

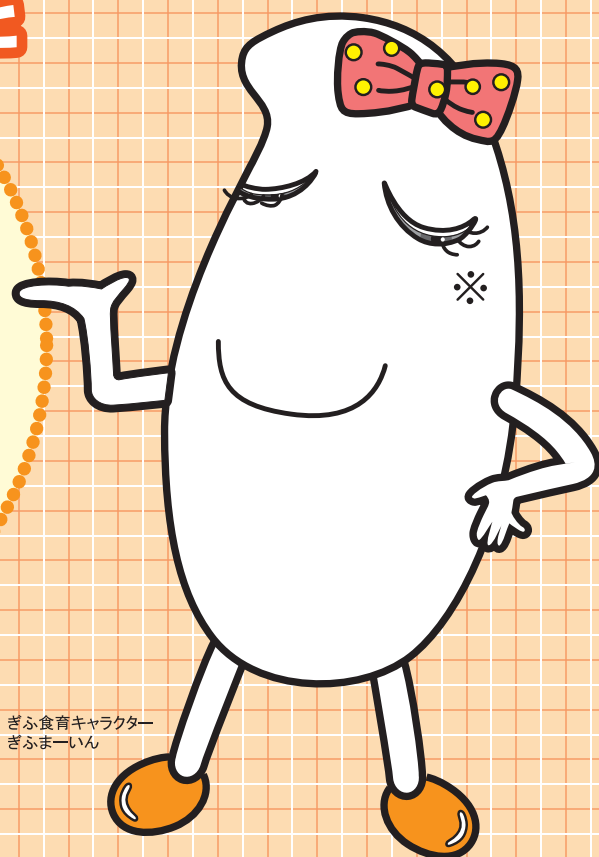
ぎふの健康・食生活の状況

～平成28年度県民栄養調査結果～

平成28年に実施した県民栄養調査結果からわかった県民の皆さまの「健康・食生活の状況」を紹介します。

今回の調査でわかったこと

- 40～50歳代男性の3人に1人が肥満です。
- 7割の人が食塩のとりすぎです。
- 7割の人が野菜不足です。



ぎふ食育キャラクター
ぎふまーいん

県民栄養調査とは

県民の皆さまの健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を県民の健康づくりに役立てることを目的に実施しました。

調査対象

県内の34地区において、751世帯、2,129人の方にご協力をいただきました。

調査項目及び調査時期

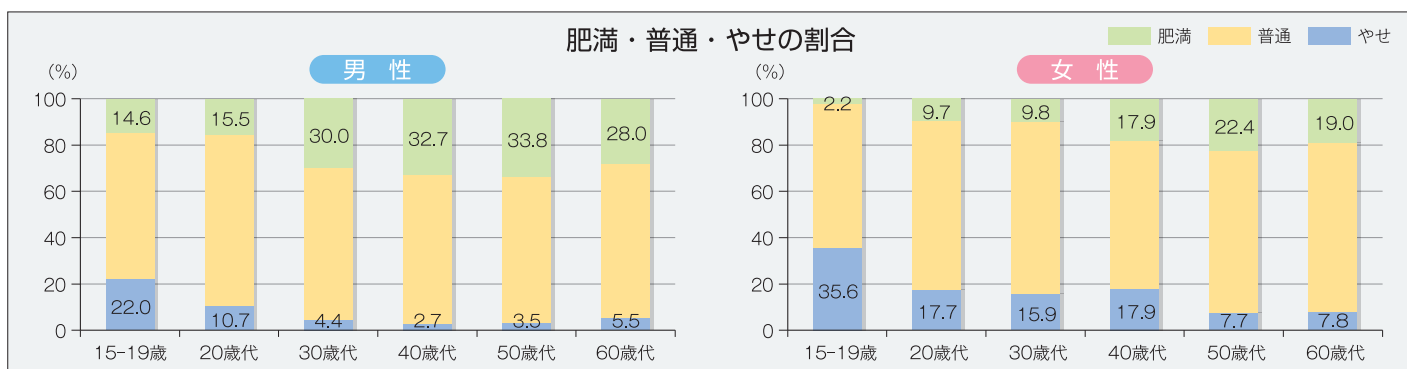
身体状況（身長、体重、腹囲、血圧等）に関する調査、1日の食事状況に関する調査、生活習慣（食生活、運動、喫煙等）に関するアンケートを平成28年10月～12月に実施しました。

平成29年3月

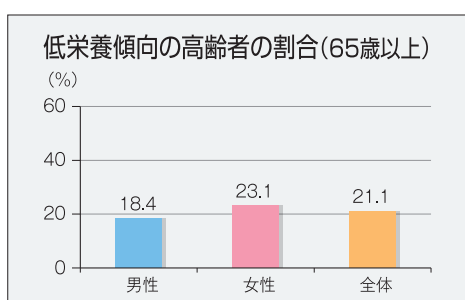
岐阜県健康福祉部保健医療課

肥満及びやせの状況

- 成人男女の約7割は、適正体重を維持しています。
- 30～60歳代男性の約3割が肥満です。また、15-19歳女性の約3割がやせです。



- 65歳以上の高齢者の約2割が低栄養傾向です。



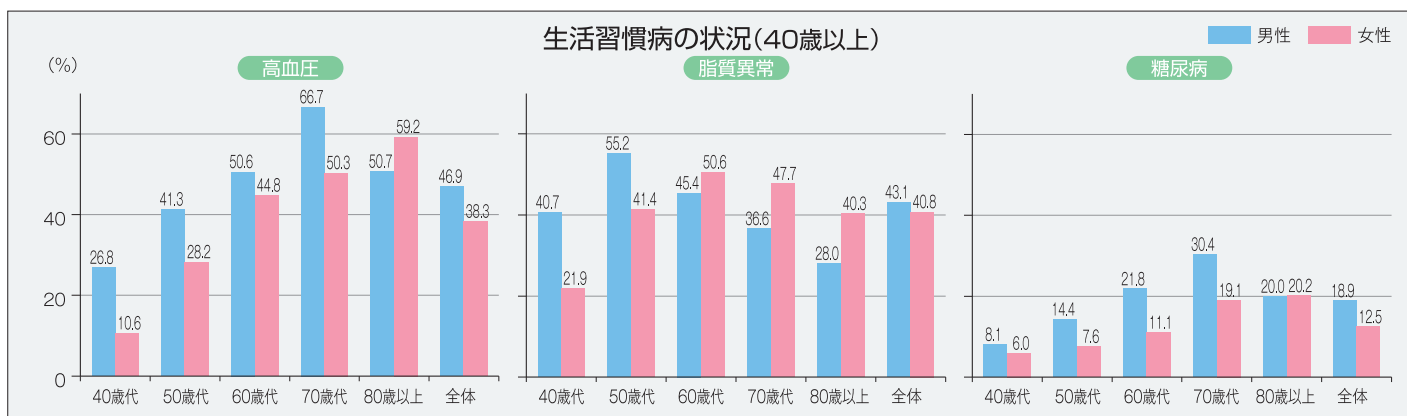
BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

