

# 県民の健康と栄養

～令和4年（第8回）県民健康栄養調査及び

国民健康・栄養調査結果～

令和5年7月

鳥 取 県



# 目 次

## I 調査の概要

1	調査の目的	1
2	調査の対象	1
3	調査項目及び実施時期	2
4	調査要領	3
5	調査の機関と組織	4
6	集計客体	4
7	集計及び解析方法に関する留意点	6

## II 結果の概要

1	肥満及びやせの状況	2 3
2	栄養・食育に関する状況	2 5
3	身体活動・運動に関する状況	3 6
4	休養・睡眠に関する状況	3 8
5	喫煙に関する状況	3 9
6	飲酒に関する状況	4 0

## III 集計表

### 第1部 栄養摂取状況調査

1	世帯状況、食事状況の結果
(1)	仕事の種類
(2)	朝昼夕別にみた1日の食事状況
2	食物摂取状況調査の結果
(1)	栄養素等摂取量
(2)	脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合
(3)	たんぱく質の摂取量区分ごとの人数の割合
(4)	食品群別摂取量
(5)	食品分類別栄養素等摂取量
(6)	朝昼夕間にみたエネルギー及び主要な食品群別摂取量
(7)	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合
(8)	仕事の種類別の野菜摂取量
(9)	仕事の種類別の食塩摂取量
(10)	仕事の種類別の脂肪エネルギー比率
(11)	果実類（ジャムを除く）の摂取量区分ごとの人数の割合
(12)	果実類（ジャムを除く）の摂取量の平均値及び標準偏差
(13)	飽和脂肪酸摂取比率の区分ごとの人数の割合
(14)	野菜類の摂取量区分ごとのカルシウム摂取量
(15)	野菜類の摂取量区分ごとの食物繊維摂取量
(16)	野菜類の摂取量区分ごとのビタミンC摂取量
(17)	野菜類の摂取量区分ごとのカリウム摂取量
(18)	緑黄色野菜の摂取量区分ごとの鉄摂取量

- (19) 緑黄色野菜の摂取量区分ごとのカルシウム摂取量
- (20) 果実類の摂取量区分ごとのカリウム摂取量
- (21) 果実類の摂取量区分ごとの糖質摂取量
- (22) 豆類の摂取量区分ごとのカルシウム摂取量
- (23) 豆類の摂取量区分ごとの鉄摂取量
- (24) 乳類の摂取量区分ごとのカルシウム摂取量
- (25) 乳類の摂取量区分ごとの鉄摂取量

## 第2部 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査

- (1) 身長・体重の平均値及び標準偏差
- (2) BMI の平均値及び標準偏差
- (3) BMI の状況
- (4) 腹囲の平均値及び標準偏差
- (5) 腹囲の分布
- (6) BMI・腹囲の区分
- (7) 血圧の状況（血圧を下げる薬の使用者含む）
- (8) 血圧の状況（血圧を下げる薬の使用者除外）
- (9) 収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の平均値及び標準偏差（血圧を下げる薬の使用者含む）
- (10) 収縮期（最高）・拡張期（最低）血圧の平均値及び標準偏差（血圧を下げる薬の使用者除外）
- (11) 収縮期（最高）血圧 140mmHg 以上の割合（血圧を下げる薬の使用者含む）
- (12) 薬の服用状況
- (13) 「糖尿病」といわれたことの有無
- (14) 「糖尿病」といわれた者の治療状況
- (15) 運動習慣の有無
- (16) 1週間の運動日数
- (17) 運動を行う日の平均運動時間
- (18) 歩数の平均値及び標準偏差
- (19) 歩行数の分布
- (20) 共食の機会の状況
- (21) 調理をする機会の状況
- (22) あいさつの実践状況
- (23) 地域の産物等の認知状況
- (24) 地域の産物等の選択実践状況
- (25) 郷土料理の摂取状況
- (26) 食品表示の見方の認知状況
- (27) 食品表示の活用状況
- (28) 朝食の摂取状況
- (29) 外食の頻度
- (30) 持ち帰りの利用頻度
- (31) 宅配の利用頻度
- (32) バランスよい食事の実施状況
- (33) 外食の頻度とバランスのよい食事の頻度
- (34) 外食の頻度と主要な栄養素等の摂取量

- (35) 外食の頻度と食品群別摂取量
- (36) 仕事の種類と外食の頻度
- (37) 持ち帰りの利用頻度とバランスのよい食事の頻度
- (38) 持ち帰りの利用頻度と主要な栄養素等の摂取量
- (39) 持ち帰りの利用頻度と食品群別摂取量
- (40) 仕事の種類と持ち帰りの利用頻度
- (41) 宅配の利用頻度とバランスの良い食事の頻度
- (42) 宅配の利用頻度と主要な栄養素等の摂取量
- (43) 宅配の利用頻度と食品群別摂取量
- (44) 仕事の種類と宅配の利用頻度
- (45) 歩くことへの意識と実践の状況
- (46) 筋力アップのための活動の日頃の実践状況
- (47) 1日の平均睡眠時間（直近1ヶ月）
- (48) 睡眠による休養の状況（直近1ヶ月）
- (49) ストレスの状況（直近1ヶ月）
- (50) 心の健康、心の病気の相談窓口の認知状況
- (51) うつ病の症状の認知状況
- (52) 飲酒の頻度
- (53) 飲酒日の1日当たりの飲酒量
- (54) 飲酒習慣の状況
- (55) 生活習慣のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合
- (56) 多量に飲酒している者の割合
- (57) 一時多量飲酒の状況
- (58) 受動喫煙の状況（直近1ヶ月、場所別）
- (59) 喫煙状況
- (60) 喫煙者及び喫煙経験者の禁煙指導を受けた経験の有無
- (61) 未成年者、妊婦のいる場所での喫煙経験
- (62) 世帯収入（世帯主）
- (63) 世帯収入（全員）



