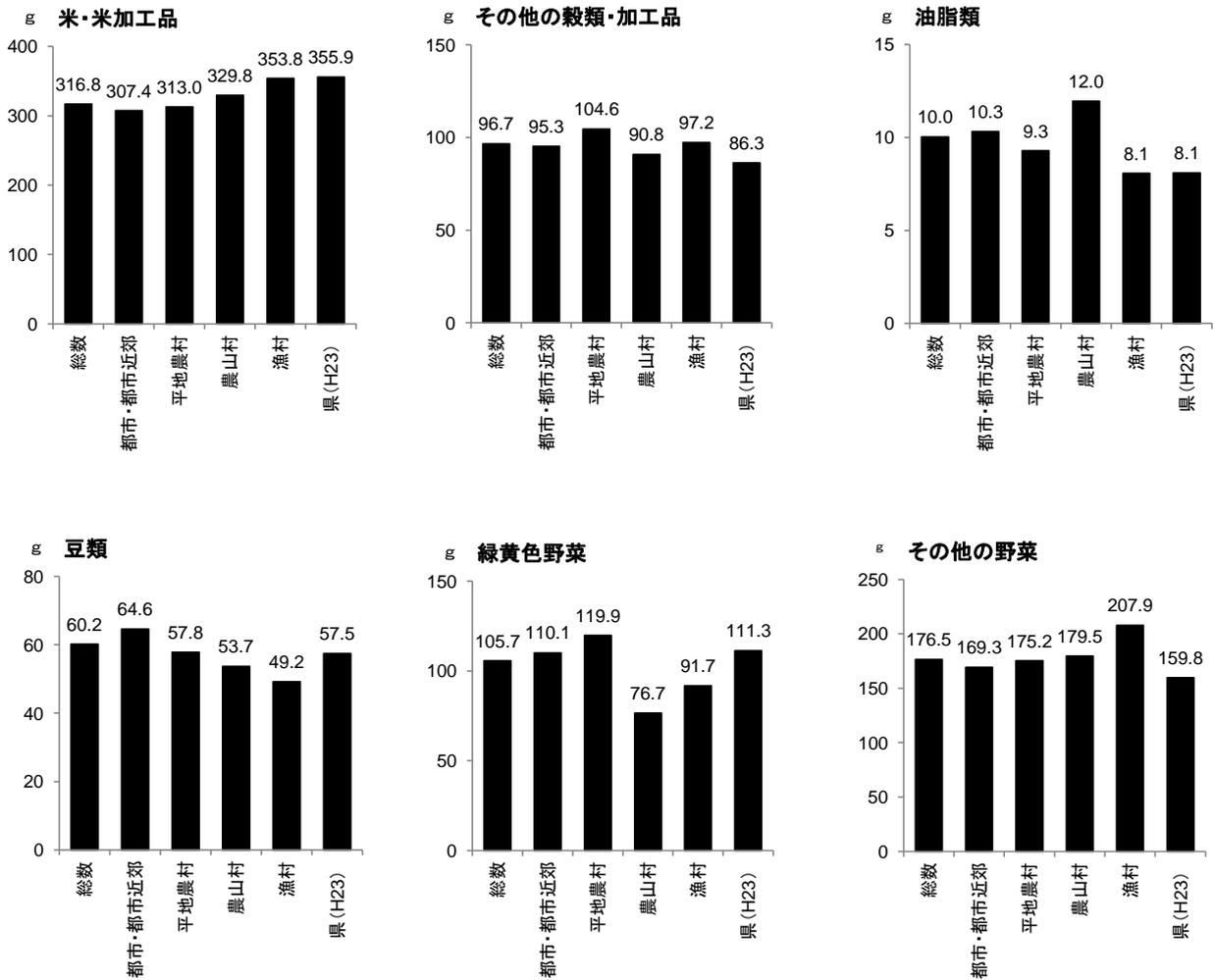


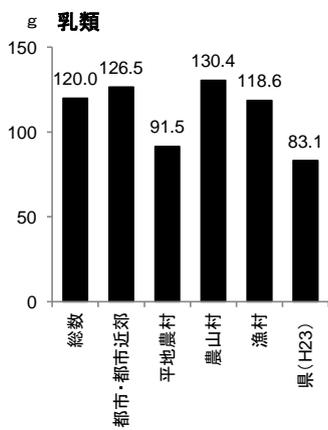
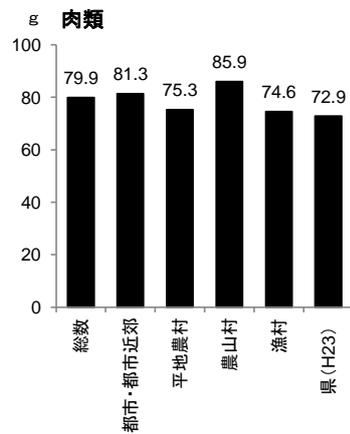
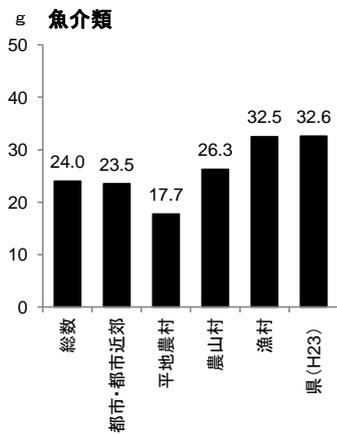
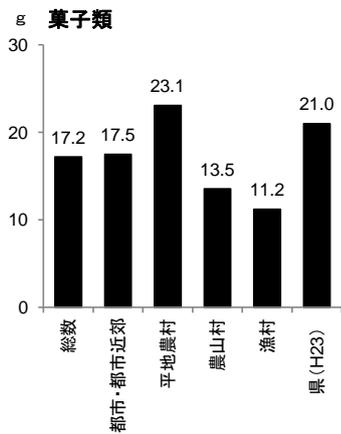
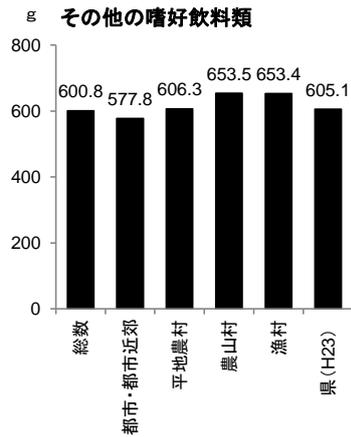
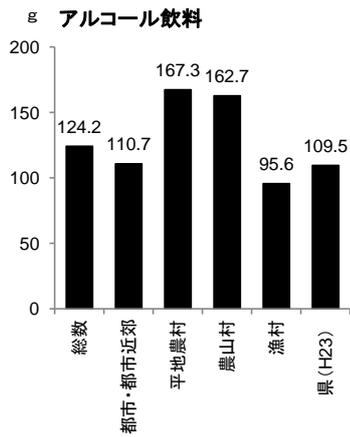
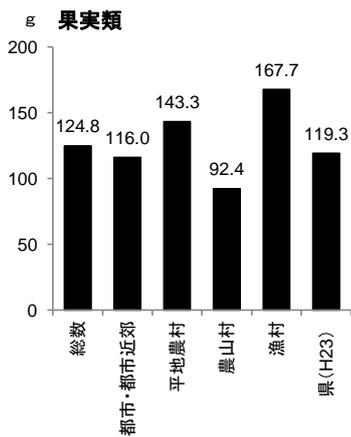
※アルコール飲料には料理で使用する、日本酒、ワイン等が含まれる。

(2) 経済地帯別食品摂取状況

都市・都市近郊では、豆類の摂取量が最も多く、一方で米・米加工品、その他の嗜好飲料類の摂取量が最も少ない。
 平地農村では、その他の穀類、緑黄色野菜、アルコール飲料、菓子類の摂取量が最も多く、一方で魚介類、乳類の摂取量は最も少ない。
 農山村では、油脂類、その他の嗜好飲料類、肉類、乳類の摂取量が最も多く、一方でその他の穀類・加工品、緑黄色野菜、果実類の摂取量が最も少ない

図1-3-2 経済地帯別食品摂取状況





(3) 食塩摂取量

県民1人1日あたりの食塩摂取量の平均は、男性9.3g、女性8.4gである。
 年代別では、男性では30-39歳代で10.5gと最も多く、女性では60-69歳代で9.1gと最も多い。
 経済地帯別では、男性では都市・都市近郊が9.5g、女性では漁村が8.9gと最も多い。

図1-3-3-1 食塩摂取量の平均値：性・年齢階級別

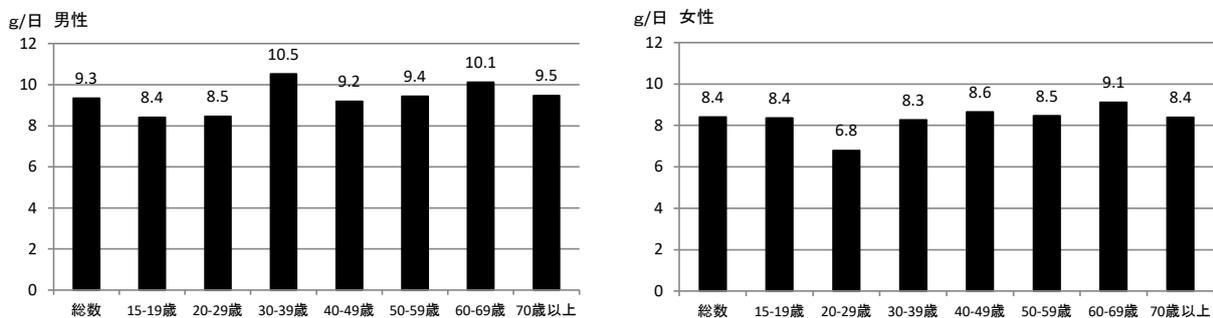


図1-3-3-2 食塩摂取量の平均値：性・経済地帯別

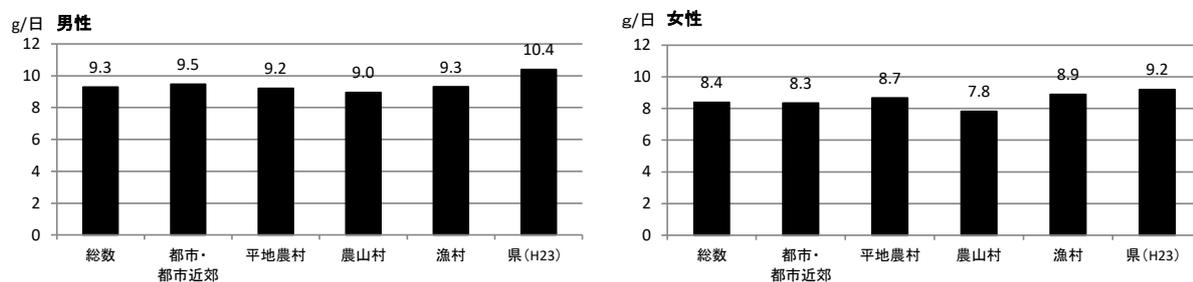


表1-3-3-1 食塩摂取量の割合：性別

性別	8.0g未満	8.0g以上
男性		
人	103	193
%	34.8	65.2
女性		
人	115	239
%	32.5	67.5

県民1人1日あたりの食塩の食品群別摂取量の構成は、その他の調味料が2.1gと最も多く、次いでしょうゆが1.7g、その他が1.3gで続く。
 平成23年調査と比べ、摂取量は0.7g（9.6g→8.9g）減少しているが、その他の調味料の摂取量が増加している。
 経済地帯別では平地農村でその他の調味料の摂取量が最も多い。

図1-3-3-3 食塩の食品群別摂取量：年齢階層級別

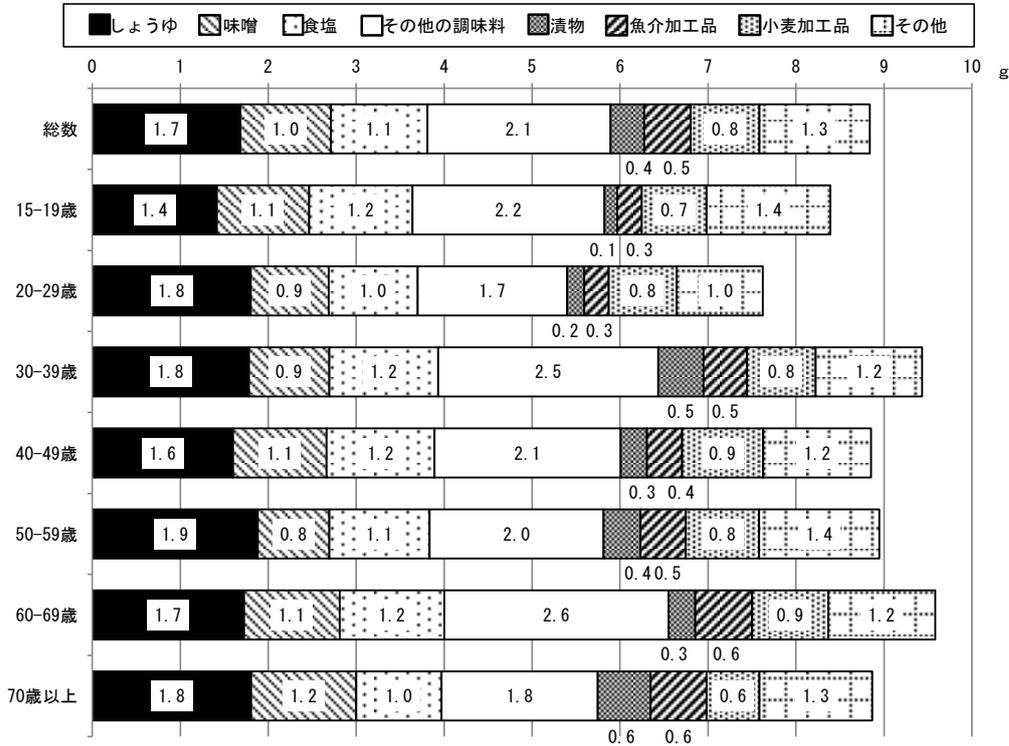
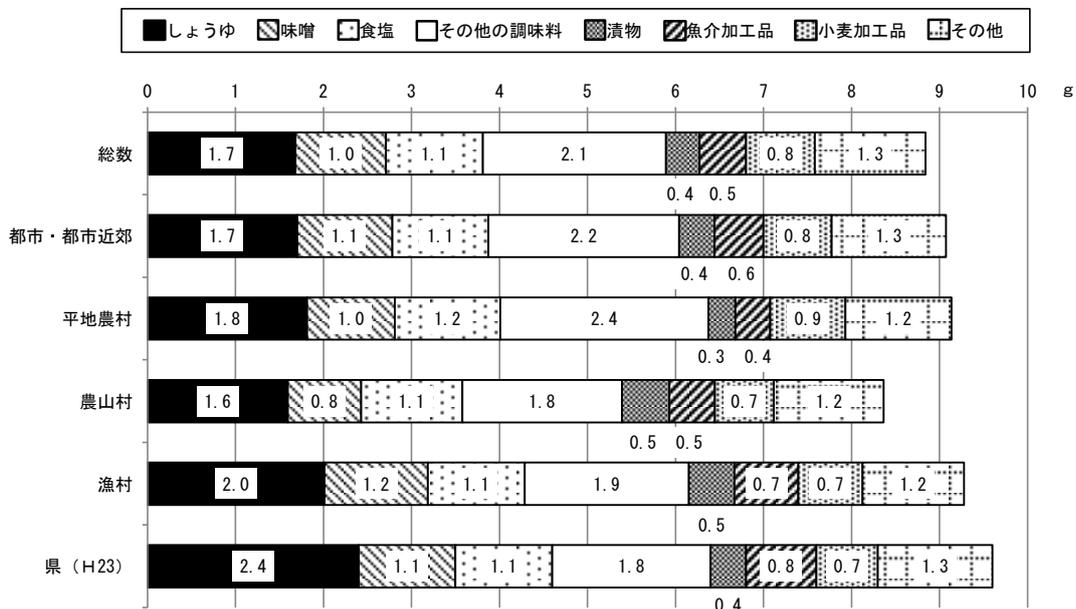


図1-3-3-4 食塩の食品群別摂取量：経済地帯別

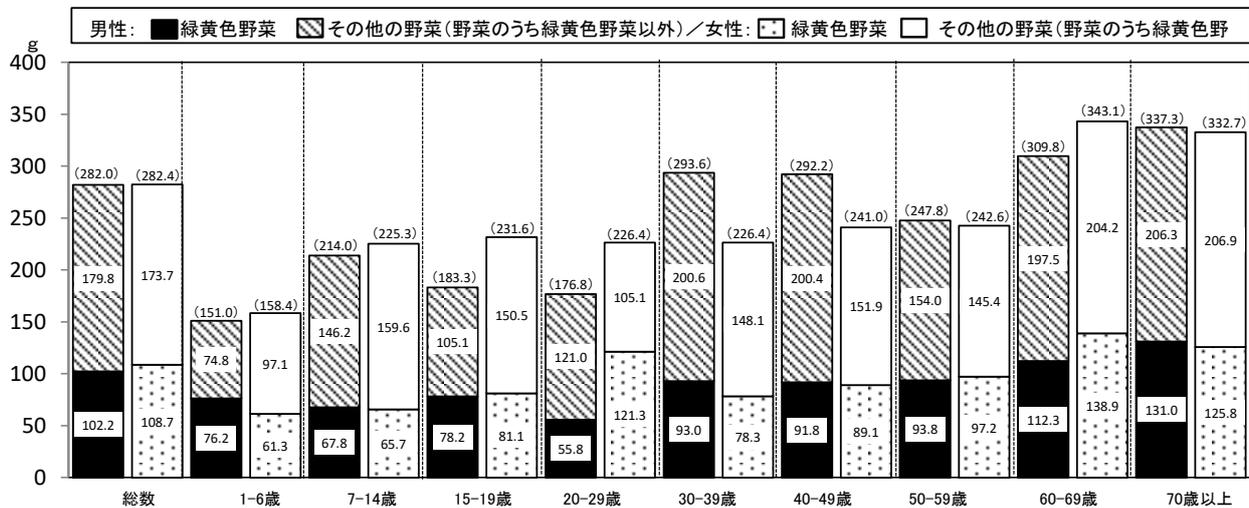


(4) 野菜摂取量

県民1人1日あたりの野菜摂取量の平均は、男性282.0g、女性282.4gである。
 野菜摂取量の目標値は、成人350g以上であるが、男女ともに全ての年代で目標値を下回っている。
 成人では、20～29歳の男性が176.8gと最も少ない。