	判定	BMI
成人	やせ	18.5未満
	ふつう	18.5以上25未満
	肥満	25以上
高齢者(65歳以上)	低栄養傾向	20以下

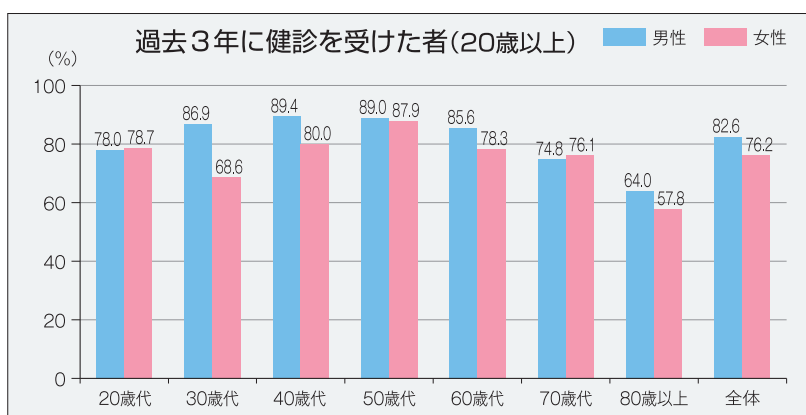


健康の状況

- 医療機関や健診で「高血圧」「脂質異常」「糖尿病」と言われたことがある人の割合です。40歳以上の約4割が、高血圧、脂質異常と言われたことがあります。



- 健康診断は、男性に比べて女性の方が受診している人が少なく、特に30歳代の女性の約3割が過去3年間に健診を受けていません。



食生活の状況

①食塩のとり方

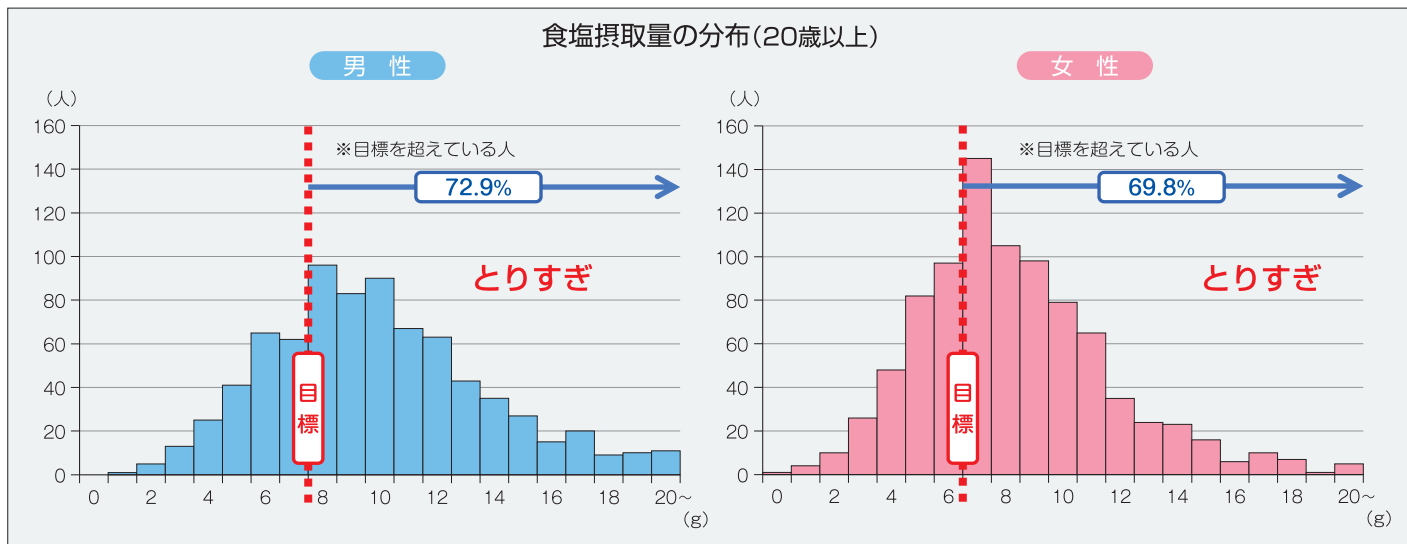
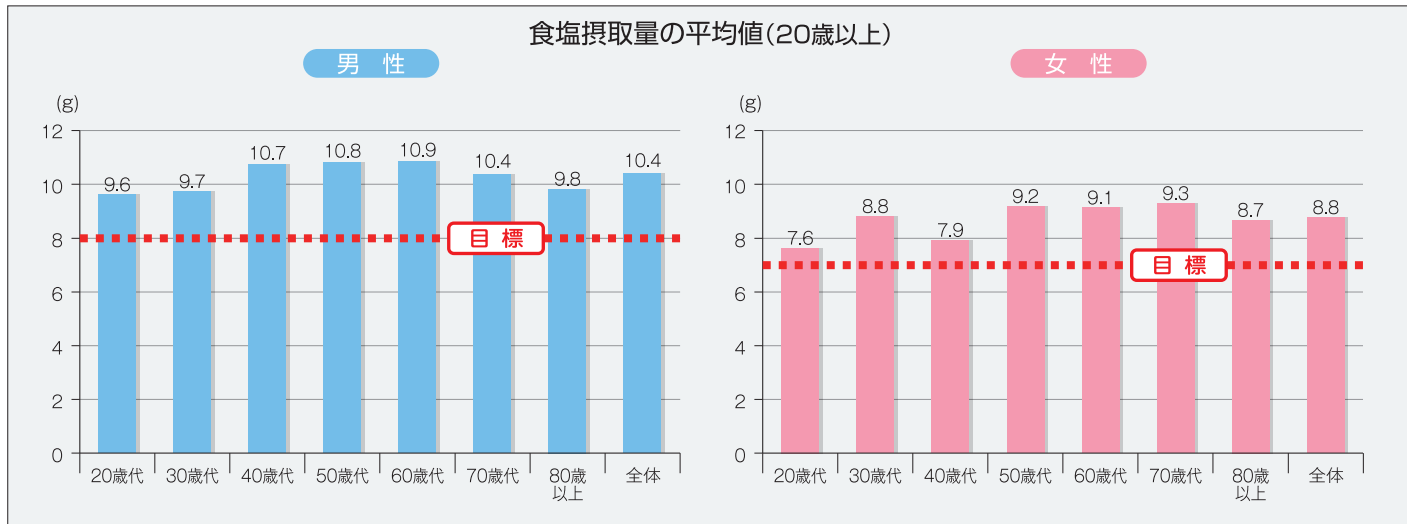
望ましい量
 男性：8g未満 女性：7g未満
※日本人の食事摂取基準(2015年版)