# I 調査の概要





# I 調査の概要

## 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、その発症に関係する食生活、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30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～」等の評価に活用する。

## 2 調査の対象

以下(1)及び(2)の地区内の世帯及び世帯員で、令和4年11月1日現在で1歳以上の者とした。

(1) 令和2年国勢調査調査区をもとに層化無作為抽出した9地区

(2) 令和4年国民健康・栄養調査の調査対象として指定された1地区

なお、以下の世帯及び世帯員は対象から除いた。

- <世帯>
  - ・世帯主が外国人である世帯
  - ・3食とも集団的な給食を受けている世帯
- <世帯員>
  - ・在宅患者で疾病等の理由により、流動状の食品や薬剤のみを摂取している又は投与されている場合など通常の食事をしない者
  - ・世帯に在住していない者(単身赴任者、入院・入所中の者等)

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	地区番号	対象世帯数	実施世帯数・世帯員数 (※)		備考
			世帯数	世帯員数	
鳥取市保健所	01	61	27	58	
	02	73	36	91	
	03	84	74	185	
	04	66	56	169	
倉吉保健所	05	78	49	132	
	06	23	15	41	国民健康・栄養調査地区
米子保健所	07	42	16	45	
	08	61	35	96	
	09	54	31	84	
	10	55	20	31	
総数		597	359	932	

※いずれかの調査に回答した世帯及び世帯員

### 3 調査項目及び実施時期

本調査の調査項目等は以下（１）及び（２）のとおり。

#### （１）令和2年国勢調査調査区をもとに層化無作為抽出した9地区内の世帯及び世帯員

##### （ア）栄養摂取状況調査票（9頁参照）

調査項目	調査内容	調査対象	調査時期
A 世帯状況	世帯員番号、氏名、生年月日、性別、 妊婦（週数）・授乳婦別、 仕事の種類（8頁参照）	満1歳以上の 全員	10～11月中の 任意の1日 （日曜日及び祝祭 日をさける）
B 食事状況 （1日）	朝・昼・夕食別、家庭食・調理済み食・外食・ 欠食・給食・その他の区別		
C 食物摂取状況 （1日）	料理名、食品名、使用量、廃棄量、 世帯員ごとの案分比率 （朝・昼・夕・間食別）		
D 1日の 身体活動量	1日の身体活動量 [歩数]、 歩数計の装置状況	満20歳以上 の全員	

##### （イ）身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査票（13頁参照）

調査項目	調査対象	調査時期
身長・体重、腹囲、血圧、服薬状況、糖尿病の治療の有無、 運動習慣、食習慣、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙等	満20歳以上 の全員	10～11月中

#### （２）令和4年国民健康・栄養調査の調査対象として指定された1地区内の世帯及び世帯員

##### （ア）栄養摂取状況調査票（15頁参照）

調査項目	調査内容	調査対象	調査時期
A 世帯状況	世帯員番号、氏名、生年月日、性別、 妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類	1歳以上の 全員	11～12月中の 任意の1日 （日曜日及び祝祭 日をさける）
B 食事状況 （1日）	朝・昼・夕食別、家庭食・調理済み食・外食・ 欠食・給食・その他の区別		
C 食物摂取状況 （1日）	料理名、食品名、使用量、廃棄量、 世帯員ごとの案分比率（朝・昼・夕・間食別）		
D 1日の 身体活動量	1日の身体活動量 [歩数]、 歩数計の装置状況	20歳以上の 全員	

##### （イ）身体状況調査票（19頁参照）

調査内容	調査対象	調査時期
A 身長・体重	1歳以上の 全員	11～12月中
B 腹囲、血圧、血液検査、 問診（服薬状況、糖尿病診断及び治療の有無、運動状況）	20歳以上の 全員	

##### （ウ）生活習慣調査票（20頁参照）

調査内容	調査対象	調査時期
食習慣、休養、喫煙、受動喫煙、飲酒、歯の健康、 新型コロナウイルス感染拡大による生活習慣の変化等	20歳以上の 全員	11～12月中

(エ) 健康づくり意識調査票 (22頁参照)