(参考)「よさこい健康プラン21」の目標値
 1日あたりの野菜摂取量 成人 350g以上

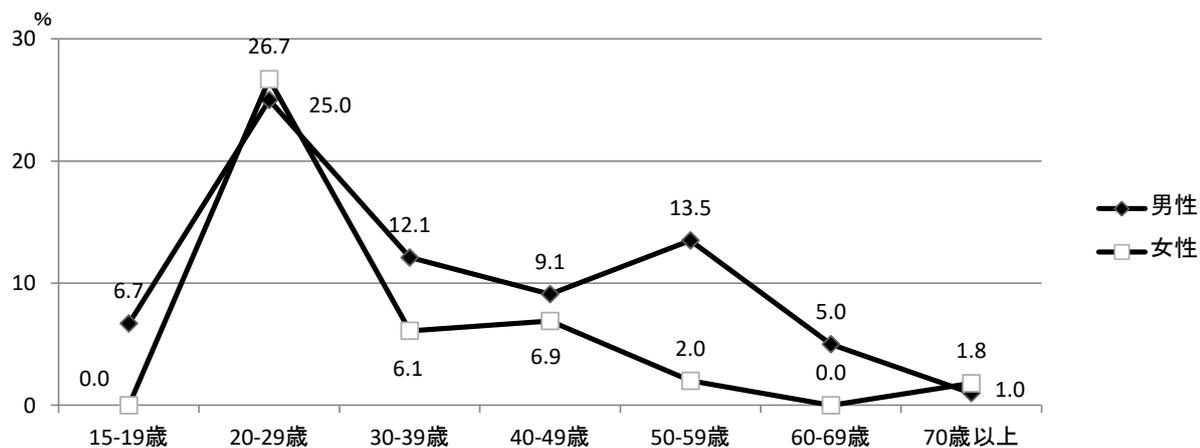
図1-3-4 野菜摂取量:性・年齢階級別



(5) 朝食の欠食率

朝食の欠食率は、男女ともに20～29歳がピークとなり、低下傾向となる。

図1-3-5 朝食の欠食:性・年齢階級別



第2章 身体状況

(1) 肥満及びやせの状況

20歳以上の肥満者（BMI \geq 25）の割合は、男性33.8%、女性24.7%である。
一方、20歳以上のやせの者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性5.3%、女性8.6%である。

図2-1-1 肥満の割合：性・年齢階級別

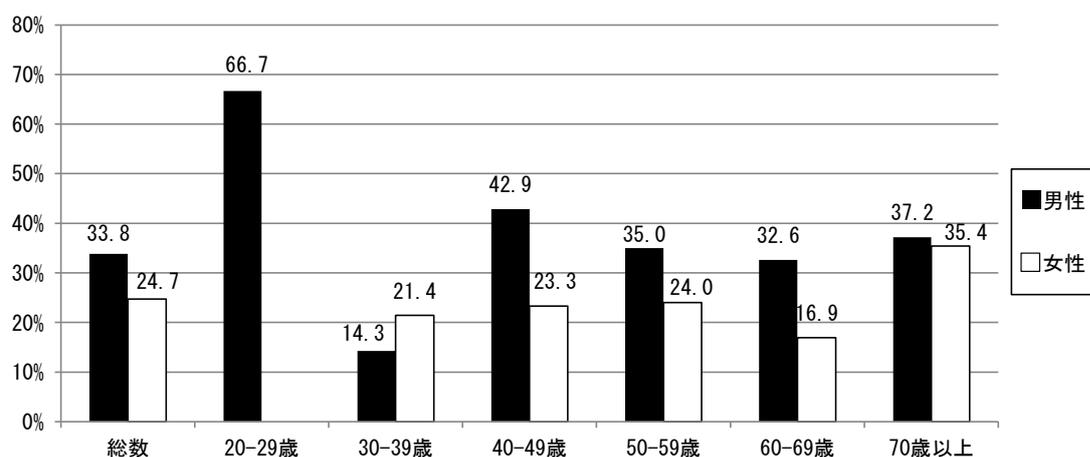
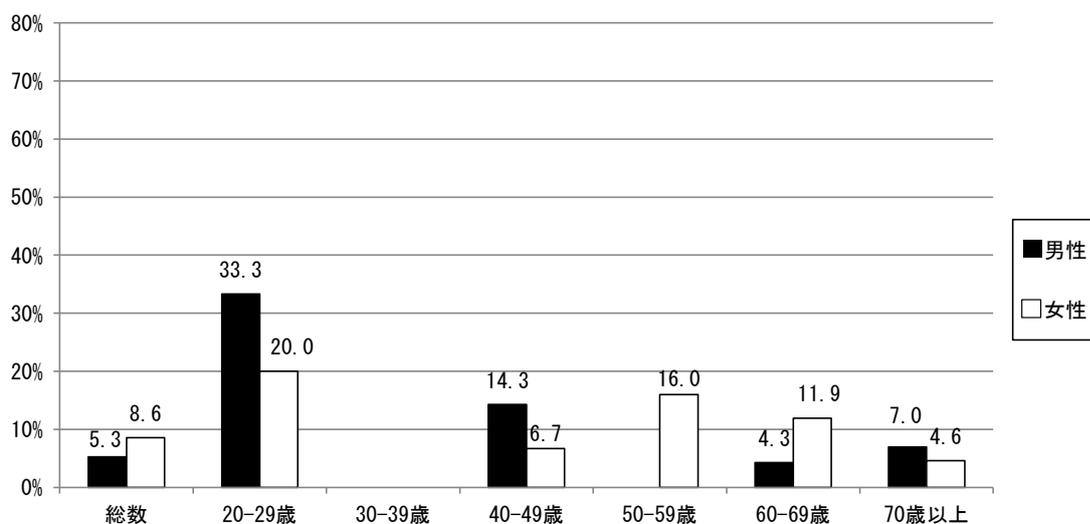


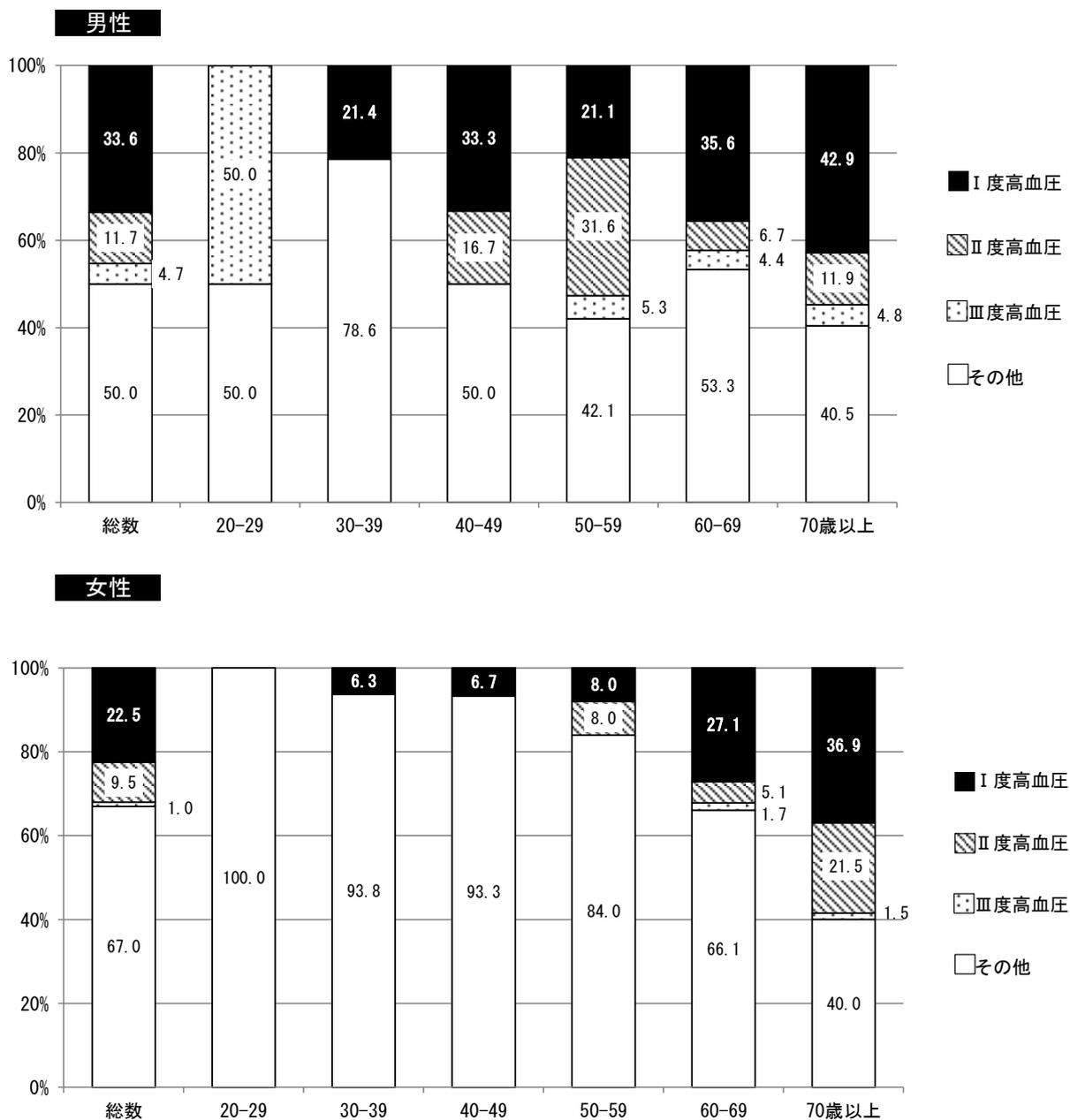
図2-1-2 やせの割合：性・年齢階級別



(2) 高血圧者の状況

高血圧者の割合は、男性50.0%、女性33.0%であり、男性、女性とも70歳以上が最も多い。

図2-2-1 高血圧の割合



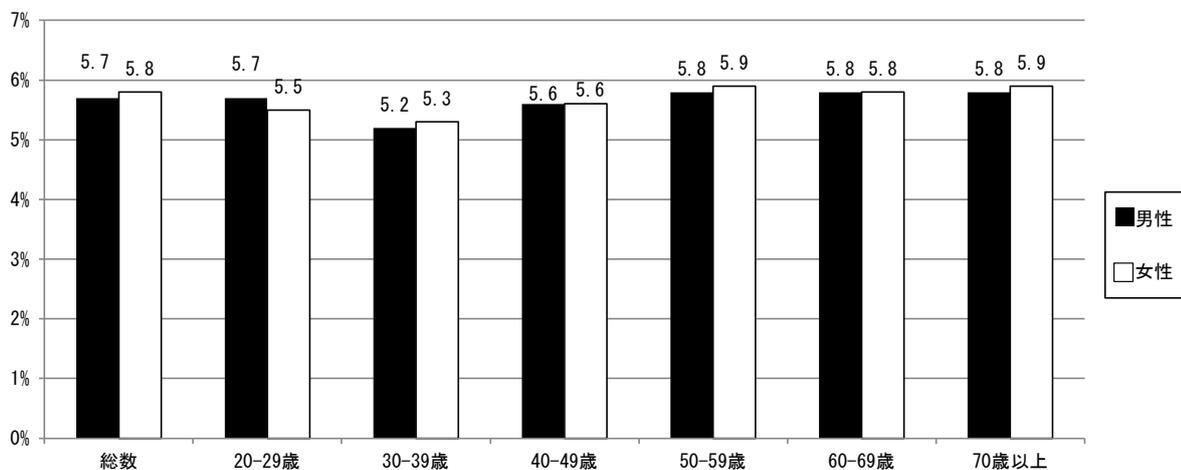
注) その他の分類には至適血圧、正常血圧、正常高値血圧が含まれる。

(3) 血液検査

①ヘモグロビンA1c値

ヘモグロビンA1c値の平均は、男性5.7%、女性5.8%である。
【異常なし：～5.6%】

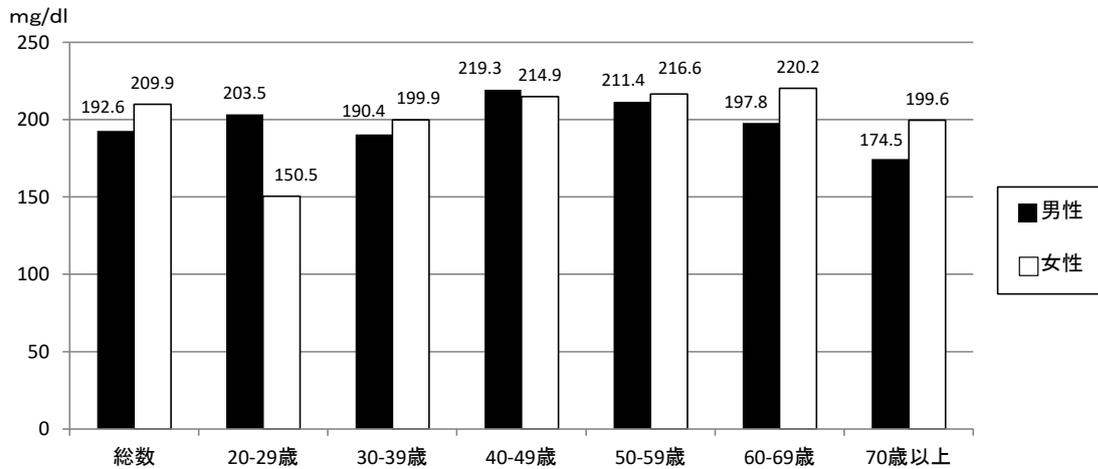
図2-3-1 ヘモグロビンA1c値：性・年齢階級別



②総コレステロール値

総コレステロール値の平均は、男性192.6mg/dl、女性209.9mg/dlである。
 男性の総コレステロール値の平均は、40歳代の219.3mg/dlが最も高く、女性では60歳代の220.2mg/dlが最も高くなっている。【標準値：150～219mg/dl】

図2-3-2 総コレステロール値：性・年齢階級別



③HDL-コレステロール値

HDL-コレステロール値は、男性は50～59mg/dlで29.9%、女性は60～69mg/dlで29.4%とピークとなり、それ以降は低い値となっている。HDL-コレステロール値の低値者（40mg/dl未満）は、男性17.8%、女性3.5%である。【標準値：男性40～86mg/dl、女性40～96mg/dl】

図2-3-3 HDL-コレステロール値の分布：性別

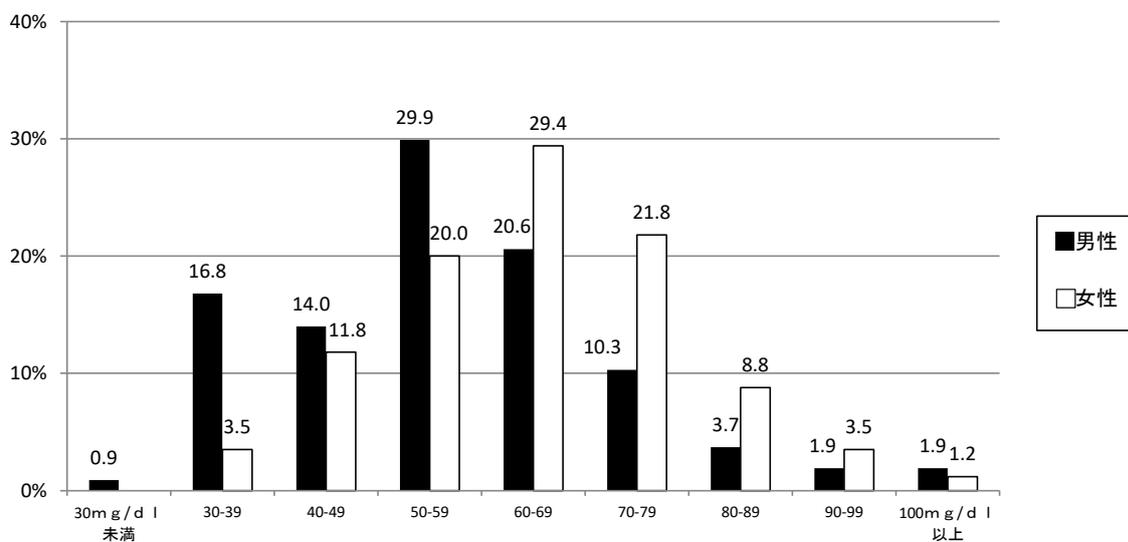


表2-3-1 HDL-コレステロール値の分布:性別

	男性(人)	女性(人)
30mg/dl未満	1	0
30-39	18	6
40-49	15	20
50-59	32	34
60-69	22	50
70-79	11	37
80-89	4	15
90-99	2	6
100mg/dl以上	2	2

図2-3-4 HDL-コレステロール値の低値者(40mg/dl未満)の割合:性・年齢階級別

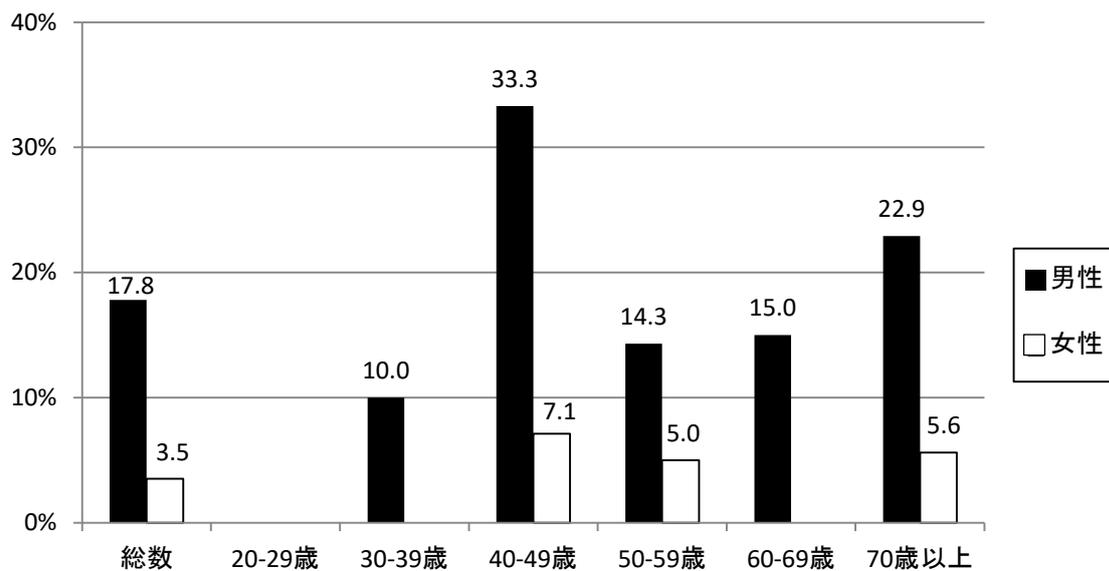


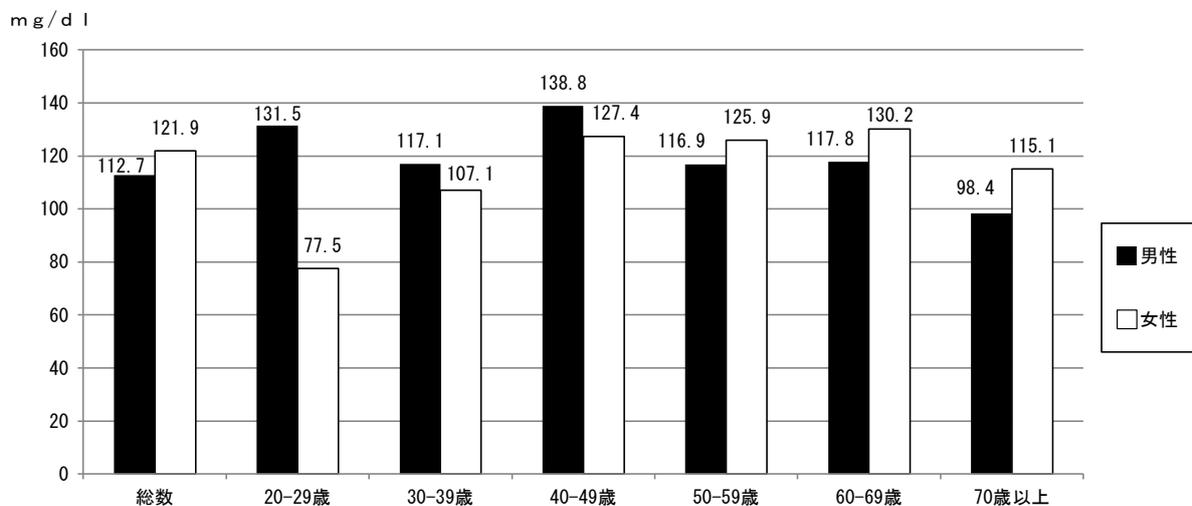
表2-3-2 HDL-コレステロール値の低値者(40mg/dl未満)の割合:性・年齢階級別