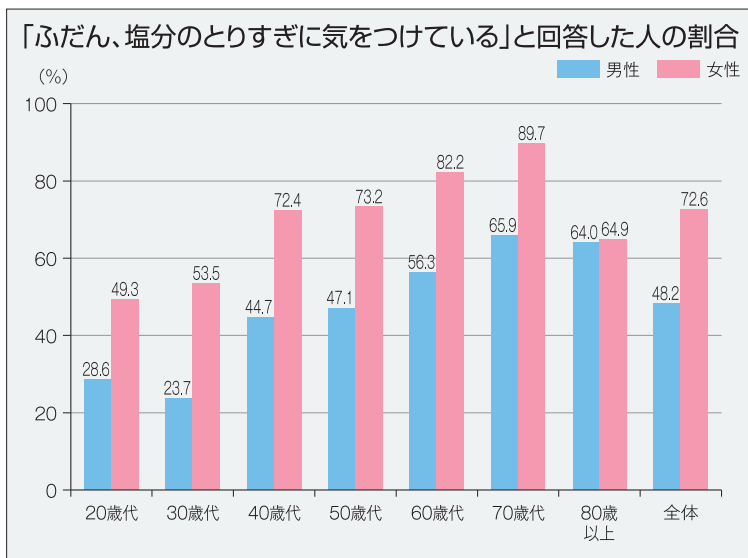
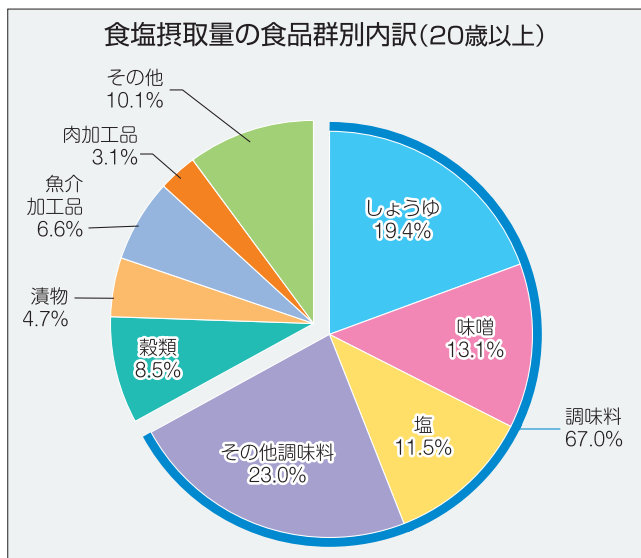
ぎふ食育キャラクター
マロミン