調査内容	調査対象	調査時期
食生活、身体活動、休養・睡眠、飲酒、喫煙	満20歳以上の全員	10～11月中

## 4 調査要領

### (1) 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士・栄養士、保健師及び事務担当者等をもって構成した。

### (2) 調査方法

#### (ア) 栄養摂取状況調査票

調査員である管理栄養士等が世帯を訪問等して、世帯の代表者又は食事づくり担当者に面接その他の方法により、記入方法を指導して回答を得た。

調査項目	調査方法
A 世帯状況 B 食事状況 C 食物摂取状況	調査日は日曜、祝祭日以外で、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、被調査世帯においてなるべく普通の摂取状態にある日に実施した。被調査者の積極的協力を得るため、調査開始前に被調査地区民に対し、調査の趣旨を十分説明した。調査員が栄養摂取状況調査票を各世帯に配付し面接又は動画を活用して記入方法を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させたが、使用量が少なく秤量困難なもの等については目安量をもって記入させた。 また、調査員である管理栄養士等は、被調査世帯を訪問又は電話連絡等により、記入状況を点検するとともに不備な点の是正や記入の説明にあたった。
D 1日の身体活動量	日曜、祝祭日以外の日に実施した。歩数計を対象者に事前に配布して測定方法を説明し、測定後、歩数と装着状況を記録させた。 歩数計は、国民健康・栄養調査と同じアルネス200S又は類似するMK-365を使用した。

### (イ) 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査

#### 生活習慣調査

#### 健康づくり意識調査

栄養摂取状況調査票と併せて配付し、世帯員本人に記入させた。なお、回答は紙調査票又は電子調査票により得た。

### (ウ) 身体状況調査

被調査者の集合に便利な場所を会場に設定し、以下の方法で測定した。

※ 新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、実施に当たっては、新型コロナウイルス感染症の感染防止対策を徹底した。

調査内容	調査方法
A 身長・体重	(a) 身長 両かかとを密接させ、背、臀部及びかかとを身長計の尺柱に接して直立させて両上肢を体側にたれ、頭部を正位に保たせて測定した。 (b) 体重 被調査者を裸体に近い状態にして、体重計の秤台の真中に特に静かに乗らせて測定した。なお、衣服の重さを測定数値から差し引いた。

調査内容	調査方法
B 腹囲、血圧、血液検査、問診	<p>(c) 血圧：測定機器にはハイブリッド血圧計を使用した。</p> <p><b>【血圧測定の条件】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・測定前の運動、食事、たばこ、寒冷曝露など、血圧測定値に影響があると考えられる条件を避けるようにした。</li> <li>・あらかじめ排尿させ、測定前5分以上の心身の安静をとった後に測定した。</li> <li>・体位は、背もたれのある椅子の座位とした。</li> <li>・測定部位は右腕の上腕とした。右腕での測定が不可能なものについては左腕で測定した。</li> <li>・上腕を緊縛する衣服を着ている場合は、脱衣の上、マンシエットを巻いた。</li> </ul> <p><b>【血圧測定（1回目）の手順】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・血圧計を垂直に置く。</li> <li>・手のひらを上に向け、マンシエットの下縁が肘窩の2～3 cm上になるように巻き、巻いた後に指が1～2本入る余裕を持たせた。</li> <li>・測定の際には、肘関節を軽度伸展させ、マンシエットの中心位置が被調査者の心臓と同じ高さにした。</li> <li>・聴診法で収縮期血圧を推測し、推定血圧より30mmHg 上（＝加圧目標値）にあげてから徐々に減圧し、収縮期血圧および拡張期血圧を測定した。</li> <li>・加圧目標値で既にコロトコフ音が聞こえてくる場合は、すぐさま減圧し2回目の手順に従った。</li> </ul> <p><b>【血圧測定（2回目）の手順】</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエットを外し完全に空気を抜いた。</li> <li>・2回目の測定の際は、1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸をさせず、1回目の手順に沿って2回目を測定した。</li> </ul>

### (3) 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことがらに及ぶことから、被調査者に係る情報を適切に取り扱い、その個人情報保護する。

この調査で得た調査票情報は、鳥取県統計調査条例に定める場合を除き、この調査の目的以外のためには利用しない。

また、調査票情報は、保存期間（5年）経過後に、裁断又は消去して廃棄する。

## 5 調査の機関と組織

- ・鳥取県は、健康栄養専門会議（鳥取県健康づくり文化創造推進県民会議の部会）を設置し、本調査の調査設計及びその解析について専門的な立場から意見を聞く。
- ・鳥取県福祉保健部健康医療局健康政策課は、企画、立案、解析及び公表を行う。
- ・鳥取市保健所又は鳥取県の総合事務所は保健所長を班長とする調査班を編成して調査の実施にあたり、とともに被調査者に対して調査成績の報告及び事後指導を行う。

## 6 集計客体

令和4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及び表3のとおりであった。

表2 地区別集計客体

保健所名	地区番号	栄養摂取状況調査票			身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査票		身体状況調査票	生活習慣調査票		健康づくり意識調査票	
		世帯状況	食物摂取状況	歩数	紙調査票	電子調査票		紙調査票	電子調査票	紙調査票	電子調査票
							鳥取市保健所				
	0 2	84	83	50	66	8					
	0 3	172	165	138	165	2					
	0 4	164	160	122	153	0					
倉吉保健所	0 5	132	132	106	108	4					
	0 6	40	40	26			14	29	1	29	
米子保健所	0 7	45	44	30	37	0					
	0 8	94	85	85	86	5					
	0 9	70	70	48	66	0					
	1 0	27	26	19	27	1					
総数		879	855	657	754	20	14	29	1	29	1