	男性(人)	女性(人)
総数	19	6
20-29歳	0	0
30-39歳	1	0
40-49歳	2	2
50-59歳	2	1
60-69歳	6	0
70歳以上	8	3

④LDL-コレステロール値

LDL-コレステロール値の平均は、男性112.7mg/d l、女性121.9mg/d lである。
男性のLDL-コレステロール値の平均は、40歳代の138.8mg/d lをピークに年代が上がるにつれて低下する傾向がある。【標準値：男性70~139mg/d l、女性70~139mg/d l】

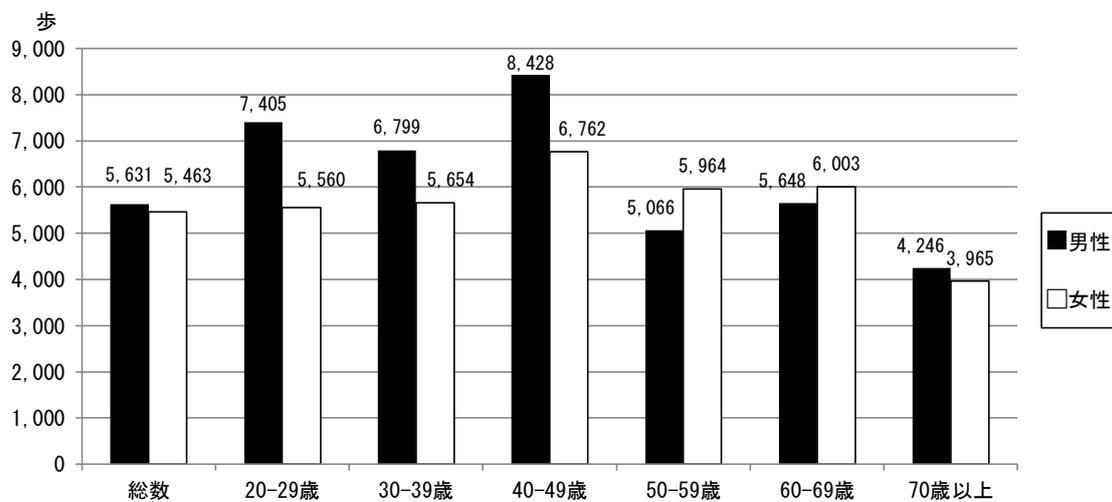
図2-3-4 LDL-コレステロール値：性・年齢階級別



(4) 歩行数の状況

歩行数の平均値は、男性5,631歩、女性5,463歩であり、男性の歩行数が多い。
歩行数が最も多い年代は、男性、女性とも40歳代で、それぞれ8,428歩、6,762歩である。

図2-4-1 歩行数の平均値：性・年齢階級別



(5) 運動習慣の状況

運動習慣がある者は、男性37.0%、女性29.5%であり、平成23年調査との比較では、男性は3.9ポイント、女性では4.6ポイント高くなっている。なお、平成26年度に実施した全国調査との比較では、男性は5.8ポイント、女性は4.4ポイント高くなっている。

(参考)「運動の習慣有り」とは、現在、継続的に次の3項目を全てに該当する者をいう。
 ①運動の実施頻度として、週2日以上 ②運動の持続時間として、30分以上
 ③運動の継続期間として、1年以上

図2-5-1 運動習慣の割合：性・年齢階級別

■ 平成23年 □ 平成28年

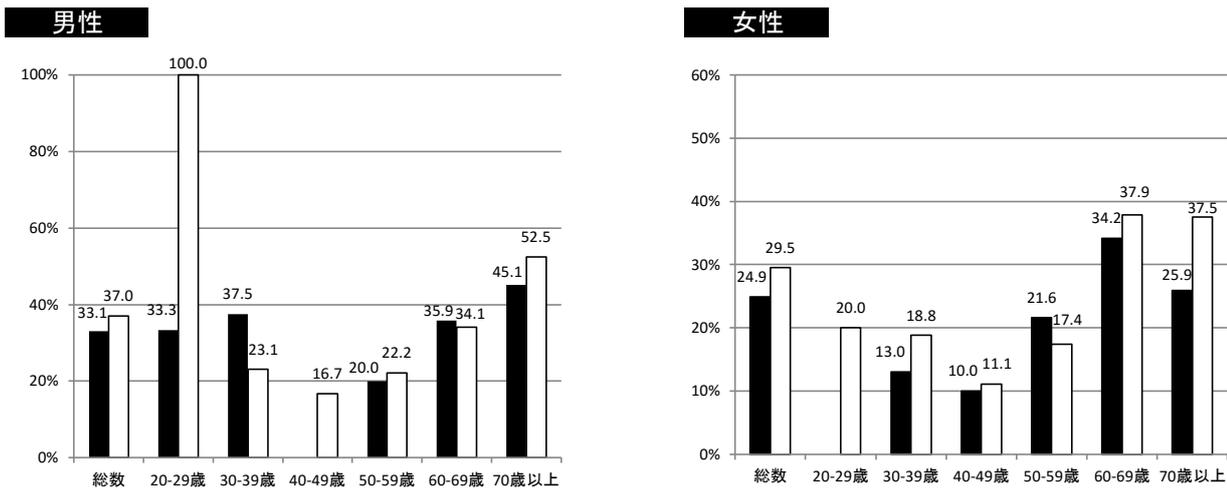
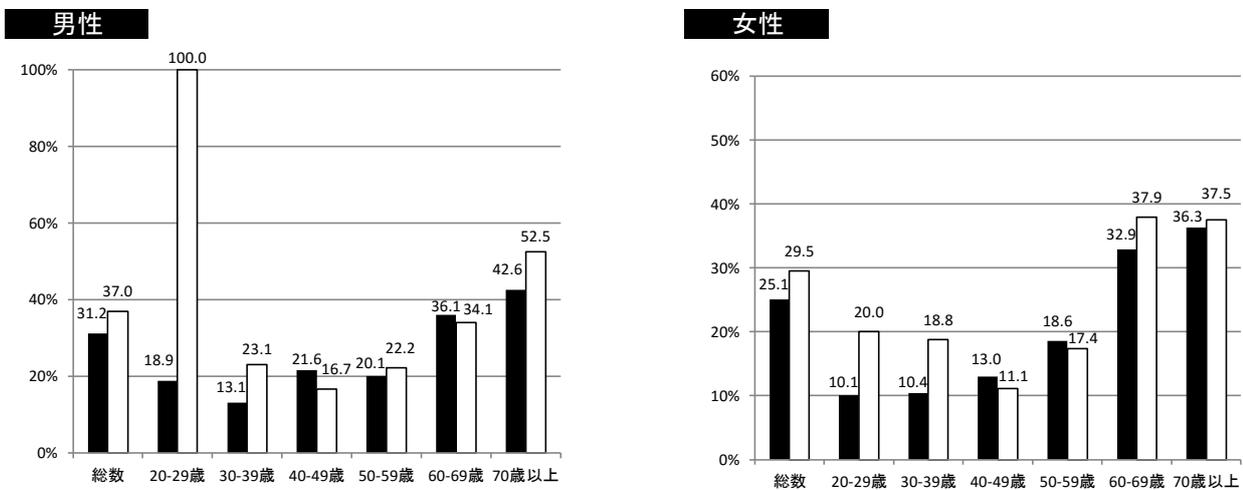


図2-5-2 運動習慣の割合：性・年齢階級別

■ 全国(H26) □ 高知県(H28年)

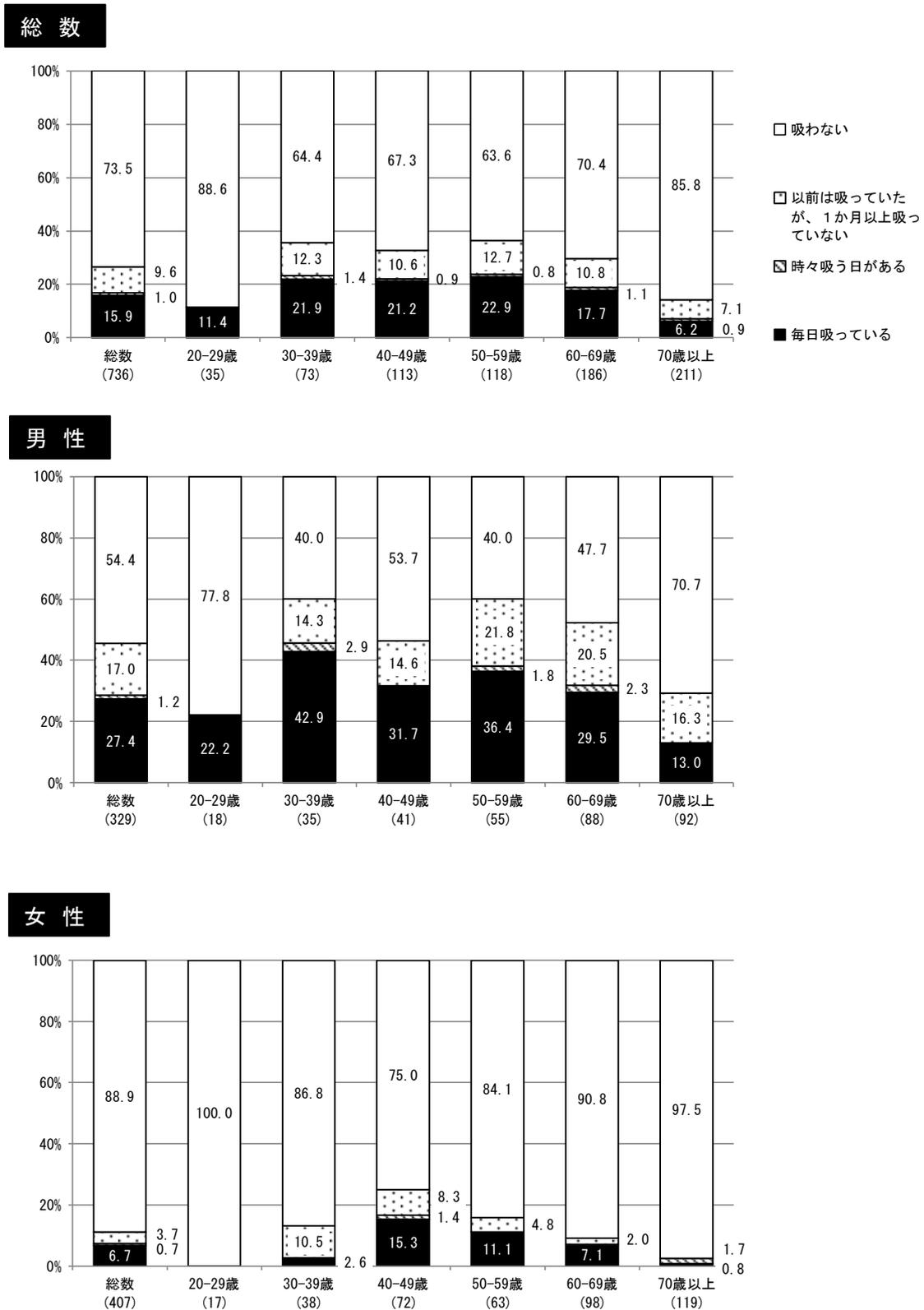


第3章 生活習慣に関する状況

問1 あなたはたばこを吸いますか。

たばこを吸う者の割合は、総数の16.9%であり、男性では28.6%、女性では7.4%となっている。なお、たばこを吸う者の割合は、30歳代の男性が最も高い。

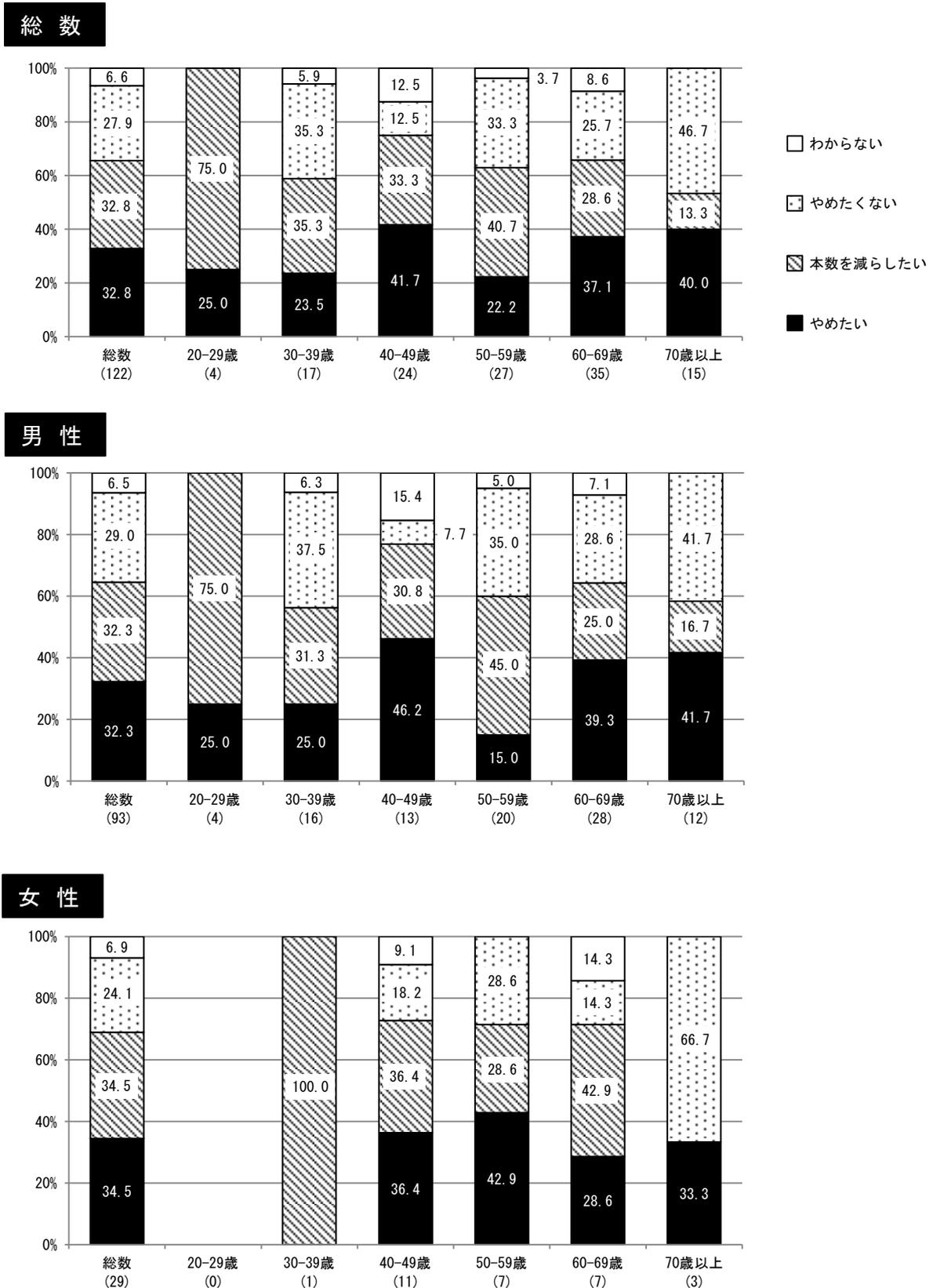
図3-1-1 禁煙の有無



問1-1 たばこをやめたいと思いますか。

たばこを吸っている者のうち（「毎日吸っている」「時々吸う日がある」の計）、たばこをやめたい、本数を減らしたいが同率で32.8%と「やめたい」、「本数を減らしたい」と考えている。