多くの県民の皆さんが食塩をとりすぎています。薄味に心がけましょう。

○成人1人の1日当たりの食塩摂取量は、男性10.4g、女性8.8gです。
 ○男女ともに約7割の人が、食塩をとりすぎています。



○食塩は、しょうゆ、味噌、塩などの調味料からの摂取が約7割です。
 ○塩分のとりすぎに気をつけている人は、女性に多く、年齢が上がるにつれて増加しています。



食生活の状況

②野菜のとり方

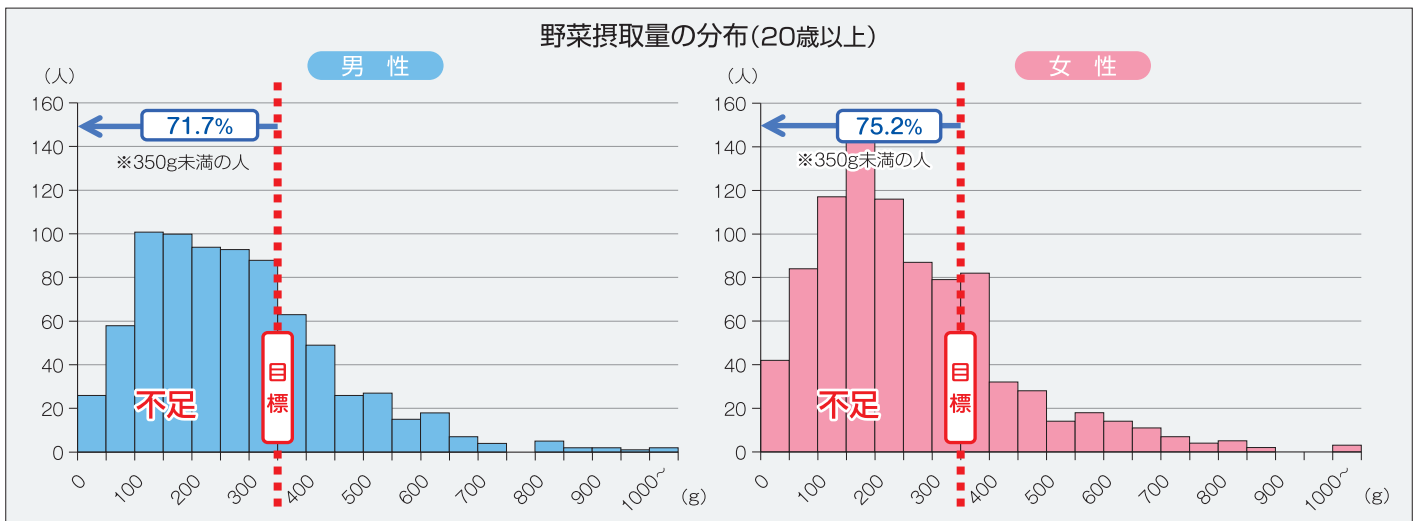
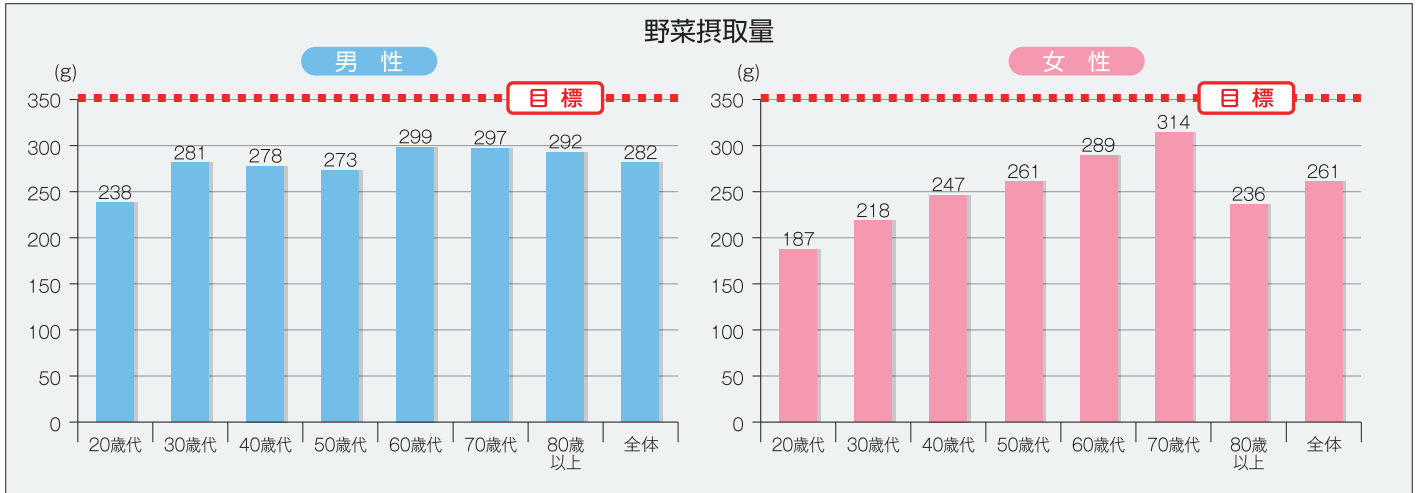
**望ましい量
350g以上**
※健康日本21(第二次)、第2次ヘルスプランぎふ21

多くの県民の皆さんの野菜
摂取量が不足しています。
特に、若い年代の皆さんの
野菜不足が心配です。

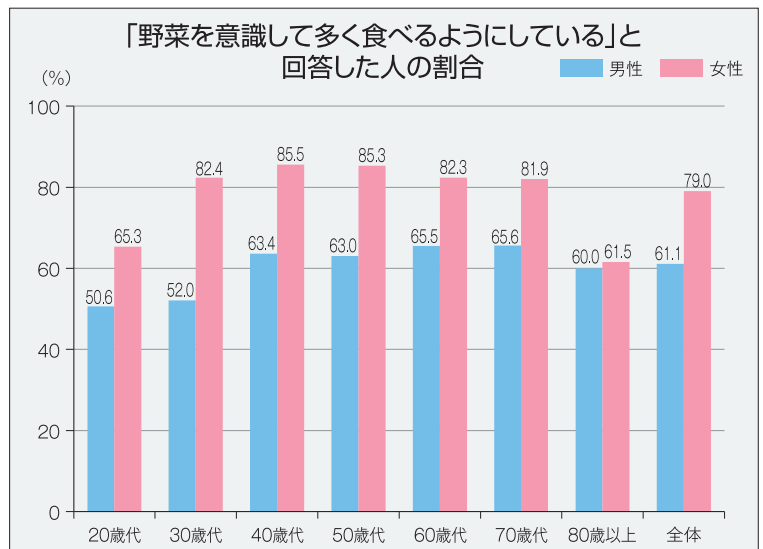
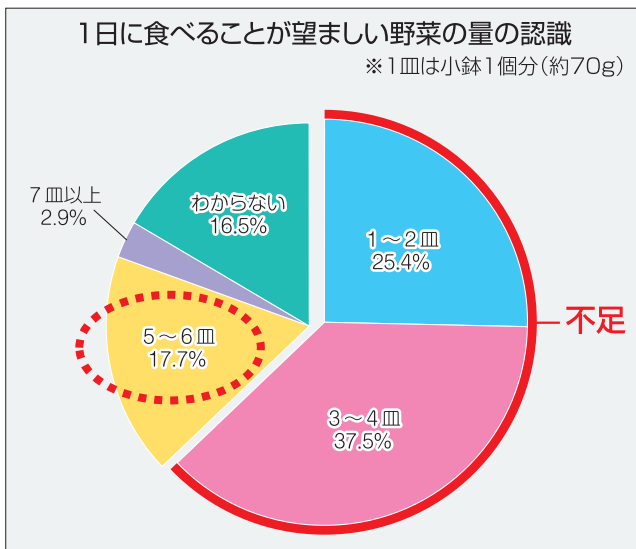


ぎふ食育キャラクター
うまっば

- 成人1人の1日当たりの野菜摂取量の平均は、男性282g、女性261gです。
- 男女ともに7割以上の方が、野菜摂取量が不足しています。



- 1日に食べることが望ましい野菜の量を「5～6皿」と回答した人は約2割で、約6割の人が不足した量を望ましい野菜の量として認識しています。
- 野菜を意識して食べるようにしている人は、男性約6割、女性約8割です。