表3 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 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査	
	世帯状況調査		食物摂取状況調査		歩数測定		人数	%
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	879	100.0	855	100.0	657	100.0	804	100.0
1-6歳	29	3.3	29	3.4	—	—	—	—
7-14歳	54	6.1	53	6.2	—	—	—	—
15-19歳	26	3.0	25	2.9	—	—	—	—
20-29歳	53	6.0	51	6.0	42	6.4	58	7.2
30-39歳	77	8.8	74	8.7	62	9.4	79	9.8
40-49歳	98	11.1	95	11.1	85	12.9	104	12.9
50-59歳	109	12.4	105	12.3	95	14.5	115	14.3
60-69歳	166	18.9	163	19.1	158	24.0	165	20.5
70-79歳	156	17.7	152	17.8	132	20.1	161	20.0
80歳以上	111	12.6	108	12.6	83	12.6	122	15.2
(再掲)65-74歳	191	21.7	186	21.8	176	26.8	193	24.0
(再掲)75歳以上	171	19.5	166	19.4	130	19.8	184	22.9

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 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査	
	世帯状況調査		食物摂取状況調査		歩数測定		人数	%
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	414	100.0	401	100.0	298	100.0	371	100.0
1-6歳	18	4.3	18	4.5	—	—	—	—
7-14歳	28	6.8	27	6.7	—	—	—	—
15-19歳	14	3.4	13	3.2	—	—	—	—
20-29歳	31	7.5	29	7.2	22	7.4	33	8.9
30-39歳	45	10.9	44	11.0	37	12.4	46	12.4
40-49歳	48	11.6	46	11.5	40	13.4	51	13.7
50-59歳	47	11.4	45	11.2	40	13.4	49	13.2
60-69歳	71	17.1	69	17.2	67	22.5	72	19.4
70-79歳	73	17.6	71	17.7	64	21.5	76	20.5
80歳以上	39	9.4	39	9.7	28	9.4	44	11.9
(再掲)65-74歳	92	22.2	88	21.9	86	28.9	94	25.3
(再掲)75歳以上	66	15.9	66	16.5	49	16.4	72	19.4

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 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査	
	世帯状況調査		食物摂取状況調査		歩数測定		人数	%
	人数	%	人数	%	人数	%		
総数	465	100.0	454	100.0	359	100.0	433	100.0
1-6歳	11	2.4	11	2.4	0	0.0	—	—
7-14歳	26	5.6	26	5.7	0	0.0	—	—
15-19歳	12	2.6	12	2.6	0	0.0	—	—
20-29歳	22	4.7	22	4.8	20	5.6	25	5.8
30-39歳	32	6.9	30	6.6	25	7.0	33	7.6
40-49歳	50	10.8	49	10.8	45	12.5	53	12.2
50-59歳	62	13.3	60	13.2	55	15.3	66	15.2
60-69歳	95	20.4	94	20.7	91	25.3	93	21.5
70-79歳	83	17.8	81	17.8	68	18.9	85	19.6
80歳以上	72	15.5	69	15.2	55	15.3	78	18.0
(再掲)65-74歳	99	21.3	98	21.6	90	25.1	99	22.9
(再掲)75歳以上	105	22.6	100	22.0	81	22.6	112	25.9

## 7 集計及び解析方法に関する留意点

### (1) 集計及び解析方法

令和4年国民健康・栄養調査の調査対象として指定された1地区で実施した調査項目については、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。

鳥取県は集計を民間集計期間に委託して行った。

### (2) 本書利用上の留意点

(ア) 栄養素等摂取量の算出には、国民健康・栄養調査に用いられる栄養計算ソフトウェア「食事しらべ2022」（国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所 国立健康・栄養研究所）を用い、文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会「日本食品標準成分表2015年版（七訂）」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2016年」、「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2017年」及び「日本食品標準成分表2015年版（七訂）追補2018年」を使用した。

(イ) 食品群の分類では、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として扱われていることに注意する。また、平成13年国民栄養調査から、分類方法及び重量の算出方法が変更されているため、平成12年以前の調査と比較する際には注意を要する。

(ウ) この調査は1日分の食事調査であり、その結果から中央値（又は平均値）を情報として活用することはできるが、習慣的な摂取量の分布曲線を得ることはできない。

(エ) 集計は、回答方法によらず、すべてを合算した数値を使用した。

(オ) 本調査結果に掲載している数値は四捨五入のため、内訳合計が総数と合わないことがある。

### (カ) 肥満の判定

20歳以上の者について、BMI（Body Mass Index、次式）を用いて判定した。

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

男女ともBMI=22を標準とし、肥満の判定基準は以下のとおりである。

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

（「肥満症診療ガイドライン2022年による肥満の判定基準」より）

## (キ) 血圧の分類

	収縮期血圧 (最高血圧) (mmHg)		拡張期血圧 (最低血圧) (mmHg)
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
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