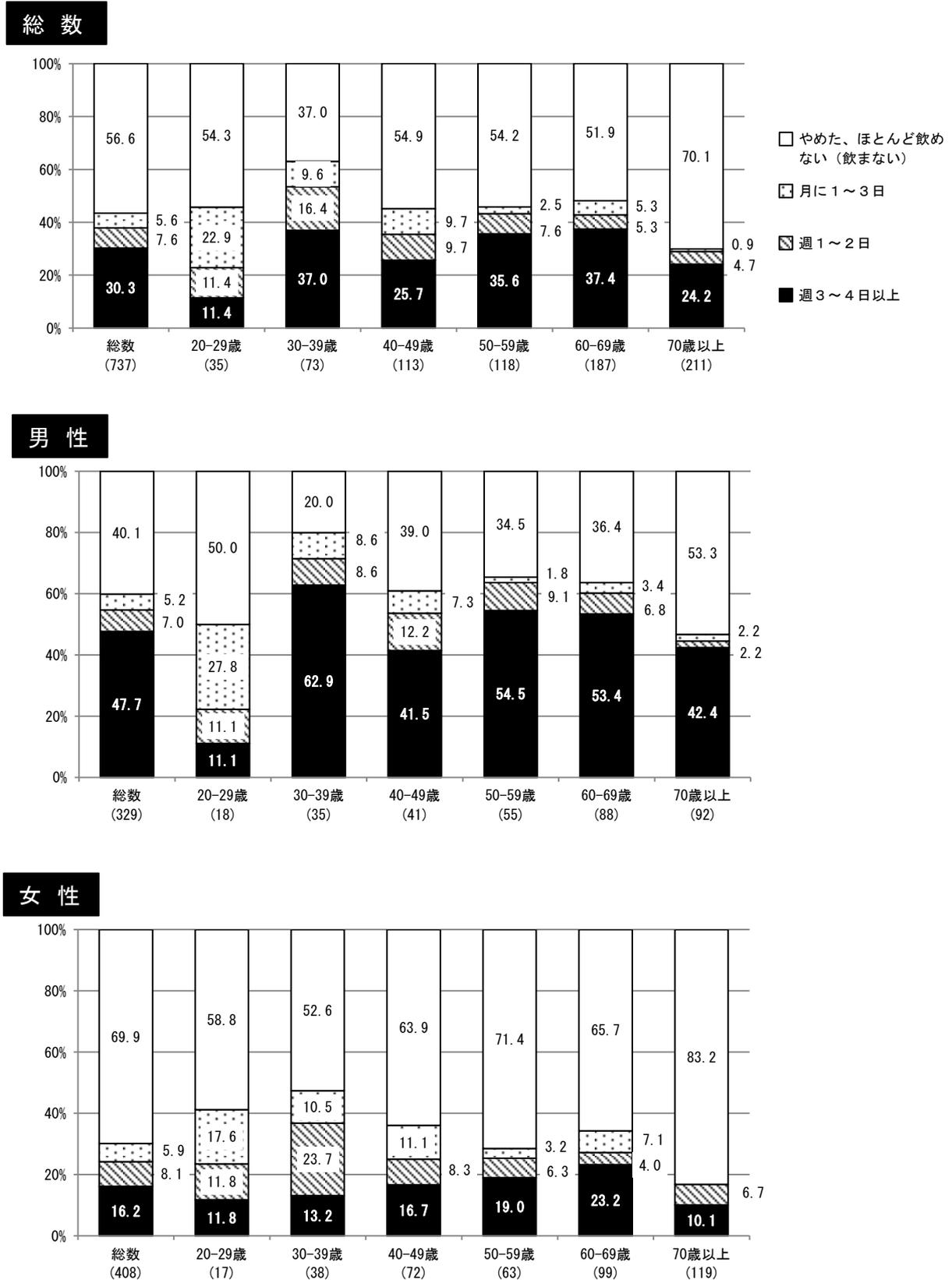
図3-1-1 たばこをやめたいか



問3 あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

週3～4日以上お酒を飲む割合は、総数の30.3%であり、男性では47.7%、女性では16.2%となり、男性が31.5ポイント高い。

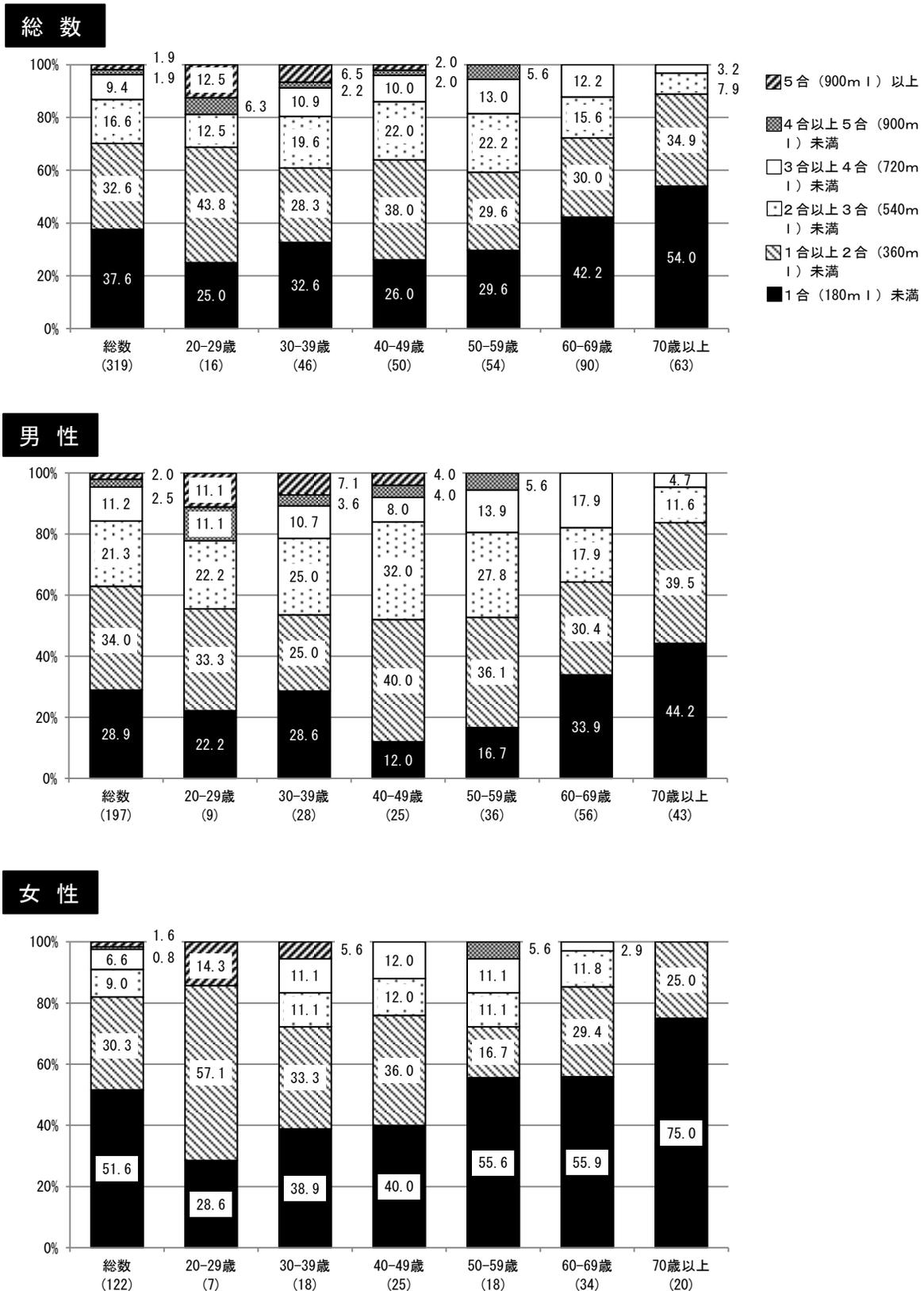
図3-3-1 飲酒の状況



問3-1 お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。

お酒を飲む日は1日あたり2合以上飲む者の割合は、総数の29.8%であり、男性では37.0%、女性では18.0%となる。

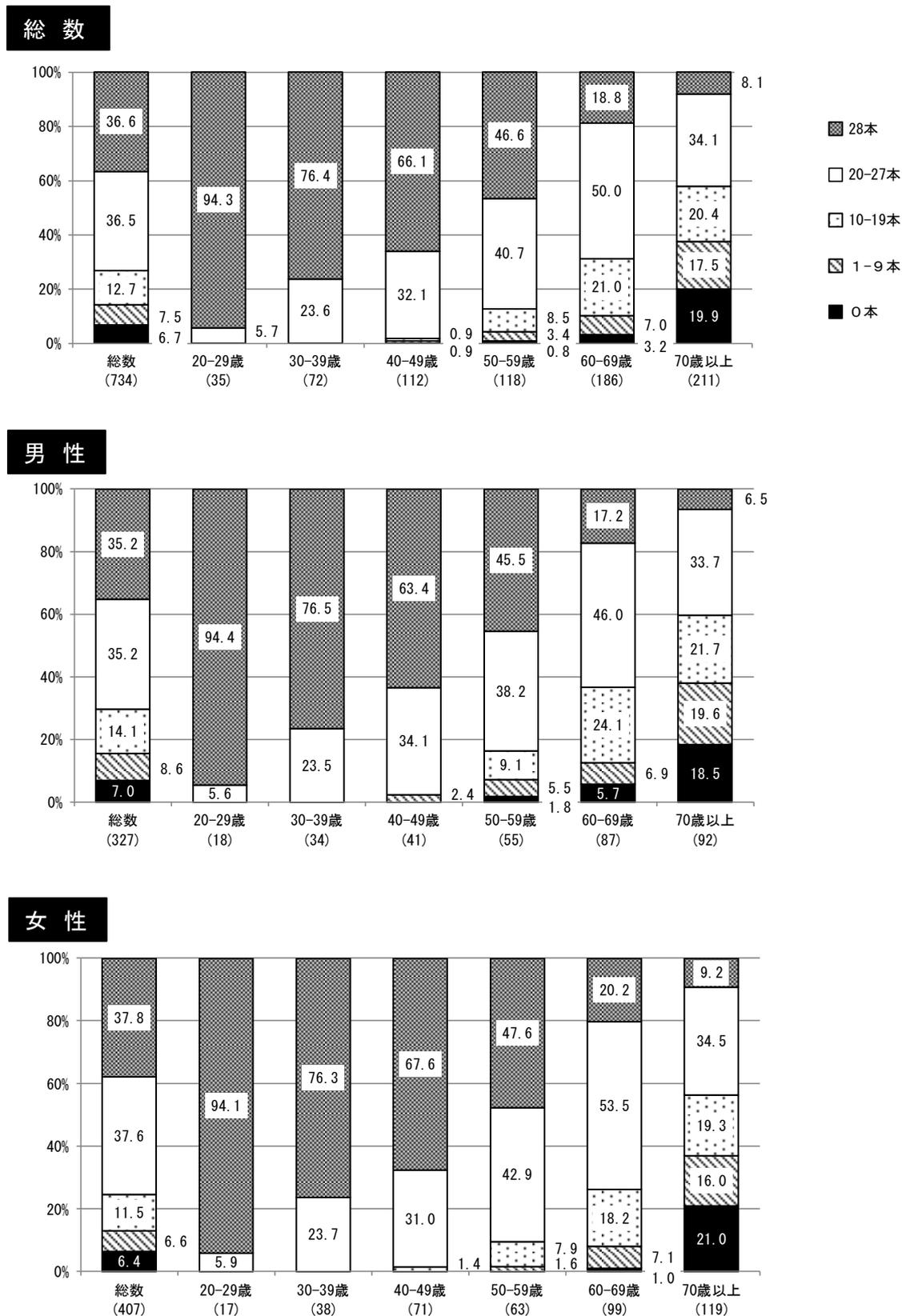
図3-3-2 1日の飲酒量



問4 自分の歯は何本ありますか

自分の歯が20本以上であると認識している者の割合は、70歳以上では総数が42.2%、男性が40.2%、女性が43.7%である。

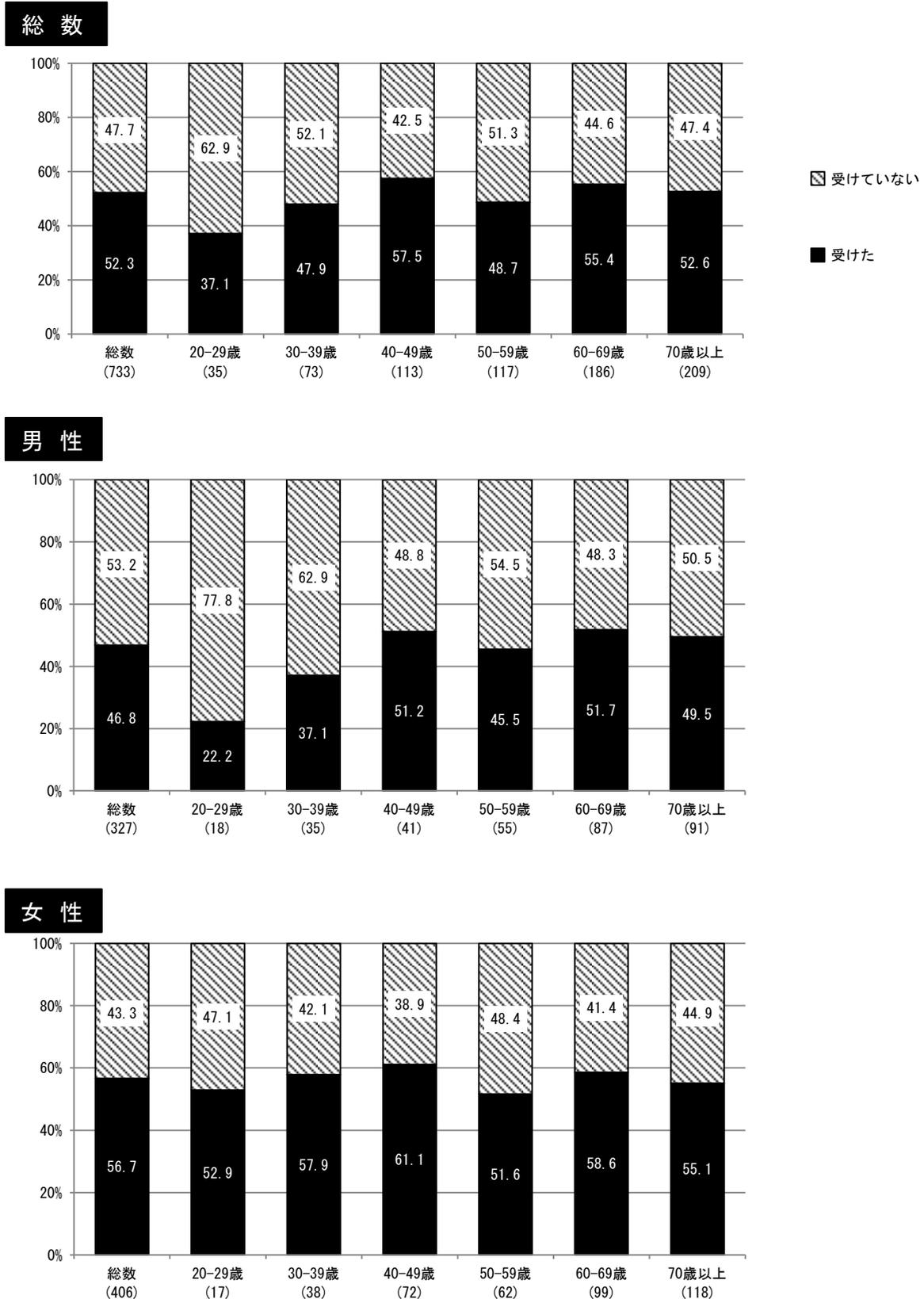
図3-4 歯の本数



問5 あなたはこの1年間に、歯科検診を受けましたか。

この1年間に歯科検診を受けた者の割合は、総数の52.3%であり、男性では46.8%、女性では56.7%となる。

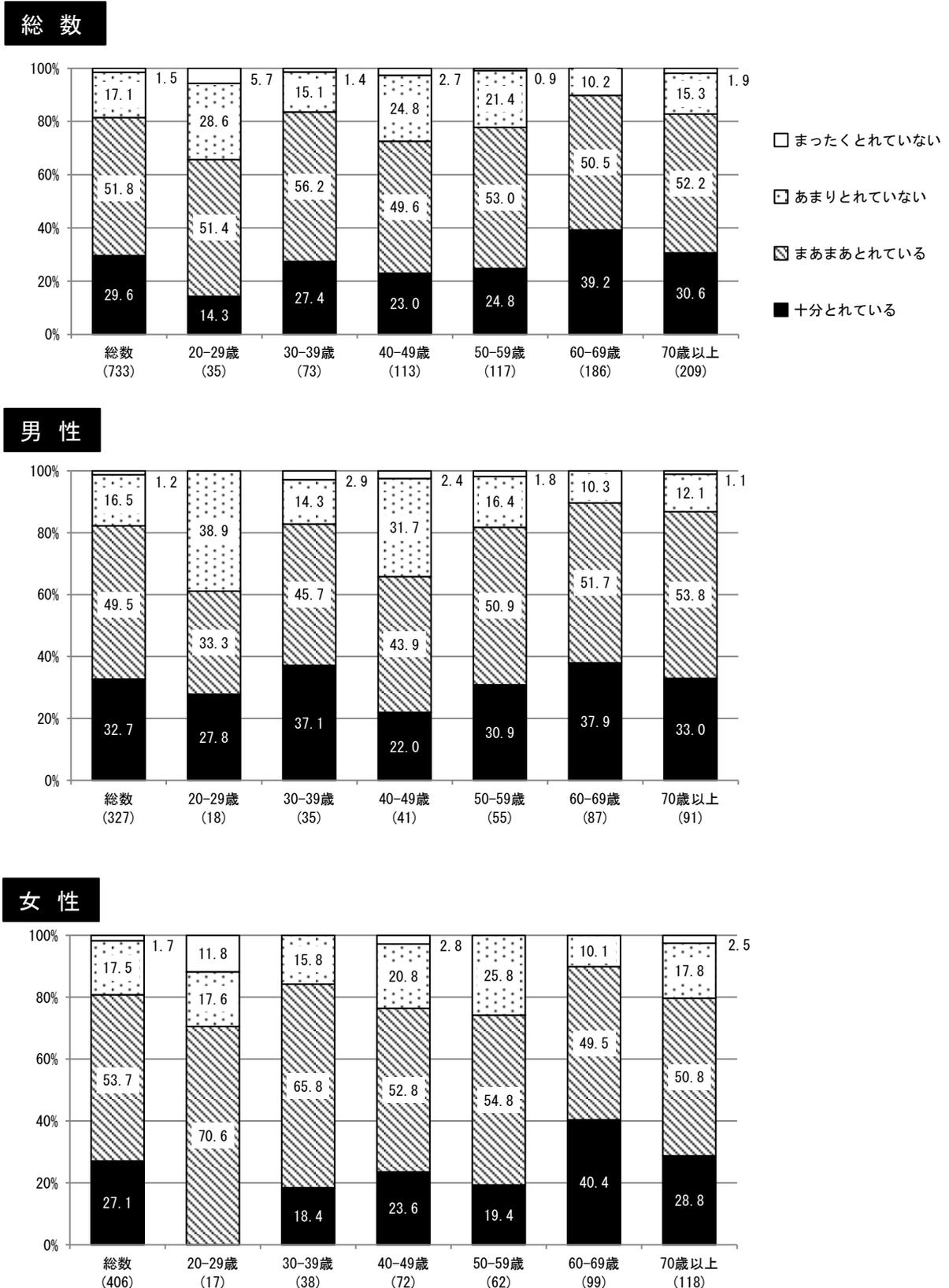
図3-5 歯科検診の有無



問6 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。

ここ1ヶ月間、睡眠で休養がとれている者（「十分とれている」「まあまあとれている」の計）の割合は、総数の81.4%であり、男性では82.2%、女性では80.8%となる。