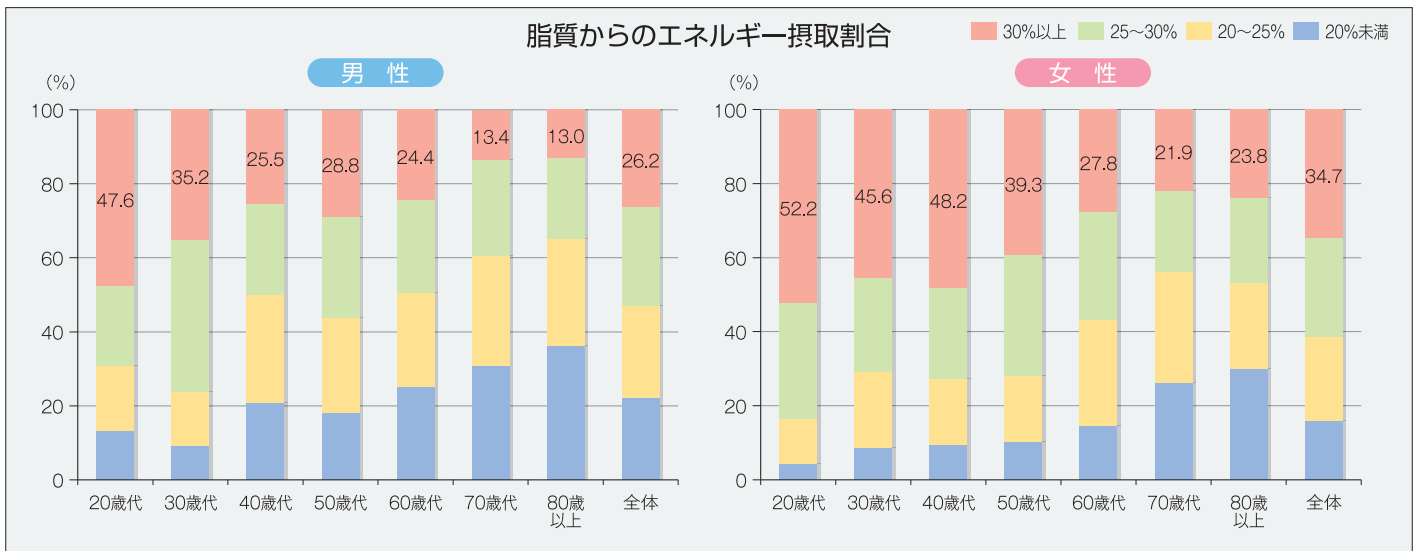


食生活の状況

③ 脂質のとり方

望ましい量
20%以上30%未満
※日本人の食事摂取基準(2015年版)

○脂質からのエネルギー摂取割合が30%以上の人の割合は、男性約2割、女性は約3割で、男女とも20歳代が最も高くなっています。

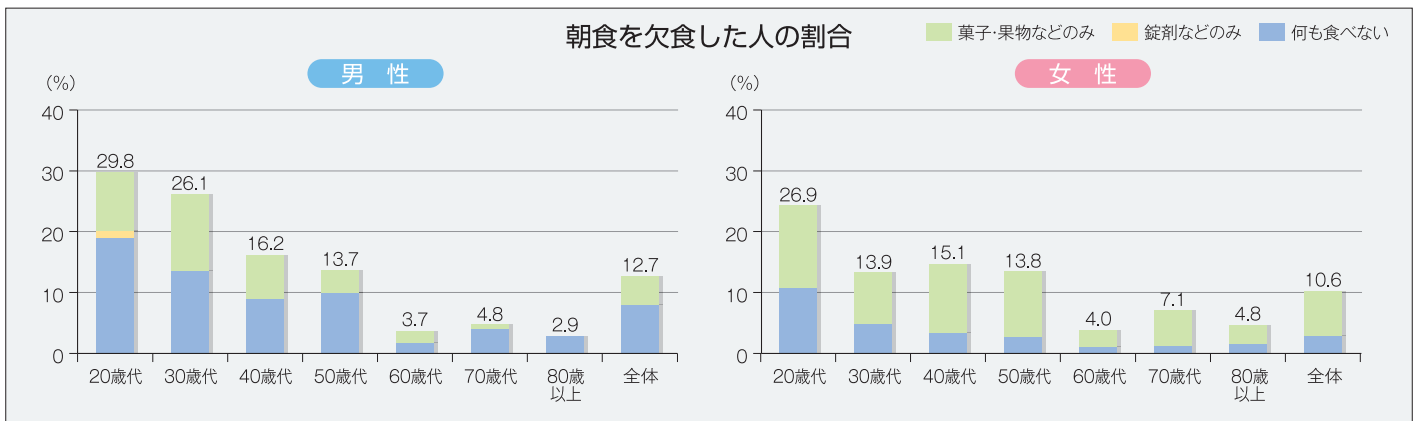


④ 朝食の状況

○朝食を欠食した人の割合は男女とも20歳代が高く、20歳代男性の約3割が朝食を欠食しています。

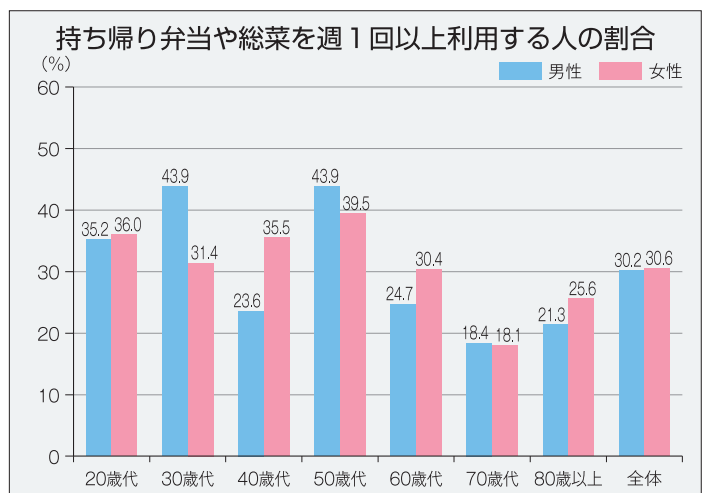
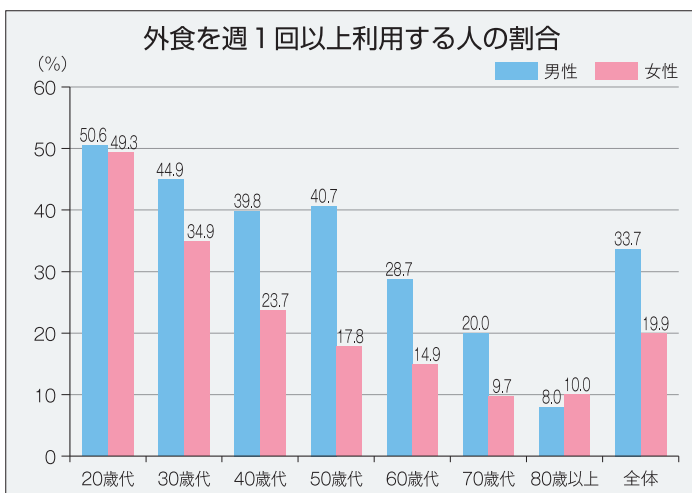
※「欠食」とは、下記3つの合計