(「高血圧治療ガイドライン2019年(JSH2019)による「成人における血圧値の分類」より)」

職業分類表

番号	職業分類項目	仕事の種類
所得（賃金・給料、営業利益など）を伴う仕事についている方 （内職、アルバイト、パートを含む）		
01	専門的・技術的職業従事者	研究者、技術者、医師、歯科医師、獣医師、薬剤師、保健師、助産師、看護師、臨床・衛生検査技師、歯科衛生士、管理栄養士、栄養士、あんまマッサージ指圧師、はり師、きゅう師、柔道整復師、社会福祉専門職業従事者（保育士など）、法務従事者（裁判官、検察官、弁護士など）、公認会計士、税理士、教員、宗教家、著述家、記者、編集者、美術家、デザイナー、写真家、画家、映像撮影者、音楽家、舞台芸術家、その他の専門的・技術的職業従事者（個人教師、職業スポーツ従事者など）
02	管理的職業従事者	管理的公務員（国会議員、知事、市長など）、会社・団体等役員、会社・団体等管理職員（工場長、支店長、駅長、会社課長など）、その他の管理的職業従事者
03	事務従事者	一般事務従事者（総務事務員、受付・案内事務員、秘書など）、会社事務従事者、外勤事務従事者（集金人など）、運輸・通信事務従事者、その他の事務従事者（速記者、タイピスト、キーパンチャー、電子計算機オペレーターなど）
04	販売従事者	商品販売従事者（小売店主、飲食店主、販売店員、商品仕入外交員、商品仲介人など）、販売類似職業従事者（不動産仲介人、保険外交員、質屋店主・店員など）
05	サービス職業従事者	家庭生活支援サービス職業従事者（家政婦（夫）、家事手伝い、訪問介護員（ホームヘルパー）など）、生活衛生サービス職業従事者（理容師、美容師、クリーニング職など）、飲食物調理従事者、接客・給仕職業従事者、居住施設・ビル等管理人、その他のサービス職業従事者（旅行・観光案内人、物品一時預かり人など）
06	保安職業従事者	自衛官、警察官、看守、消防員、警備員など
07	農業従事者	農耕、養畜、植木職、造園師など
08	林業従事者	育林、伐木・造材・集材、その他の林業従事者
09	漁業従事者	漁労作業、海藻・貝採取、漁労船の船長・航海士・機関長・機関士、水産養殖など
10	運輸・機械運転従事者	自動車運転者、鉄道・船舶・航空機運転従事者、その他の運輸従事者（車掌、鉄道輸送関連業務従事者、甲板員、船舶機関員、検車係など）
11	生産工程従事者	製造作業員〔金属材料、化学製品、窯業製品、土石製品、食料品、飲料・たばこ、衣服・繊維製品、木・竹・草・つる製品、パルプ・紙・紙製品、ゴム・プラスチック製品、革・革製品、その他〕、組立・修理作業員〔一般機械器具、電気機械器具、運送機械、計量計測機器・光学機械器具〕、金属加工作業者、金属溶接・溶断作業員、紡績作業員、印刷・製本作業員、ボイラー工、建設機械運転作業員、電気作業員、採掘作業員、とび職、鉄筋工、建設作業員、土木作業従事者、運搬労務作業員、その他の労務作業員（清掃員など）
上記（01～11）の仕事をしていない方		
12	家事従事者	一般家庭の主婦等日常家事に従事することを常態としている人
13	その他	無職（高齢・病気・障害などの理由による場合も含む）
14	保育園児	保育所へ通うことを常態としている幼児
15	幼稚園児	幼稚園へ通うことを常態としている幼児
16	その他の幼児	保育所や幼稚園に通っていない幼児
17	小学校低学年	小学1、2年生
18	小学校中学年	小学3、4年生
19	小学校高学年	小学5、6年生
20	中学生	中学1～3年生
21	その他の学生	高校生、大学生、大学院生、各種専門学校生など



令和4年県民健康栄養調査

栄養摂取状況調査票

地区番号

市郡番号

世帯番号

調査日 令和4年   月   日

保健所

調査員氏名

確認者氏名

鳥取県

I 世帯状況・II 食事状況

「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

1 世帯 番号	I 世帯状況			4 性別	5 妊娠・経産
	2 氏名	3 生年月日			
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後6か月未満で現在授乳している 3 分娩後6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後6か月以上で現在授乳している	
					2 女

6 仕事の 種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (2000以上)	運動不足の程度 朝起きてから 寝るまで、はたすらつづいていま したか(入浴、水泳中などを除く)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/> はい <input type="text"/> いいえ (はい/いいえに、シ印をつけてください)







# 身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査票

(この調査は満20歳以上の方が記入するものです)

地区番号

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女  
(いずれかに、レ印をつけてください)

年齢    (令和4年11月1日現在)

保健所 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

※ この「身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査」は、以下①または②のいずれかの方法によりご回答ください。

- ①この紙調査票にご記入の上、保健所へ提出
- ②「とっとり電子申請サービス」を利用しオンラインで回答  
オンラインでご回答いただく場合は、QRコードによりアクセスし、上記の地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号、性別、年齢等を入力した上で回答してください。