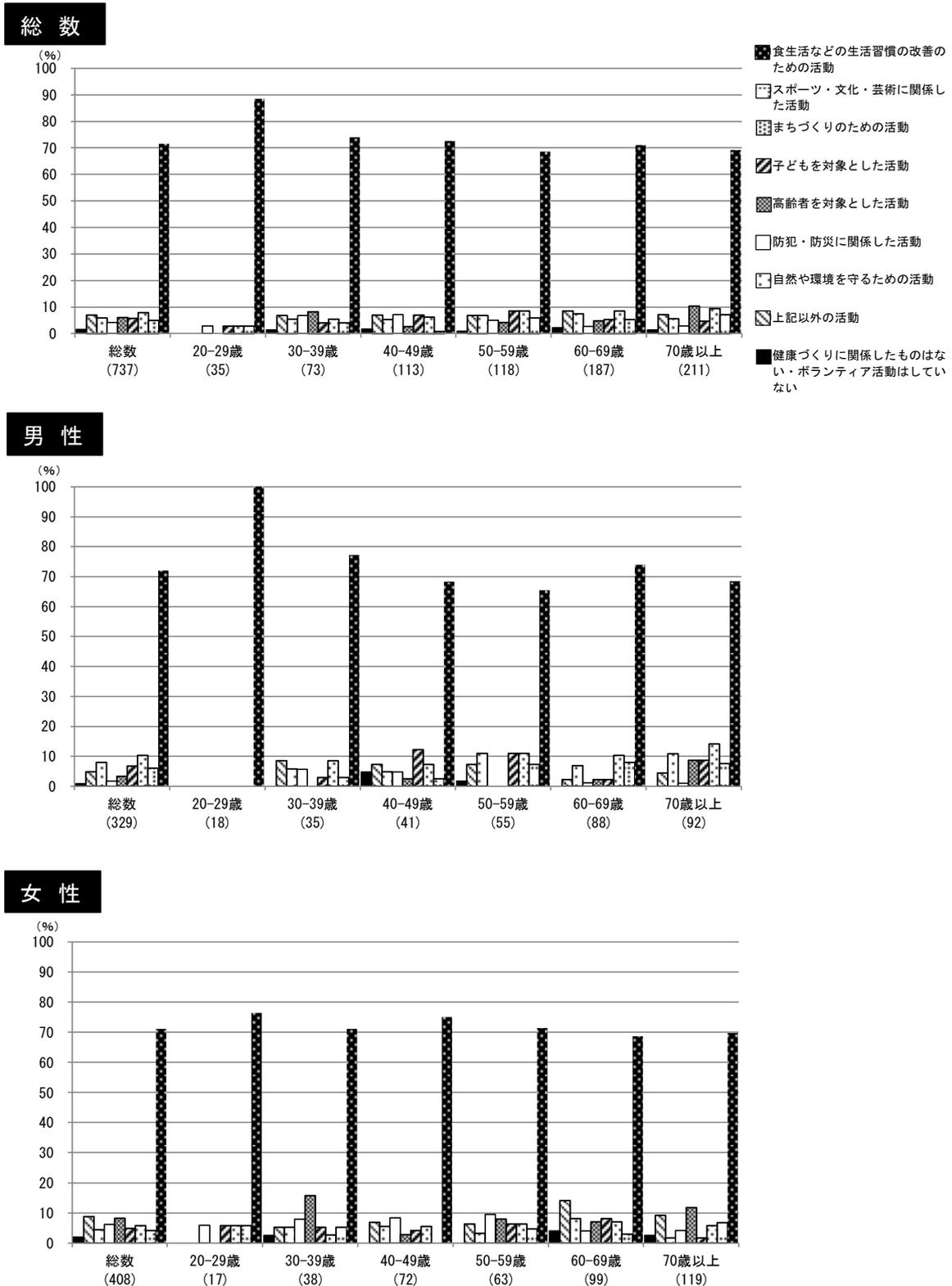
図3-6 睡眠で休養が十分とれているか



問7 あなたがこの1年間に行ったボランティア活動（近隣の人への手助け・支援を含む）のうち、健康づくりに関係したものはありますか。（複数回答）

この1年間に行ったボランティア活動のうち、健康づくりに関係したものはない・ボランティア活動はしていない者の割合は、総数の71.5%であり、男性では72.0%、女性では71.1%となる。