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



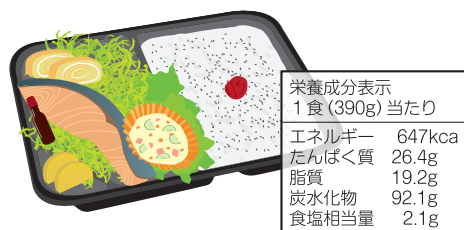
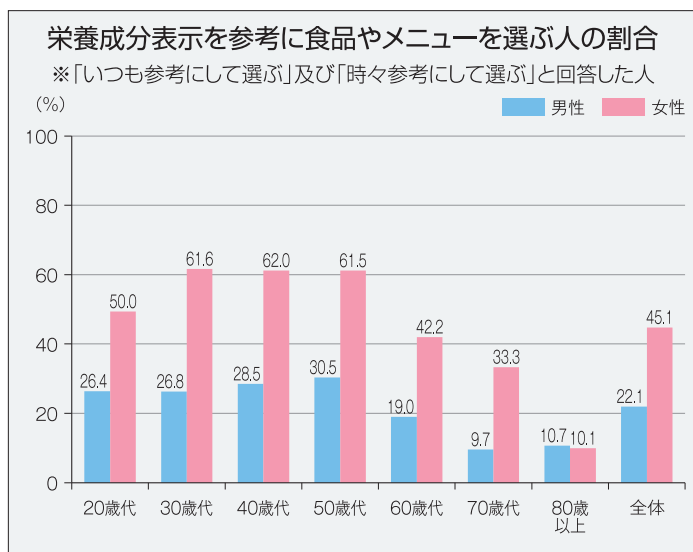
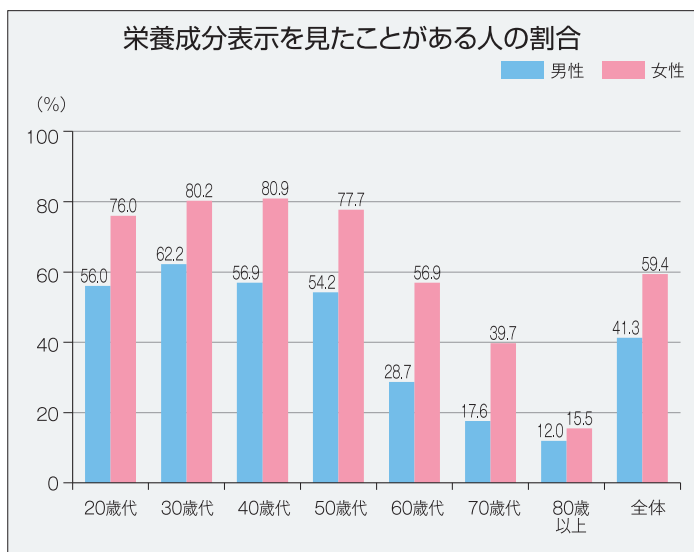
⑤ 外食・総菜等の利用状況

○男性の約3割、女性の約2割が週1回以上外食を利用しており、年代が若いほど利用頻度が高くなっています。
○男女とも約3割が週1回以上持ち帰り弁当や惣菜を利用しています。

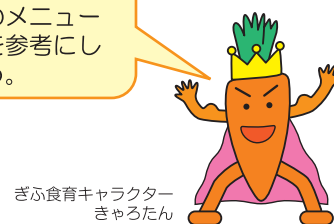


⑥ 栄養成分表示の活用状況

- 栄養成分表示を見たことがある人の割合は、男性約4割、女性約6割です。
- 栄養成分表示を参考にメニューを選ぶ人の割合は、男性約2割、女性約4割です。



自身の健康づくりのために、加工食品や外食のメニューの栄養成分表示を参考にし、選びましょう。



⑦ 栄養素等摂取量の年次推移(1歳以上)