この「身体状況・生活習慣・健康づくり意識調査」は、身長・体重・血圧等の身体状況や食生活、身体活動、休養、睡眠、飲酒、喫煙の項目について鳥取県の現状を把握することを目的に実施する、本県独自の調査です。

この調査で得た結果は、今後、本県の健康づくりや食育を推進するための基礎資料として活用します。

調査について御理解いただき、御協力をよろしく申し上げます。

## 鳥取県

### 身体状況についておたずねします。

問1 あなたはこの1年間に、健診等(健康診断、健康診査及び人間ドック)を受けましたか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

注: 次のようなものは、この問では健診等には含まれません。  
がんのみの検診、妊婦検診、歯の健康診査、病院や診療所で行う医療としての検査

問1 回答欄

1 受けた 2 受けていない → 問1-2へ

(問1-1) 受診年月を記入してください。わからない場合は口にし印をつけてください。

1 令和  年  月   2 わからない

(問1-2) 身長、体重、腹囲、血圧の健診結果又は直近の測定数値を記入してください。わからない場合は口にし印をつけてください。

(ア) 身長 1    .  cm  2 わからない

(イ) 体重 1    .  kg  2 わからない

(ウ) 腹囲 (へその高さ) 1    .  cm  2 測定していない・わからない

(エ) 血圧 1 収縮期 (最高)   mmHg

2 拡張期 (最低)   mmHg

3 わからない

問2 (女性の方のみお答えください)

問1-2で答えた数値の測定時に、妊娠していましたか。どちらかを選んで回答欄に記載してください。

1 妊娠していた 2 妊娠していなかった

問2 回答欄

問3 現在の薬の使用の有無について、どちらかを選んで口にし印をつけてください。

(ア) 血圧を下げる薬  1 有  2 無

(イ) 脈の乱れに関する薬  1 有  2 無

(ウ) コレステロールを下げる薬  1 有  2 無

(エ) 中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬  1 有  2 無

(オ) 貧血治療のための薬(鉄剤)  1 有  2 無

### 食生活についておたずねします。

問7 あなたは、ふだん「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日

4 週に1、2日 5 ほとんどない

問7 回答欄

問8 あなたは、ふだん「自ら調理し、食事をつくる」機会がどれくらいありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日

4 週に1、2日 5 ほとんどない

問8 回答欄

問9 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 必ずしている 2 しばしばしている 3 時々している

4 あまりしていない 5 まったくしていない

問9 回答欄

問10 あなたは、「地域の産物、旬の食材」についてどの程度知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている

3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問10 回答欄

問11 あなたは、ふだん地域の産物・旬の食材を意識して選んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも選んでいる 2 時々選んでいる

3 あまり選んでいない 4 まったく選んでいない

問11 回答欄

問12 あなたは、地域の郷土料理をどの程度食べますか。

あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 定期的に食べる(半年に2、3回程度)

2 たまに食べる(年1回程度) 3 ほとんど食べない

問12 回答欄

※「郷土料理」は、地域に特有の料理や、古くから受け継がれ伝えられている料理です。例: いただし、どんぶり飯、いわし団子汁、焼き鱈の煮つけ、親ガニのみそ汁、小豆雑煮 等

問13 あなたは、「食品の表示の見方」についてどの程度知っていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている

3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問13 回答欄

問14 あなたは、食品を購入する際、原材料、原料産地、アレルゲン、栄養成分等の量等の表示を商品選択のためにどの程度参考にしていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも参考にしている 2 ときどき参考にしている 3 あまり参考にしていない

4 まったく参考にしていない 5 表示されていることを知らない

問14 回答欄

問15 あなたはふだん朝食を食べますか。

あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ほとんど毎日食べる 2 週2~3日食べない

3 週4~5日食べない 4 ほとんど食べない

問15 回答欄

問4 これまでに医療機関や健診で糖尿病と言われたことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

(「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのように言われたことも含みます。)

1 有 2 無 → 問5へ

問4 回答欄

(問4-1) 現在、糖尿病治療を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

(糖尿病治療には、通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含みます。)

1 受けている 2 受けていない → 問4-3へ

問4-1 回答欄

(問4-2) 現在、投薬(インスリン注射または血糖を下げる薬)を受けていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 受けている 2 受けていない

問4-2 回答欄

(問4-3) 現在、生活習慣の改善に取り組んでいますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 取り組んでいる 2 取り組んでいない

問4-3 回答欄

問5 現在、医師等から運動を禁止されていますか。あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

(運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。)

1 禁止されていない 2 禁止されている → 問7へ

問5 回答欄

問6 運動習慣の状況についてお答えください。(ア)及び(イ)は数字を記入し、(ウ)はあてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

(ア) 1週間の運動日数  日 0日の場合 → 問7へ

※運動を行わなかった場合は、「0」と記入してください。

(イ) 運動を行う日の平均運動時間  時間  分

問6-(ウ) 回答欄

(ウ) 運動の継続年数 1 1年未満 2 1年以上

- 問16 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回  
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない
- 問17 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回  
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない
- 問18 フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）をどのくらい利用していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎日2回以上 2 毎日1回以上 3 週4～6回  
4 週2～3回 5 週1回 6 週1回未満 7 全く利用しない
- 問19 あなたは主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をしていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
2 1日のうち2食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
3 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
4 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない
- ※主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