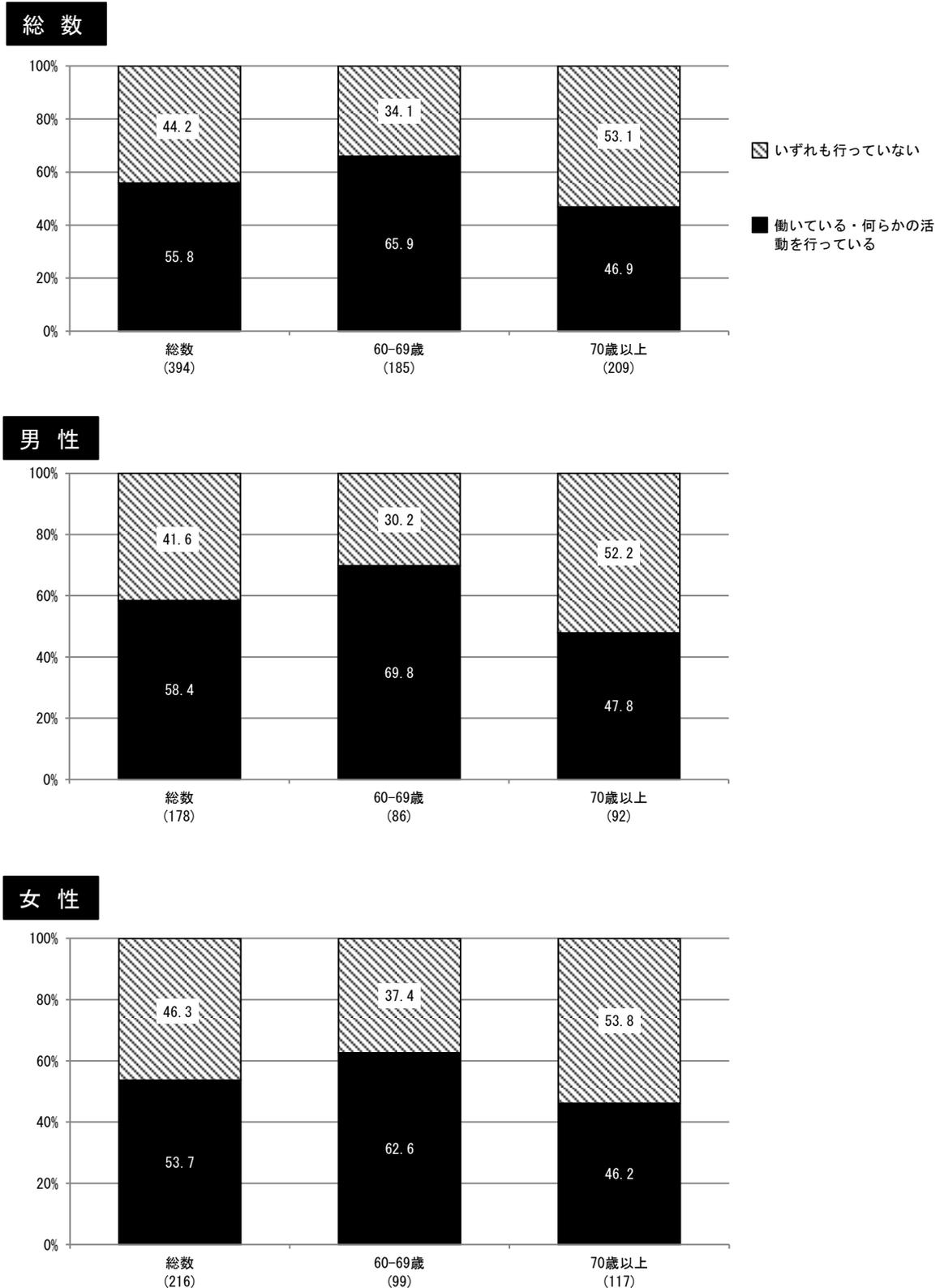
図3-7 ボランティア活動



問8 あなたは現在働いていますか。または、ボランティア活動、地域社会活動（町内会、地域行事など）、趣味やおけいこ事を行っていますか。※60歳以上のみ回答

現在働いている何らかの活動を行っている者の割合は、総数の55.8%であり、男性では58.4%、女性では53.7%となる。

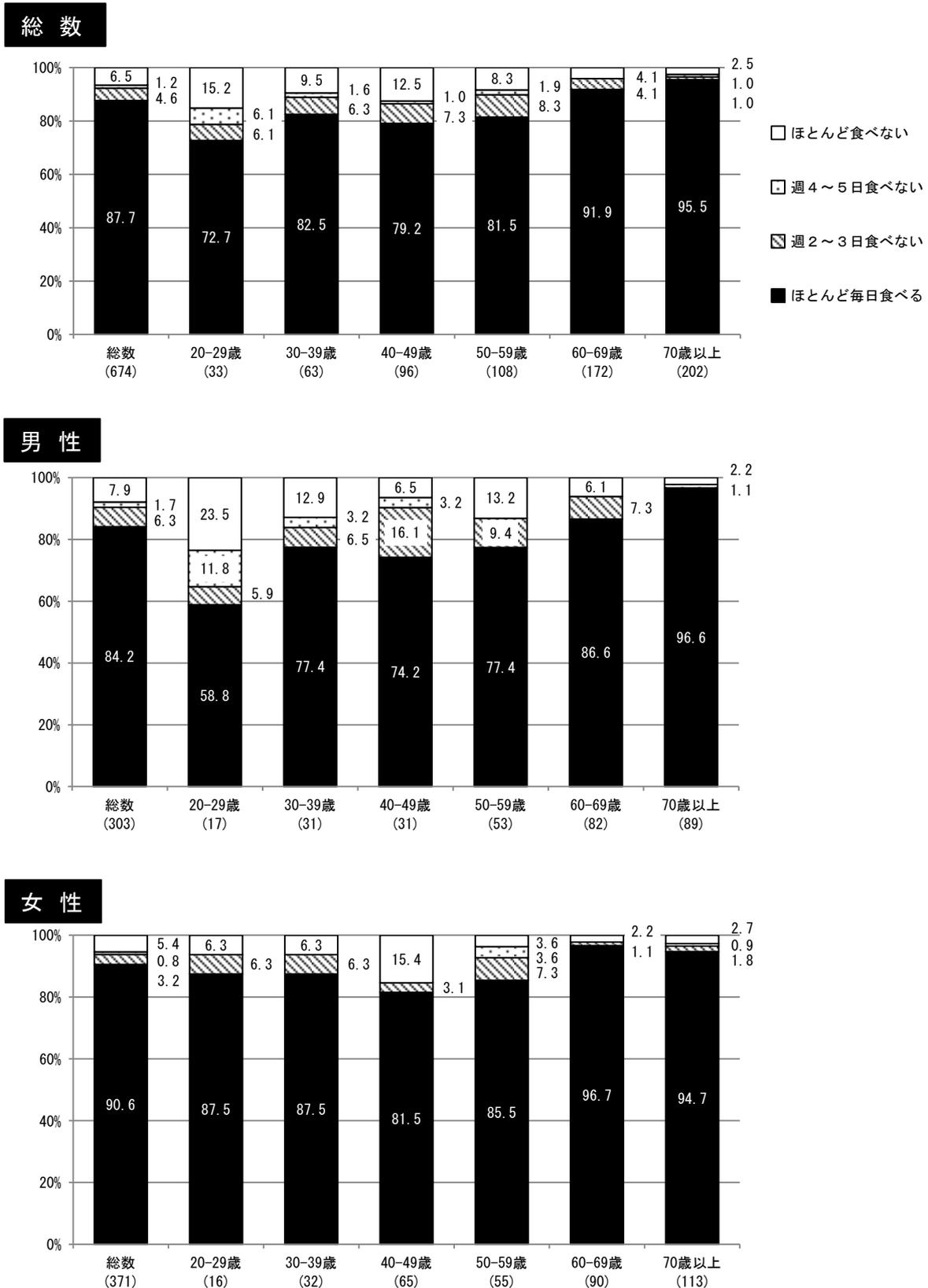
図3-8 ボランティア活動の活動状況



問9 あなたはふだん、朝食を食べますか。

朝食をほとんど毎日食べる者の割合は、総数の87.7%であり、男性では84.2%、女性では90.6%となる。なお、20歳代男性ではほとんど毎日食べるの割合が低い。

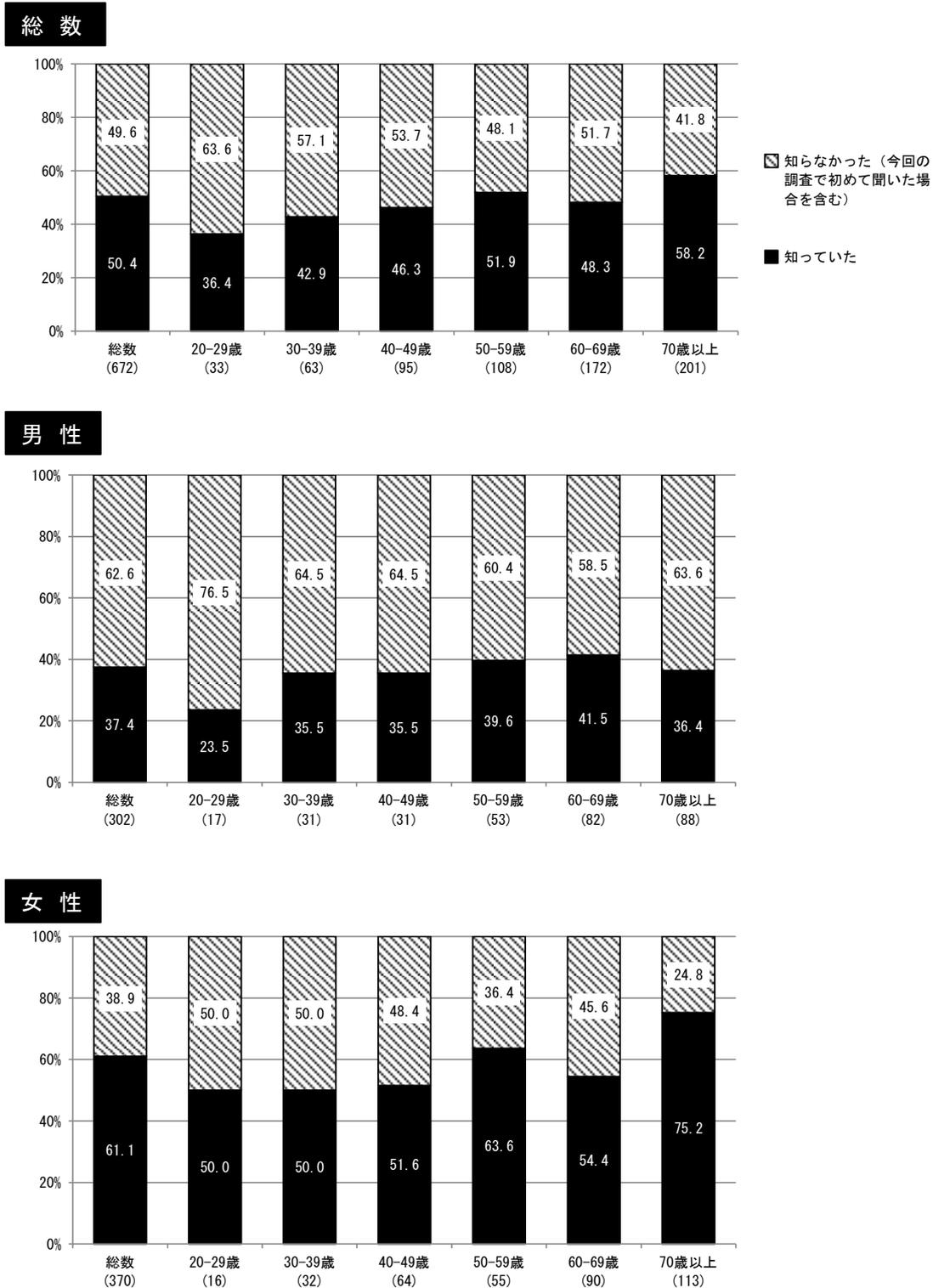
図3-9 朝食の有無



問10 成人が一日に必要な野菜の摂取量は350gです。あなたはこのことを知っていましたか。

成人が一日に必要な野菜の摂取量を知っていた割合は、総数の50.4%であり、男性では37.4%、女性では61.1%となる。女性は、男性より23.7ポイント高い。

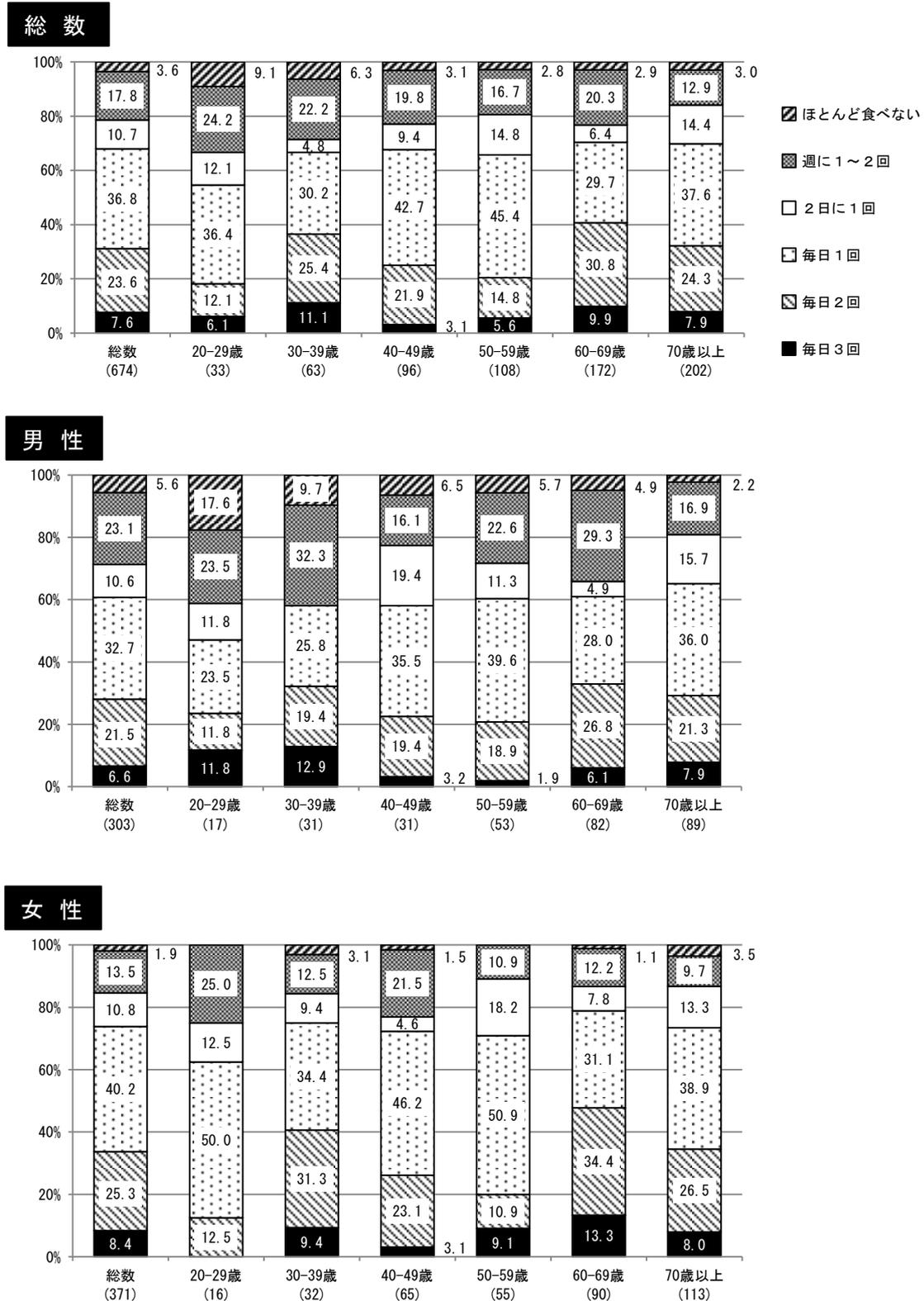
図3-10 成人が一日に必要な野菜の摂取量を知っているか



問11 あなたは緑黄色野菜（人参、ほうれん草、ピーマン、トマト、かぼちゃ、ブロッコリー、にら、おくらなど）を使った料理をどのくらい食べますか。

緑黄色野菜を使った料理を毎日1回以上食べる者の割合は、総数の68.0%であり、男性では60.8%、女性では73.9%となる。

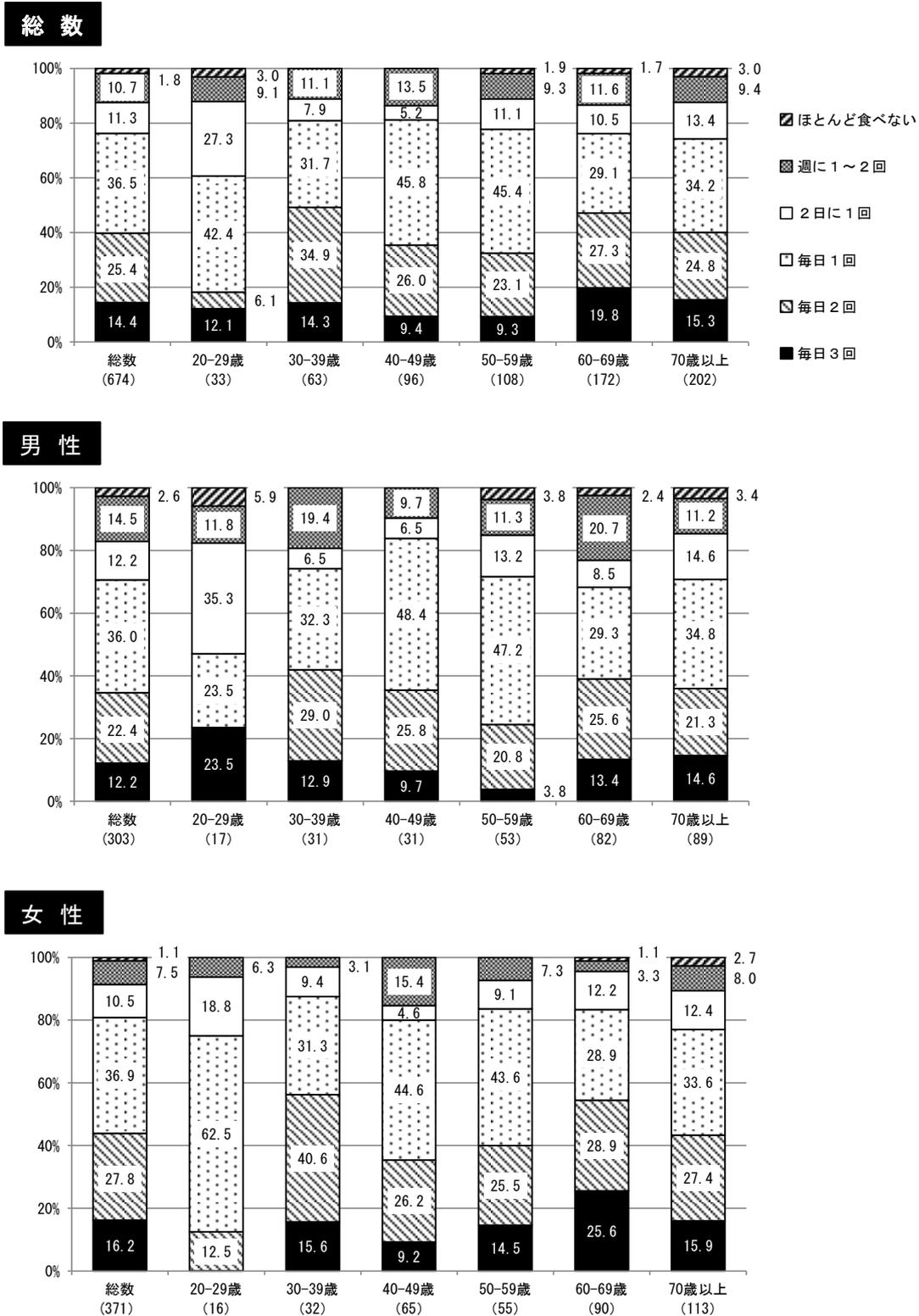
図3-11 緑黄色野菜の摂取について



問12 あなたはその他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外（なす、きゅうり、レタス、キャベツ、白菜、もやし、ごぼう、大根、たまねぎなど）を使った料理をどのくらい食べますか。

緑黄色野菜以外を使った料理を毎日1回以上食べる者の割合は、総数の76.3%であり、男性では70.6%、女性では80.9%となる。

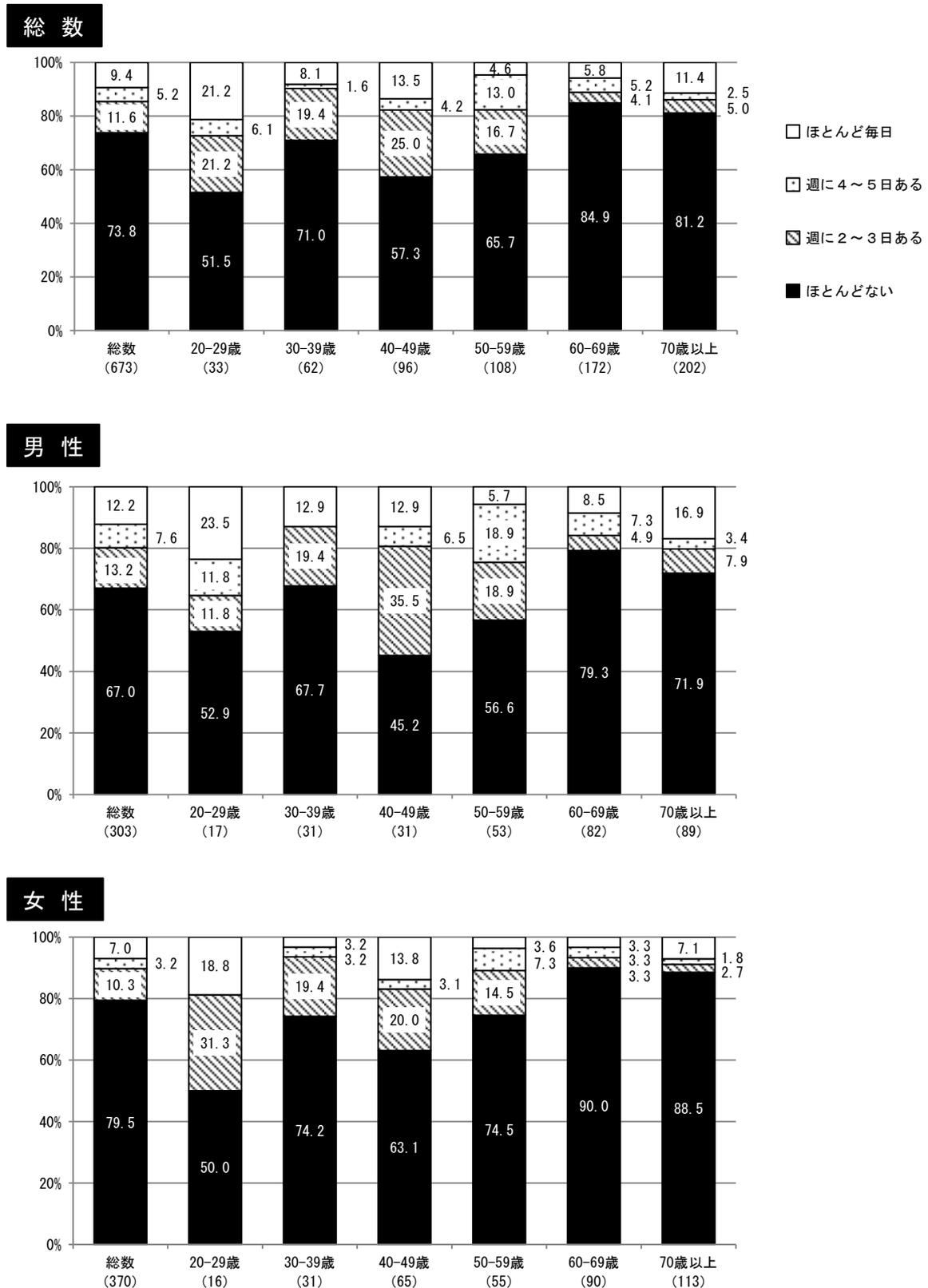
図3-12 その他の野菜の摂取について



問13 あなたは就寝2時間以内に夕食をとることがありますか。

就寝2時間以内に夕食をとることがほとんどない者の割合は、総数の73.8%であり、男性では67.0%、女性では79.5%となる。なお、ほとんど毎日就寝2時間内に夕食を食べる者の割合は、20歳代の男性が23.5%と最も高い。

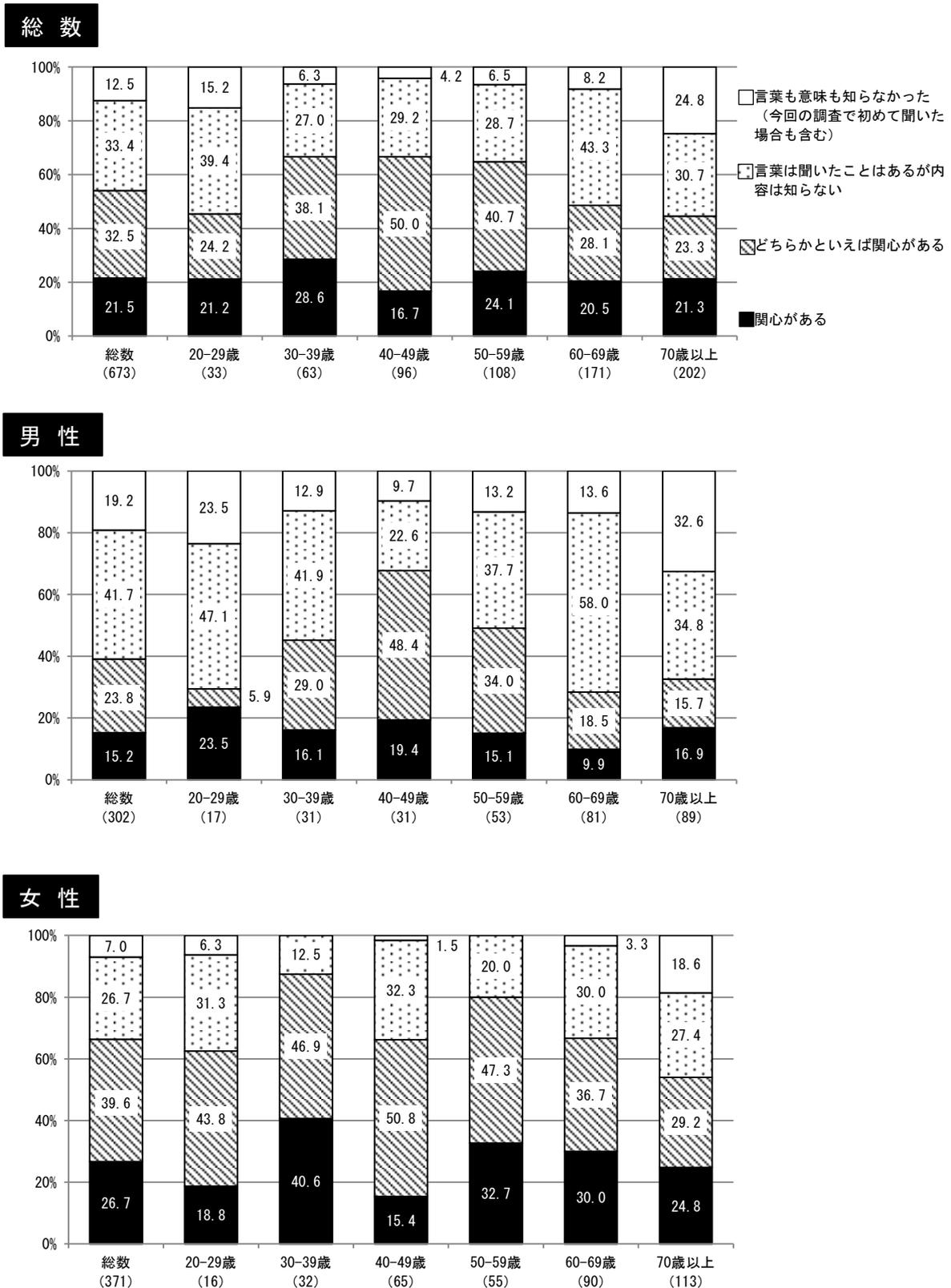
図3-13 就寝2時間以内に夕食をとるか



問14 あなたは「食育」について、どう思いますか。

食育に関心がある者（「関心がある」「どちらかといえば関心がある」）の割合は、総数の54.0%であり、男性では39.0%、女性では66.3%となり、女性は男性よりも27.3ポイント高い。

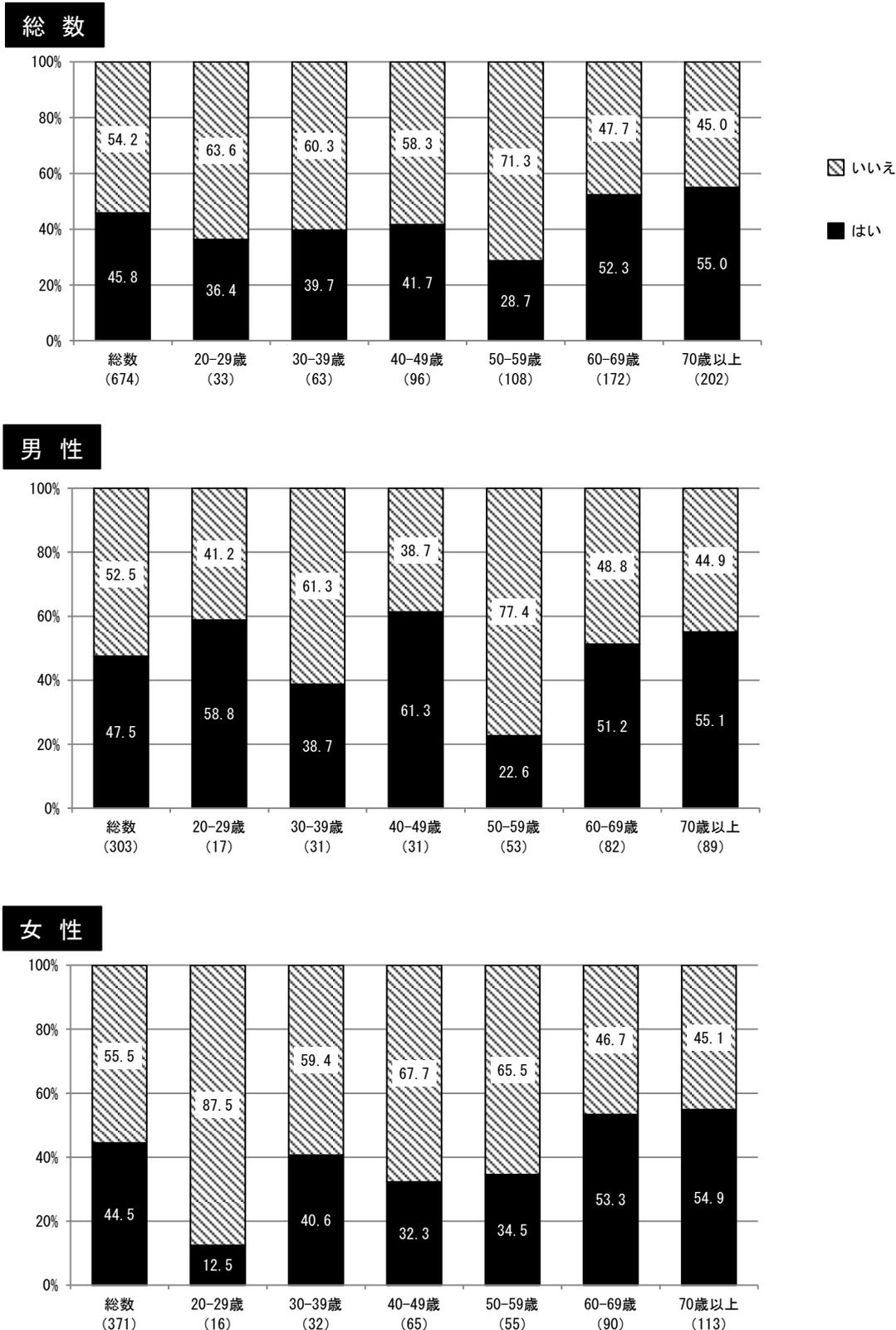
図3-14 食育について



問15 あなたは現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践していますか。

現在、健康づくりのための身体活動や運動を実践している者の割合は、総数の45.8%であり、男性では47.5%、女性では44.5%となる。なお、実施している者の割合は、男性では40歳代が61.3%と最も高く、女性では70歳以上が54.9%と最も高い。