- 多くの項目で前回調査(平成23年)と比較して減少していますが、脂質及び脂肪エネルギー比率は増加しています。

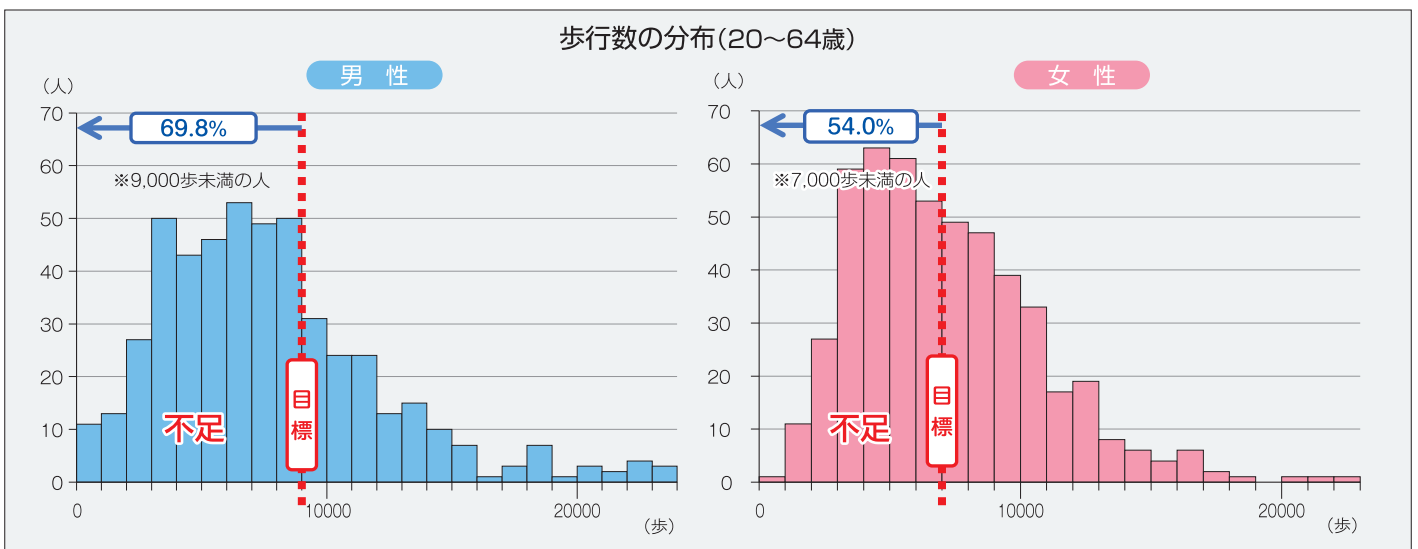
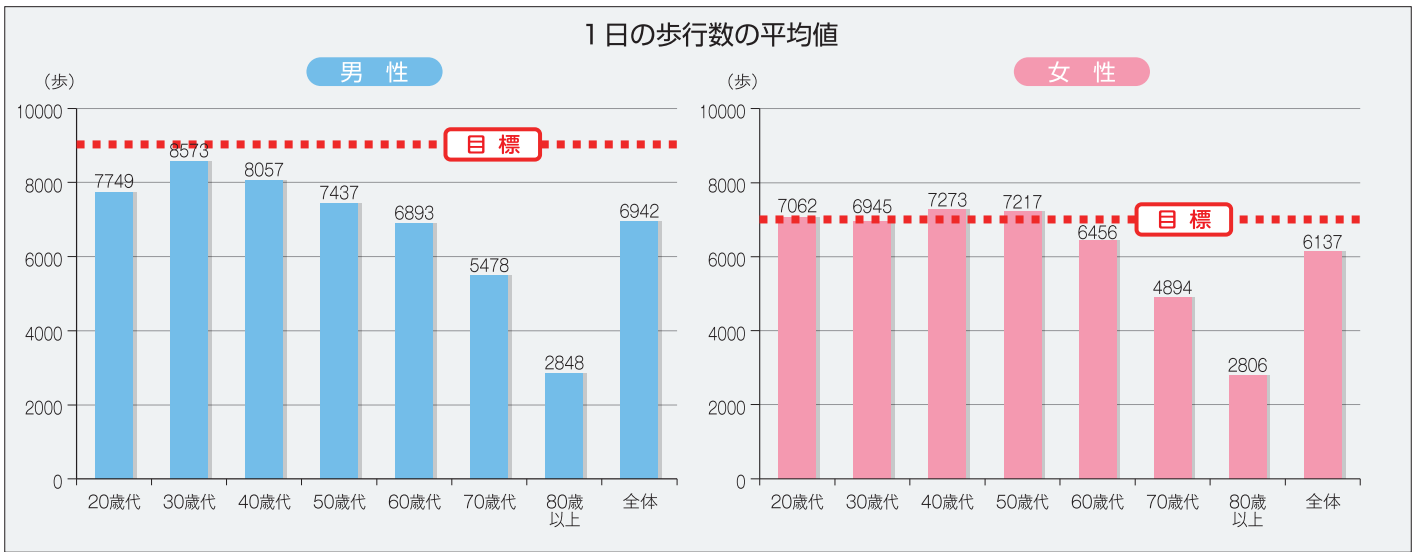
	単位	平成7年	平成12年	平成23年	平成28年	全国 平成27年
エネルギー	kcal	1,920	1,894	1,822	1,829	1,889
たんぱく質	g	77.9	75.8	66.1	66.3	69.1
うち動物性	g	42.9	37.2	34.4	34.9	37.3
脂質	g	53.5	54.8	52.5	54.9	57.0
うち動物性	g	30.4	23.5	25.3	27.3	28.7
炭水化物	g	267	268	258.2	252.9	257.8
カルシウム	g	529	567	510	483	517
鉄	mg	10.7	12.1	7.9	7.5	7.6
食塩相当量	g	10.4	11.4	9.9	9.3	9.7
ビタミンA	*	2,145IU	3,086IU	546 μ gRE	485 μ gRE	534 μ gRE
ビタミンB1	mg	1.09	1.09	1.55	0.81	0.86
ビタミンB2	mg	1.22	1.29	1.36	1.07	1.17
ビタミンC	mg	106	134	107	84	98
脂肪エネルギー比率	%	24.9	25.8	25.6	26.9	26.9

*ビタミンAについては、従来ビタミンA効力(IU)で表示されていましたが、単位が μ gREに改定されたことに伴い変更しています。(参考:1IU=0.3 μ gRE)

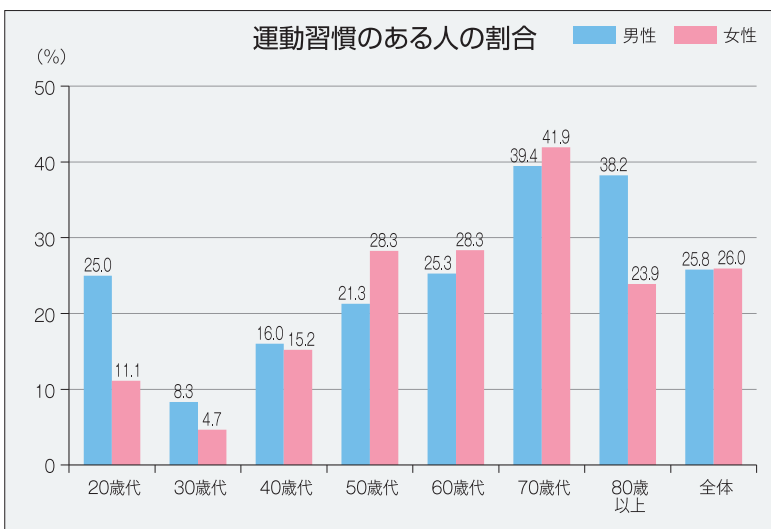
身体活動・運動の状況

- 1日の歩行数は、男性は若いほど多く、年齢が上がるにつれて少なくなっています。女性も、40～50歳代が多くなっています。
- 1日の歩行数の目標値に達していない人は成人男性は約7割、成人女性は約5割です。