問16 回答欄

問17 回答欄

問18 回答欄

問19 回答欄

**生活活動・運動についておたずねします。**

- 問20 あなたは、日ごろ、意識してなるべく歩くようにしていますか。  
あてはまる番号をすべて選んで回答欄に記載してください。（複数回答可）
- 1 特に意識もしてないし、実際に歩いてもいない  
2 意識はしているが歩けていない  
3 歩いて10分以内で到着する所へは歩くように心がけて、実際に歩いている  
4 歩数計をつけて歩行数を測るようにしている  
5 積極的にウォーキング大会に参加するようにしている
- 問21 あなたは、日常生活の中で筋力アップを目的とした活動を実践していますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎日している 2 時々している  
3 あまりしていない 4 まったくしていない

問20 回答欄

問21 回答欄

**休養・睡眠についておたずねします。**

- 問22 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。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 5時間未満 2 5時間以上6時間未満  
3 6時間以上7時間未満 4 7時間以上8時間未満  
5 8時間以上9時間未満 6 9時間以上

問22 回答欄

- 問23 ここ1ヶ月間に、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 充分とれている 2 まあまあとれている  
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない
- 問24 ここ1ヶ月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 大いにあった 2 多少あった  
3 あまりなかった 4 まったくなかった
- 問25 あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所（相談窓口）を知っていますか。  
1 知っている 2 知らない
- 問26 うつ病の症状について知っていますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 よく知っている 2 多少知っている  
3 あまり知らない 4 まったく知らない

問23 回答欄

問24 回答欄

問25 回答欄

問26 回答欄

**飲酒についておたずねします。**

- 問27 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。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 毎日 2 週5～6日 3 週3～4日  
4 週1～2日 5 月に1～3日  
6 ほとんど飲まない 7 やめた 8 飲まない（飲めない）
- （問27-1）お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。  
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 1合（180ml）未満 2 1合以上2合（360ml）未満  
3 2合以上3合（540ml）未満 4 3合以上4合（720ml）未満  
5 4合以上5合（900ml）未満 6 5合（900ml）以上
- 清酒1合（アルコール度数15度、180ml）は、次の量にほぼ相当します。
- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度、500ml）
  - ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度、60ml）
  - ・焼酎6合（アルコール度数25度、約110ml）
  - ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度、約520ml）
  - ・ワイ1/4本（アルコール度数14度、180ml）
  - ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度、350ml）
- 問28 1度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。  
あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 ない 2 月に1度未満 3 月に1度  
4 週に1度 5 毎日あるいはほとんど毎日

問27 回答欄

問27-1 回答欄

問28 回答欄

**※純アルコール量(g)の目安**

種類	量	純アルコール量(g)	種類	量	純アルコール量(g)
ビール	コップ1杯(180ml)	7.2	ウイスキー	シングル水割(原酒で30ml)	9.6
発泡酒(9%)	350ml缶1本	14.0	(40%)	ダブル水割(原酒で60ml)	19.2
	500ml缶1本	20.0		ボトル半分(360ml)	115.2
日本酒(15%)	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
焼酎・泡盛(25%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
	350ml缶1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
酎ハイ(7%)	500ml缶1本	28.0		ハーフボトル(375ml)	36.0

※純アルコール60gの目安

種類	※純アルコール度数	ビール・発泡酒(9%)	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
量		500ml缶 約3本	約3合	350ml缶 約3本

**たばこについておたずねします。**

- 問29 あなたはこの1か月間に、望まずに自分以外の人から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。次のアからコすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- ※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。
- |                               | 1 ほぼ毎日 | 2 週に数回程度 | 3 週に1回程度 | 4 月に1回程度 | 5 全くなかった | 6 行かなかった | 回答欄 |
|-------------------------------|--------|----------|----------|----------|----------|----------|-----|
| ア 家庭                          | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| イ 職場                          | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| ウ 学校                          | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| エ 飲食店                         | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| オ 遊技場<br>(ゲームセンター、パチンコ、競馬場など) | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| カ 行政機関<br>(市役所、資料役場、公民館など)    | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| キ 医療機関                        | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| ク 公共交通機関                      | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| ケ 路上                          | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |
| コ 子どもが利用する屋外の空間<br>(公園、通学路など) | 1      | 2        | 3        | 4        | 5        | 6        |     |

問30 回答欄

問31 回答欄

問32 回答欄

**同一の世帯番号の人のうち1名が、世帯を代表して問33、34にお答えください。**

- 問33 あなたの世帯についておたずねします。  
現在、何人でお住まいですか(乳幼児を含む)。あなたを含めてお答えください。
- 問34 あなたの世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はどれくらいになりますか。  
近い番号を1つ選んで回答欄に記載してください。
- 1 収入なし 2 50万円未満 3 50～99万円  
4 100～149万円 5 150～199万円  
6 200～299万円 7 300～399万円  
8 400～499万円 9 500～599万円  
10 600～699万円 11 700～799万円  
12 800～899万円 13 1000～1499万円  
14 1500万円以上 15 わからない