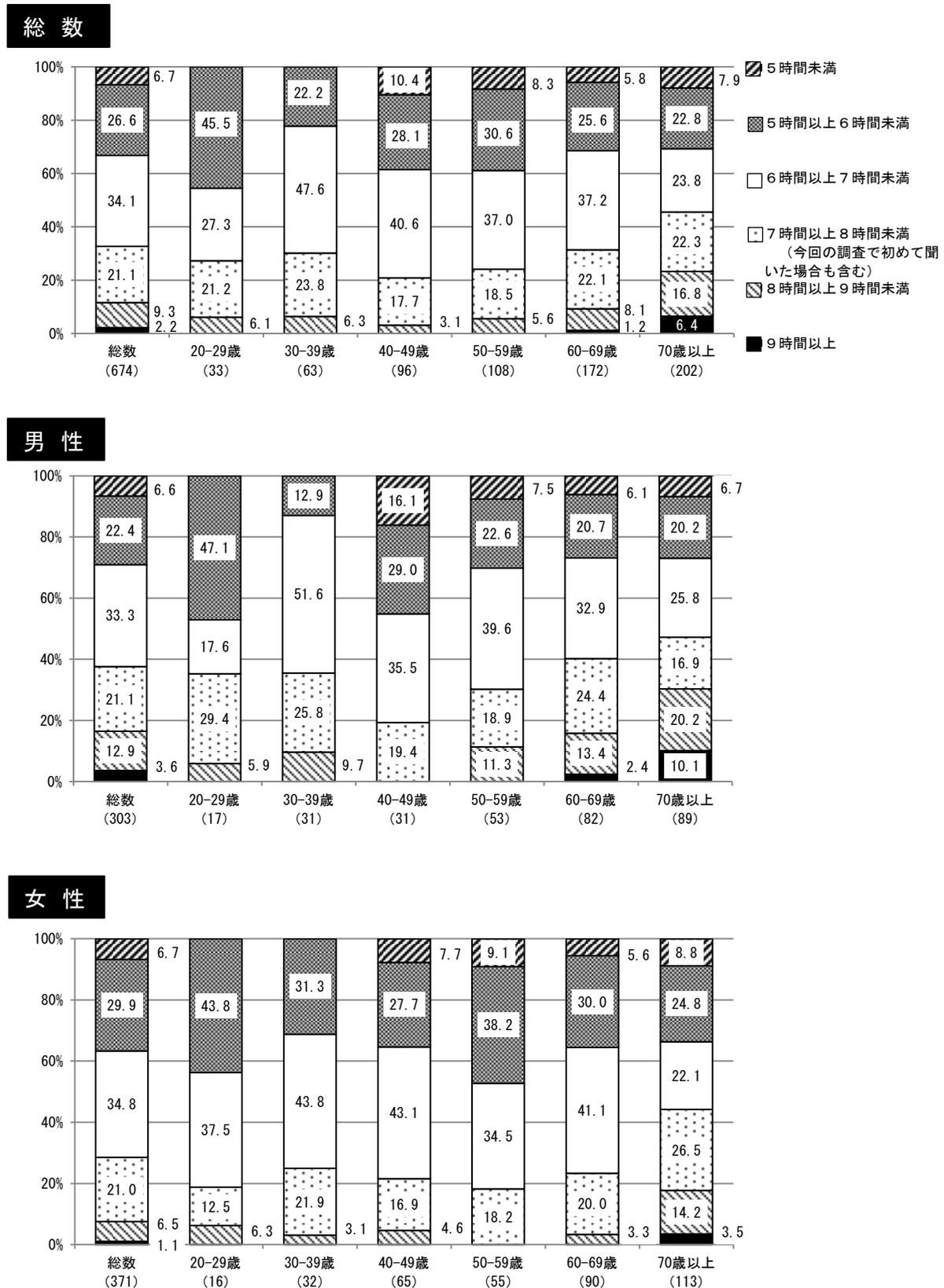
図3-15 健康づくりのための身体活動や運動



問16 ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。

ここ1ヶ月間、1日の平均睡眠時間が6時間以上の者の割合は、総数の66.7%であり、男性では70.9%、女性では63.4%となる。

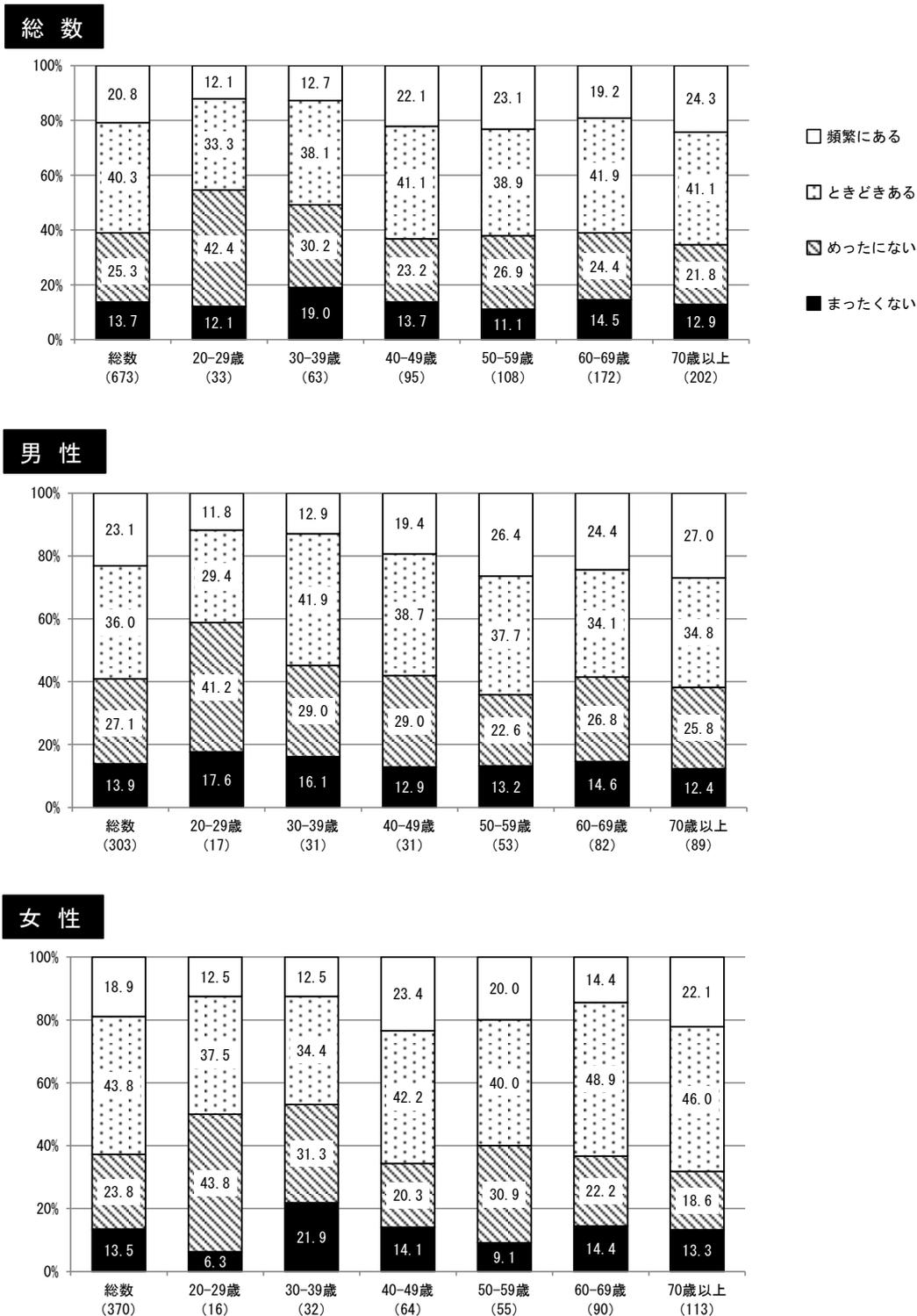
図3-16 1日の平均睡眠時間



問17 あなたはこの1ヶ月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。

この1ヶ月間に、寝床に入っても寝つきが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがあった者（「頻繁にある」「ときどきある」）の割合は、総数の61.1%であり、男性では59.1%、女性では62.7%となり、男性では50歳代が64.1%と最も高く、女性では70歳以上が68.1%と最も高い。