目標値(20～64歳)
 男性 9,000歩以上
 女性 7,000歩以上
※第2次ヘルスプランぎふ21



- 運動習慣のある人の割合は、30歳代が最も少なく、70歳代までは年齢が上がるにつれて増加しています。



特に、若い年代の運動不足が心配です。生活習慣病予防のために、歩くことに心がけたり、運動習慣を身に付けましょう。

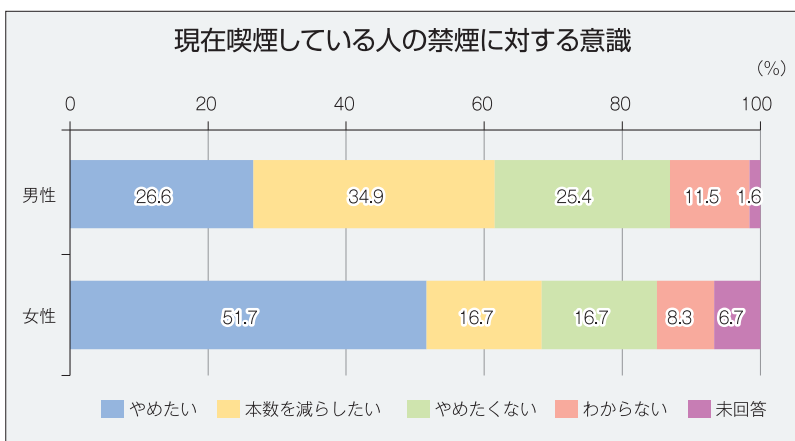
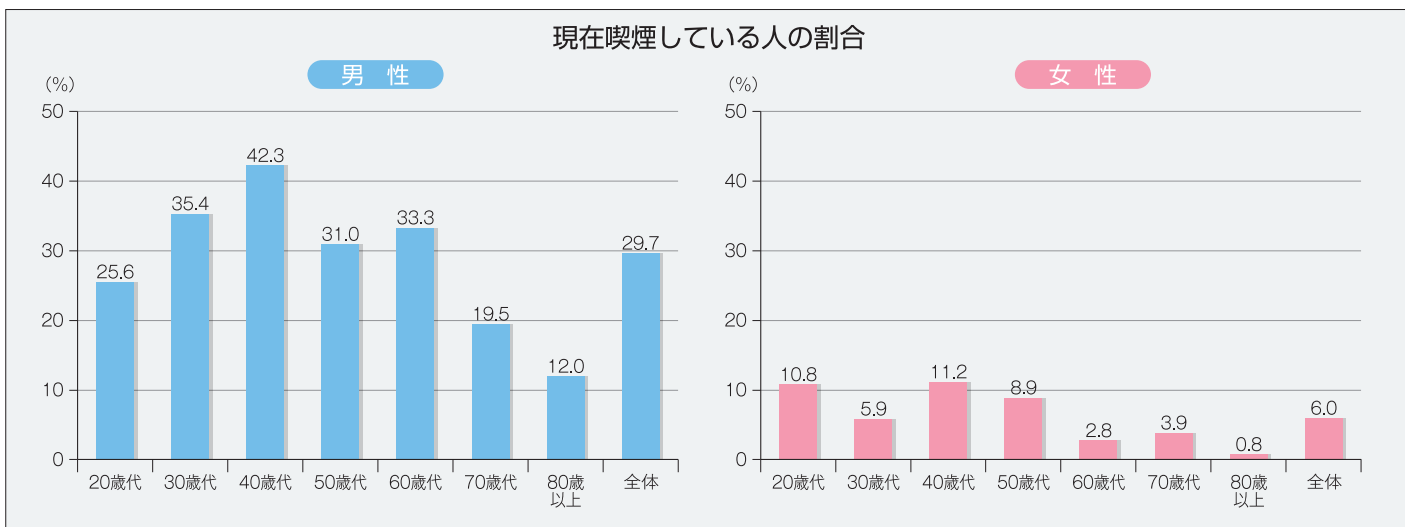


ぎふ食育キャラクター あかつべ

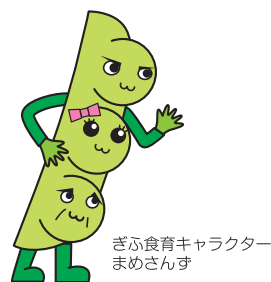
※「運動習慣のある人」とは、1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している人

喫煙の状況

- 男性の約3割が、現在習慣的に喫煙しています。男女ともに40歳代が最も高い割合です。
- 現在喫煙している人のうち、男性は約3割、女性は約5割が禁煙を希望しています。

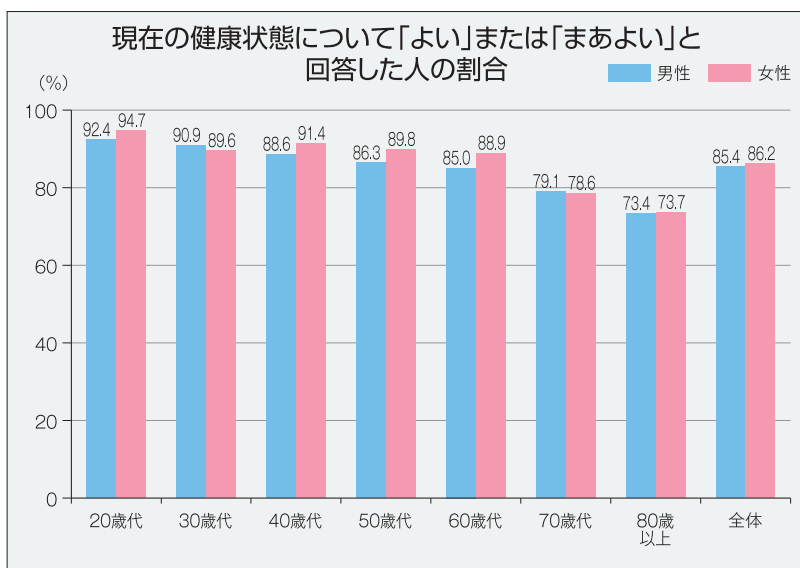


※「現在喫煙している人」とは、たばこを「毎日吸っている」または「時々吸う日がある」と回答した人



健康状態の自己評価は・・・

県民の皆さまの8割以上が、「よい」または「まあよい」と感じています。



平成28年度県民栄養調査結果から、ご自身やご家族の食生活や健康づくりを見直してみましょう。

岐阜県では、誰もが健康で心豊かに暮らせるよう、健康づくりや生活習慣病予防、食育の推進に取り組んでいます。



県民栄養調査の内容や結果に関するお問い合わせ先

岐阜県健康福祉部保健医療課(電話058-272-1111)または各保健所健康増進課