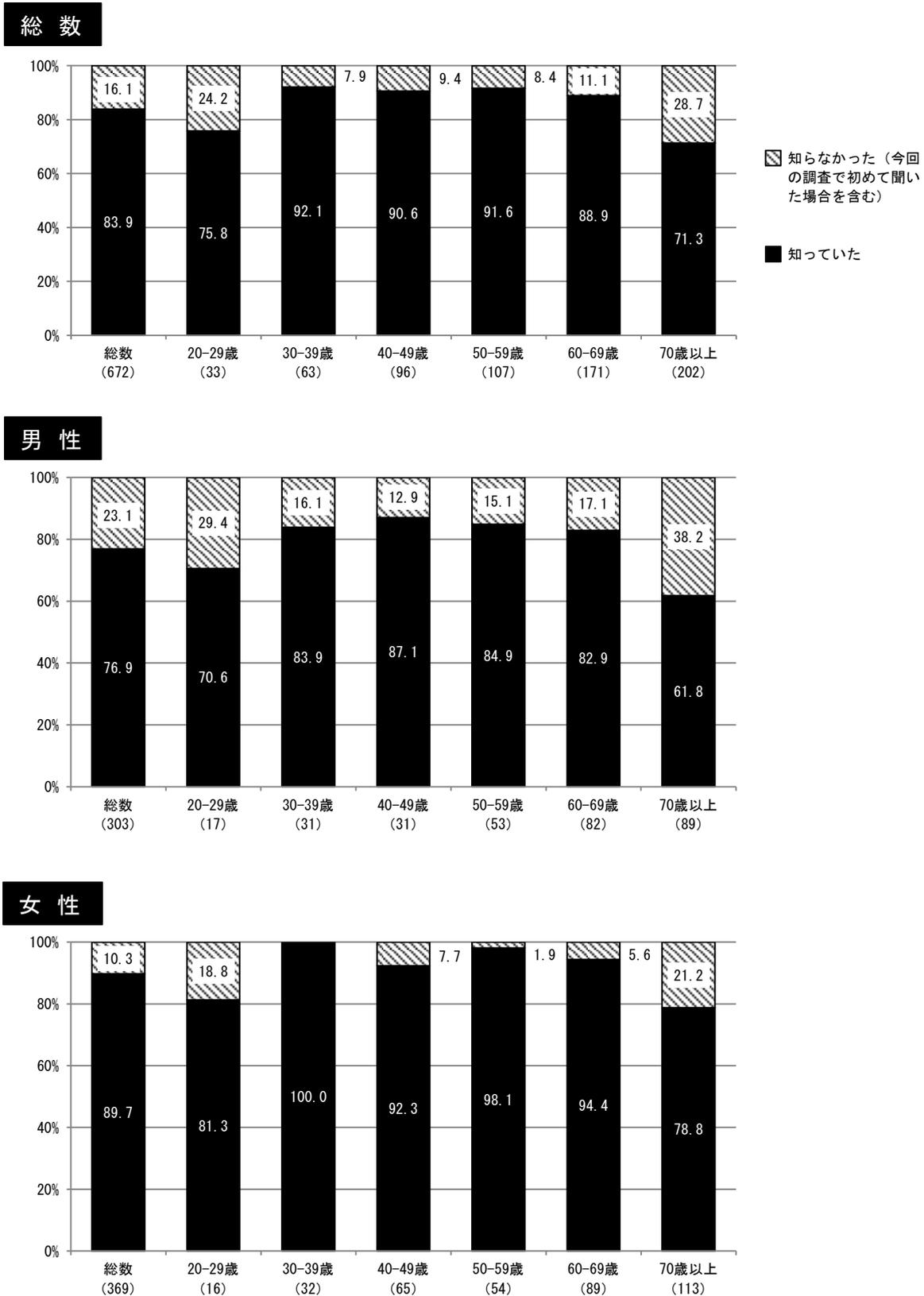
図3-17 眠れないこと



問18 フッ素にはむし歯予防効果があります。あなたはこのことを知っていましたか。

フッ素のむし歯予防効果を知っていた者の割合は、総数の83.9%であり、男性では76.9%、女性では89.7%となり、女性が12.8ポイント高い。

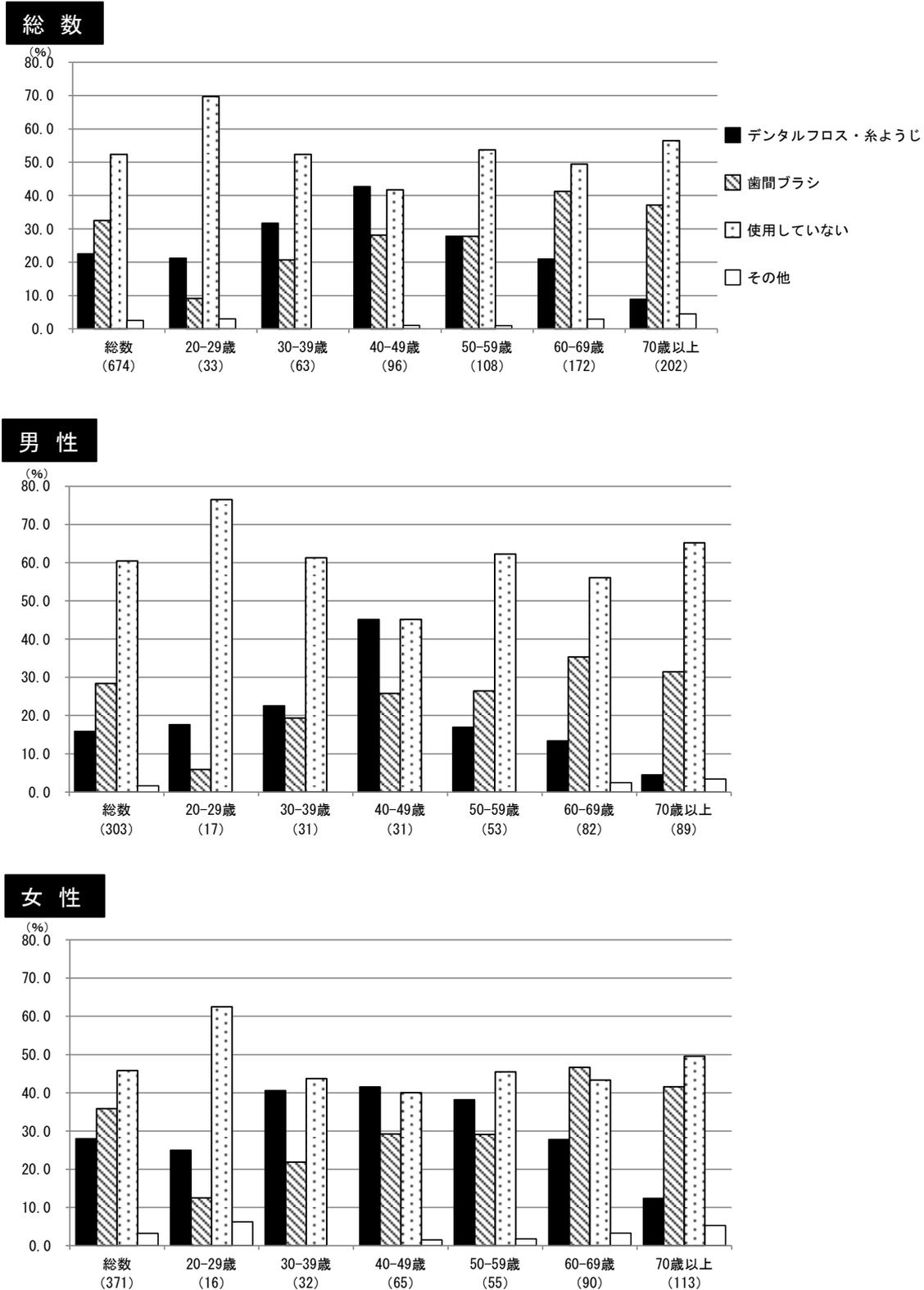
図3-18 フッ素のむし歯予防効果を知っているか



問19 あなたは次の器具(歯間部清掃用器具など)を使用していますか。

歯間部清掃用器具などを使用していない者の割合は、総数の52.4%であり、男性では60.4%、女性では45.8%となる。

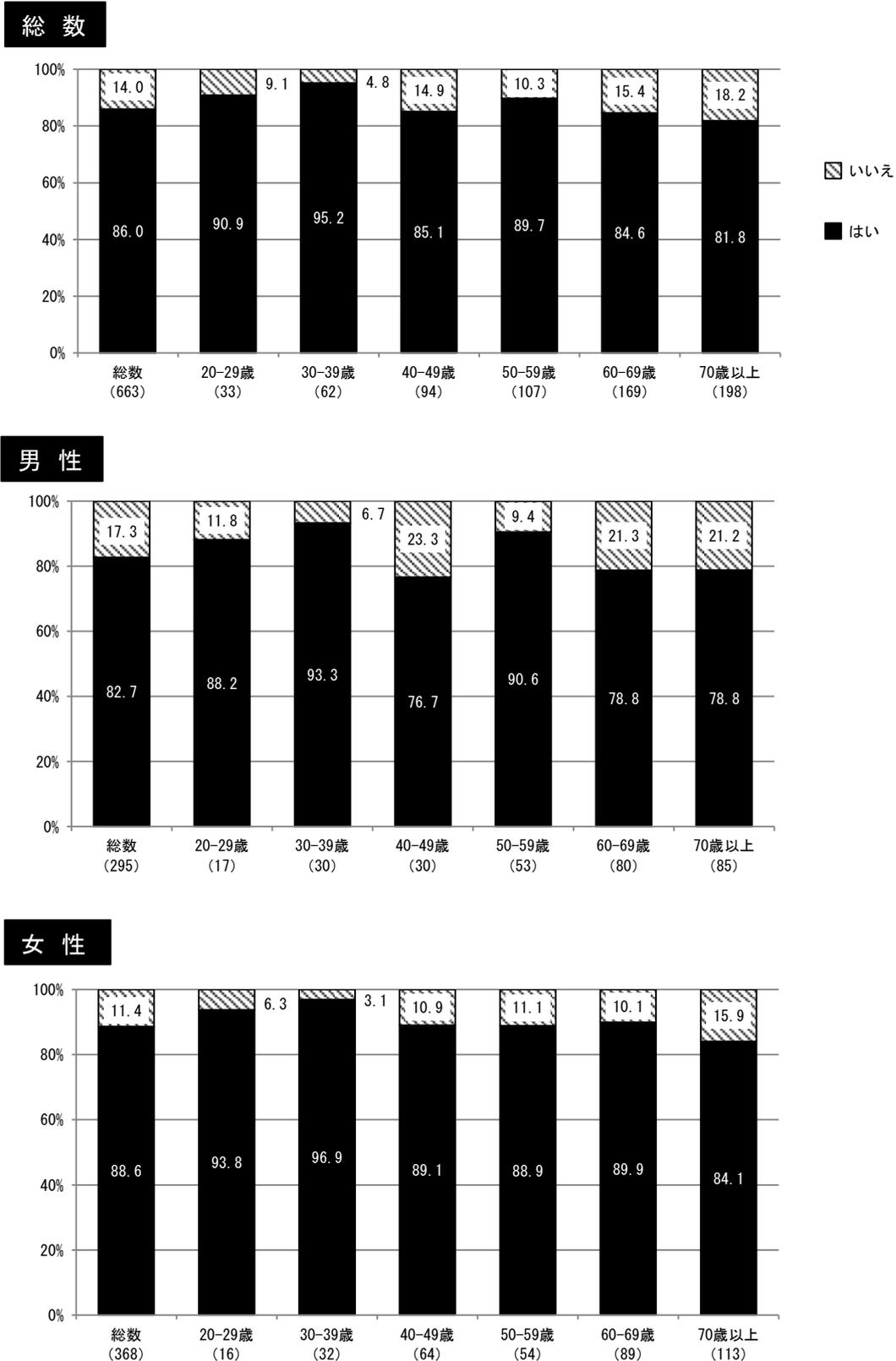
図3-19 歯間部清掃用器具の使用の有無



問20 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。
ア 何でもかんで食べることができる

ふだん食べる時、何でもかんで食べることができる者の割合は、総数の86.0%であり、男性では82.7%、女性では88.6%となる。

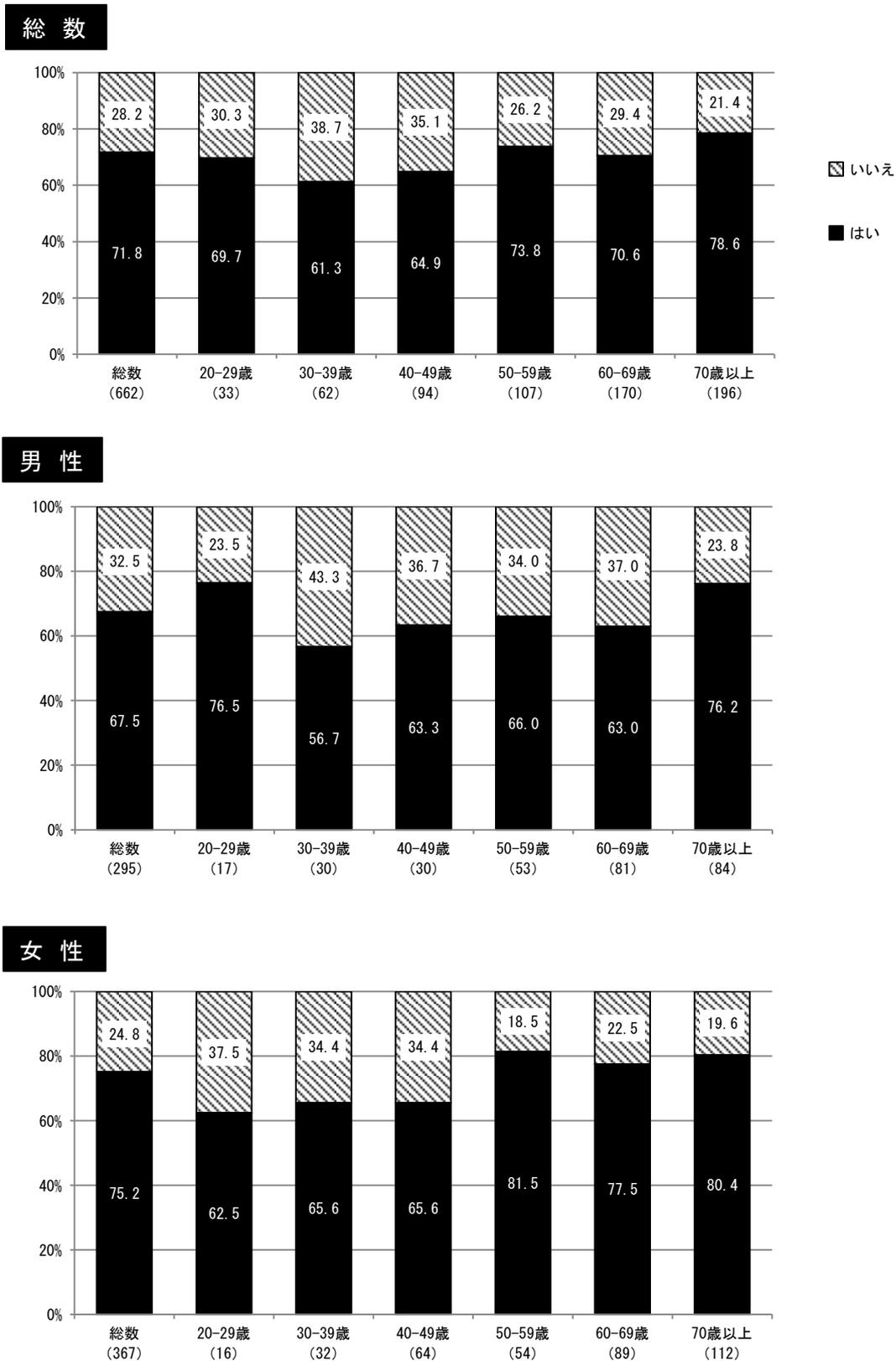
図3-20-1 何でもかんで食べているか



問20 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。
 イ よくかんで食べている

ふだん食べる時、よくかんで食べている者の割合は、総数の71.8%であり、男性では67.5%、女性では75.2%となる。

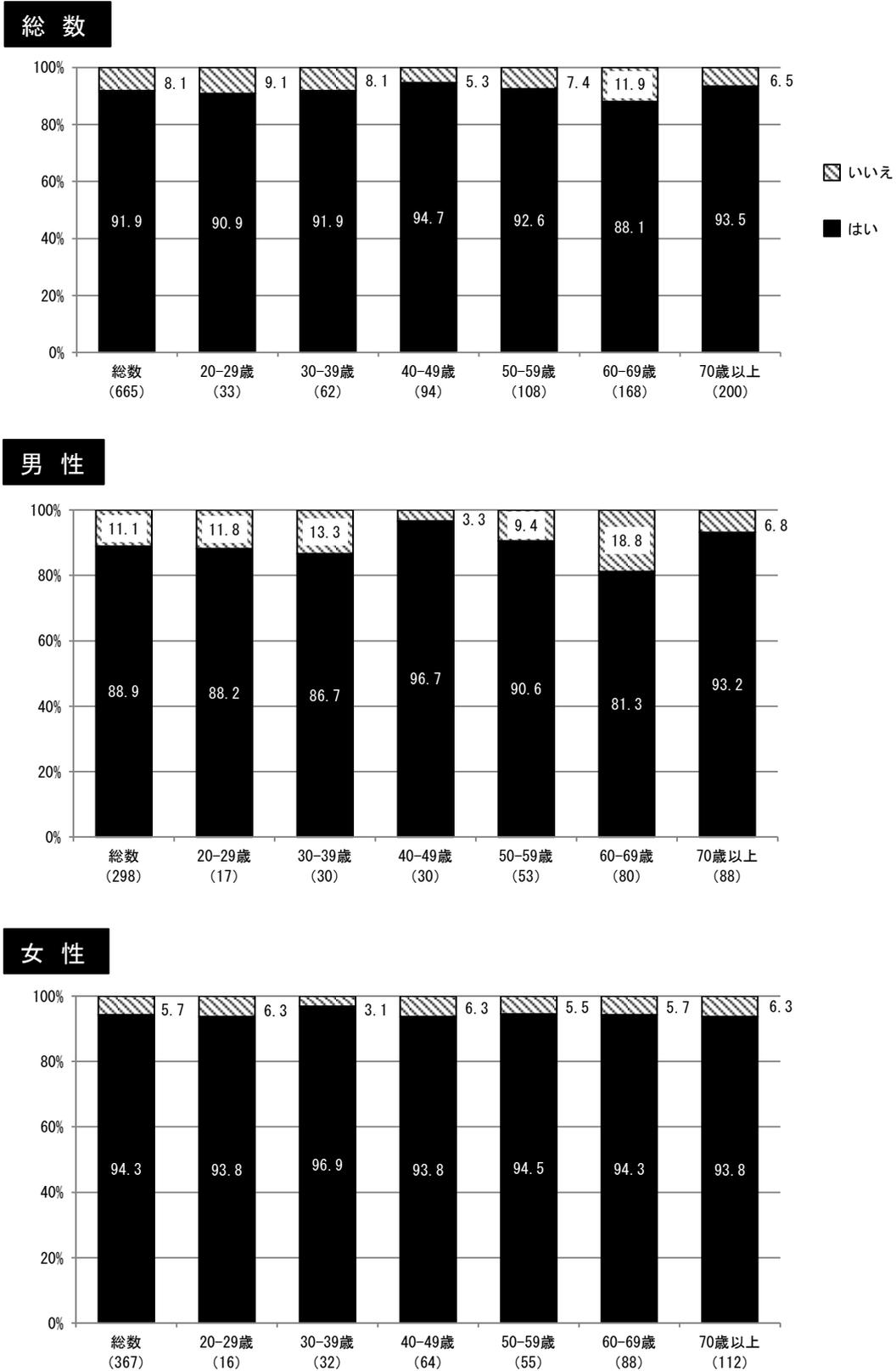
図3-20-2 よくかんで食べているか



問20 あなたのふだんの食べる時の状況についておたずねします。
 ウ おいしく味わって食べている

ふだん食べる時、おいしく味わって食べている者の割合は、総数の91.9%であり、男性では88.9%、女性では94.3%となる。

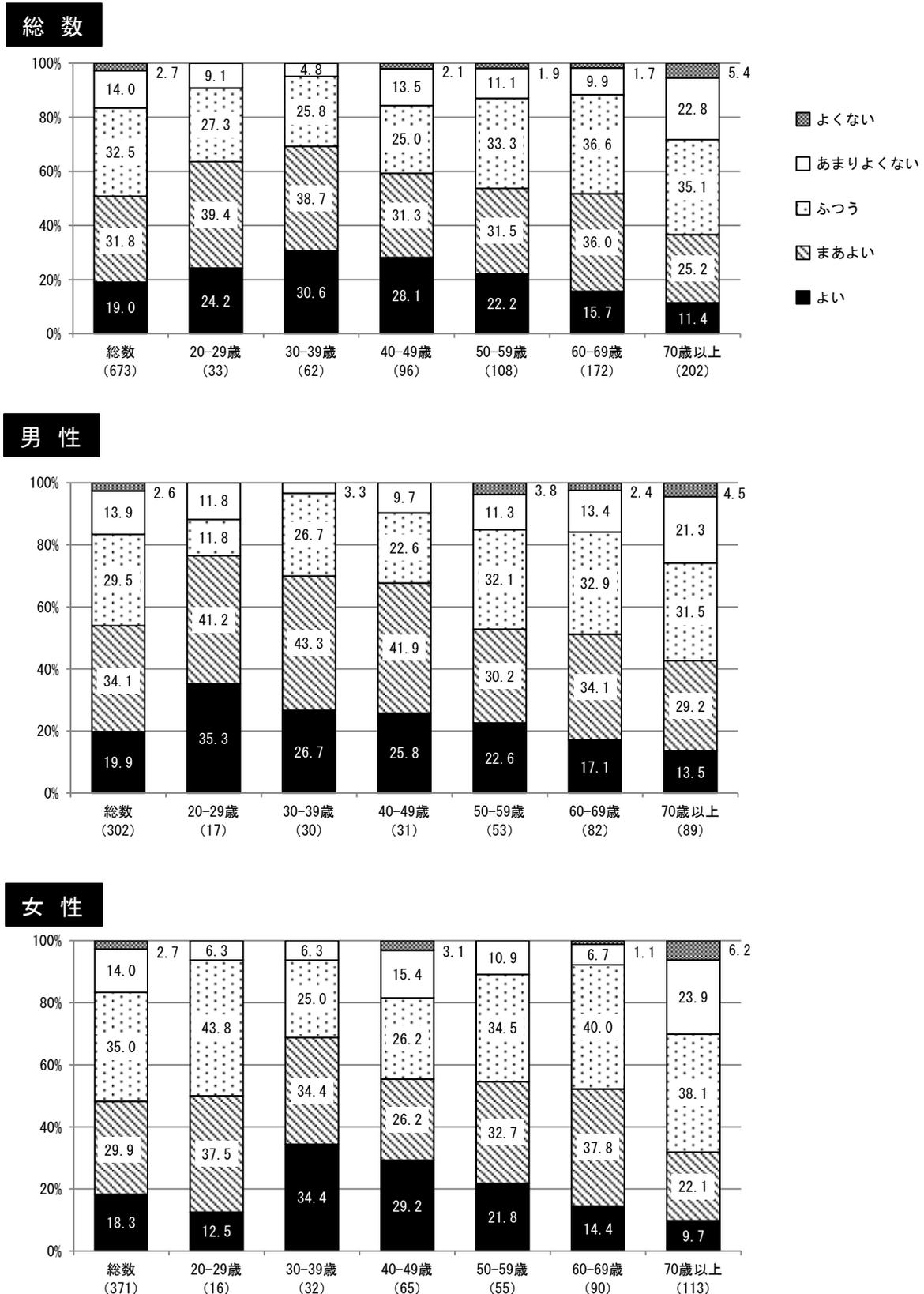
図3-20-3 おいしく味わって食べているか



問21 あなたの現在の健康状態はいかがですか。

現在の健康状態がよいと答えた者（「よい」「まあよい」の計）の割合は、総数の50.8%であり、男性では54.0%、女性では48.2%となる。

図3-21 現在の健康状態

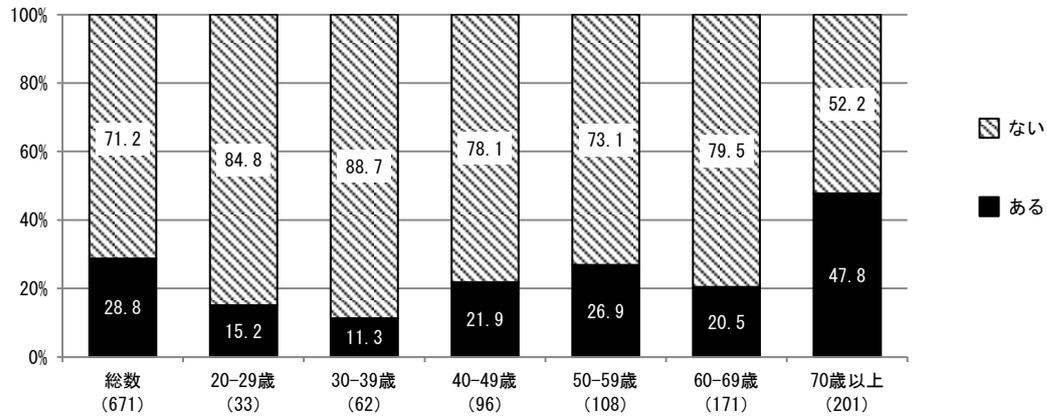


問22 あなたは現在、健康上の問題で日常生活に何か影響はありますか。

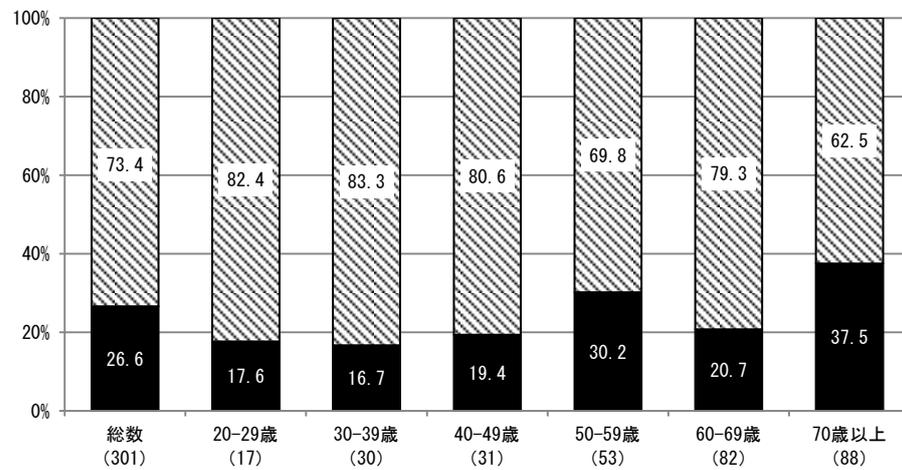
現在、健康上の問題で日常生活に何か影響がない者の割合は、総数の71.2%であり、男性では73.4%、女性では69.5%となる。

図3-22 健康上の問題の日常生活への影響

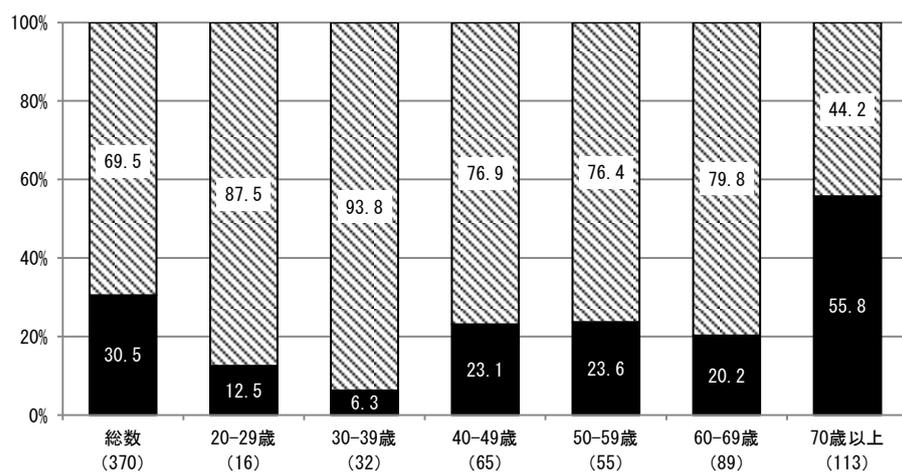
総数



男性



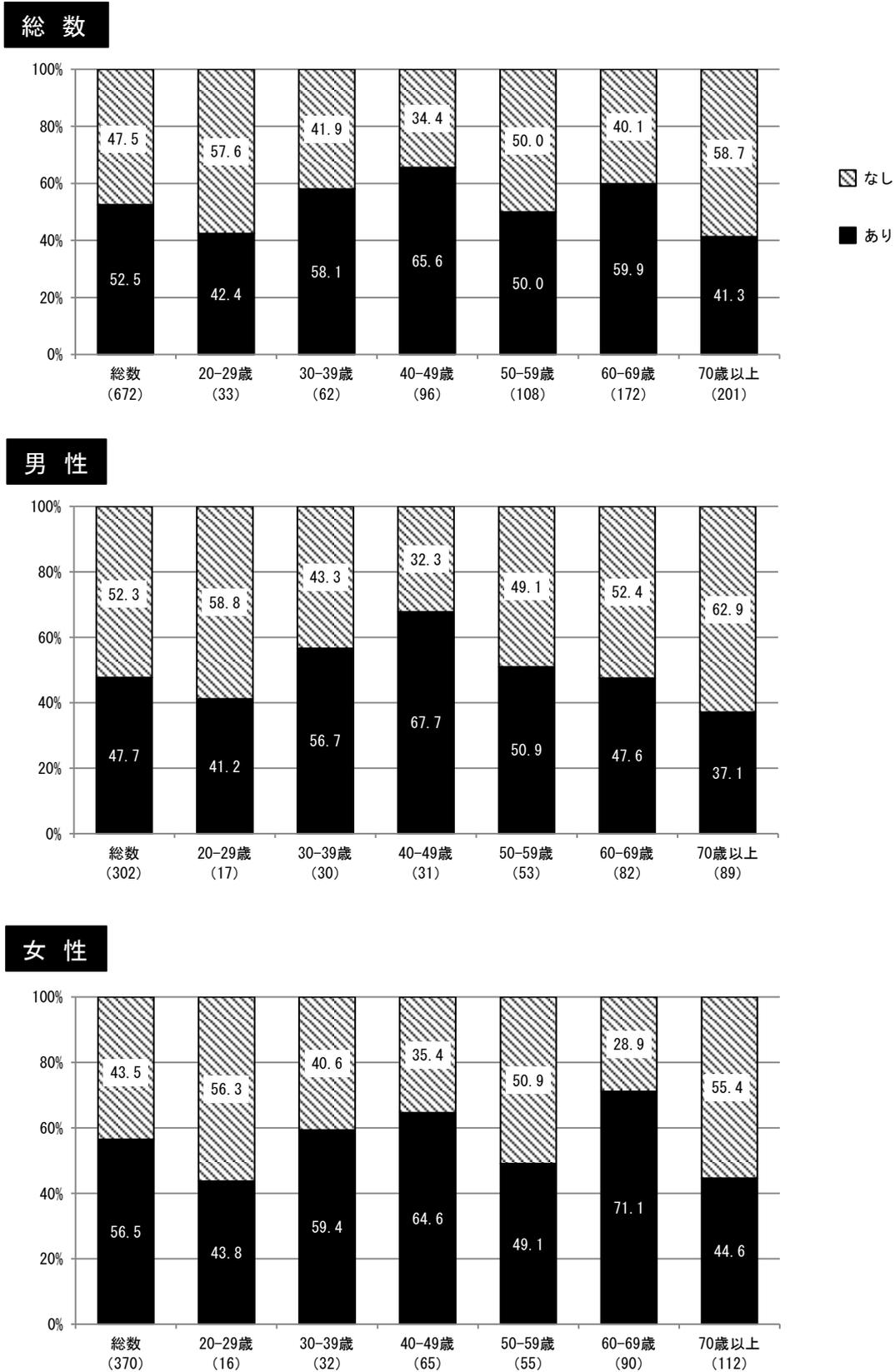
女性



問23 あなたは災害時に備えて非常食を用意していますか。

災害時に備えて非常食を用意している者の割合は、総数の52.5%であり、男性では47.7%、女性では56.5%となる。

図3-23-1 非常食を用意しているか



問23-1 非常用としてどんなものを用意していますか。

災害時に備えて非常用の食料を用意していると答えた者が、用意している食料としてあげたもののうち、食料が85.2%と最も高く、次いで主食が62.5%、副食が50.9%となる。

図3-23-2 用意している食料