問33 回答欄

問34 回答欄

御協力ありがとうございました。



政府統計  
統計法に基づく国の統計調査です。調査関係者の秘密の保護に万全を期します。

令和4年国民健康・栄養調査

## 栄養摂取状況調査票

地区番号       -

市郡番号

世帯番号

調査日 令和4年   月   日

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

調査員氏名 \_\_\_\_\_

確認者氏名 \_\_\_\_\_

## 厚生労働省

I 世帯状況・II 食事状況 「栄養摂取状況調査票の書き方」に沿って、記入してください。

I 世帯状況				
1. 世帯員番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳
01		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
02		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
03		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
04		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
05		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
06		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
07		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
08		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している
09		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 <input type="text"/> 年 <input type="text"/> 月 <input type="text"/> 日	1 男 2 女	1 妊娠している <input type="text"/> 週 2 分娩後満6か月未満で現在授乳している 3 分娩後満6か月未満で現在授乳していない 4 分娩後満6か月以上で現在授乳している

6. 仕事の種類	II 食事状況			身体状況	
	朝	昼	夕	1日の身体活動量(歩数) (20歳以上)	歩数計の装着状況 朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていたか(入浴、水泳中などを除く)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="checkbox"/> はい <input type="checkbox"/> いいえ (いずれかに、レ印をつけて下さい)











令和4年国民健康・栄養調査

## 生活習慣調査票

地区番号       -

市郡番号

世帯番号

世帯員番号

性別  1 男  2 女

年齢    (令和4年11月1日現在)

都道府県 \_\_\_\_\_ 保健所 \_\_\_\_\_

## 厚生労働省

問5 あなたの食べ方や食事の様子についておたずねします。次のアからオの質問について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

	1. はい	2. いいえ
ア ゆっくりよくかんで食事をする	1	2
イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ 口の渇きが気になる	1	2
オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	1	2

問6 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。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 5時間未満
- 2 5時間以上6時間未満
- 3 6時間以上7時間未満
- 4 7時間以上8時間未満
- 5 8時間以上9時間未満
- 6 9時間以上

問7 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 充分とれている
- 2 まあまあとれている
- 3 あまりとれていない
- 4 まったくとれていない

問1 あなたは、外食（飲食店での食事）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回     |
| 2 毎日1回   | 6 週1回未満   |
| 3 週4～6回  | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回  |           |

問2 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回     |
| 2 毎日1回   | 6 週1回未満   |
| 3 週4～6回  | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回  |           |

問3 あなたは、フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）をどのくらい利用していますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |          |           |
|----------|-----------|
| 1 毎日2回以上 | 5 週1回     |
| 2 毎日1回   | 6 週1回未満   |
| 3 週4～6回  | 7 全く利用しない |
| 4 週2～3回  |           |

問4 かんで食べるときの状態について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることはできない

- 1 -

問8 あなたはたばこを吸いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日吸っている
- 2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない } 問9へ
- 4 吸わない

(問8-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。(複数回答可)

※加熱式たばことは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火を点けずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を、専用の装置にセットして使用します。

- 1 紙巻たばこ
- 2 加熱式たばこ } 問8-3へ
- 3 その他

(問8-2) あなたは通常、1日に何本紙巻たばこを吸いますか。(「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。)

本

(問8-3) たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問 9 あなたはこの1ヶ月間に、望まず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。次のアからコのすべての場所について、それぞれあてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入して下さい。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問 10 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。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 毎日
  - 2 週5～6日
  - 3 週3～4日
  - 4 週1～2日
  - 5 月に1～3日
  - 6 ほとんど飲まない
  - 7 やめた
  - 8 飲まない（飲めない）
- } → 問 11 へ

（問 10 で 1, 2, 3, 4, 5 と答えた方にお聞きします。）

（問 10-1）お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- 1 1合（180ml）未満
- 2 1合以上2合（360ml）未満
- 3 2合以上3合（540ml）未満
- 4 3合以上4合（720ml）未満
- 5 4合以上5合（900ml）未満
- 6 5合（900ml）以上

清酒1合（アルコール度数15度・180ml）は、次の量にほぼ相当します。

- ・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
- ・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
- ・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
- ・ウイスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
- ・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）
- ・缶チューハイ1缶（アルコール度数7度・約350ml）

問 11 あなたのこの1ヶ月間における体重及び生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。次のアからサについて、それぞれあてはまる番号を1つ選んで下さい。

- ※1 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとない」を選択して下さい。
- ※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. もともとない※1
ア 体重	1	2	3	4
イ 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
エ フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
オ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ク 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
ケ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
コ 1週間当たりの運動※2日数	1	2	3	4
サ 運動※2を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

【世帯主 または 世帯を代表する方が、世帯を代表して問 1 2、問 1 3 にもお答え下さい。】

問 12 あなたの世帯についておたずねします。現在、何人でお住まいですか（乳幼児を含む。）。あなたを含めてお答え下さい。

人

問 13 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込み）はだいたいどれくらいになりますか。近い番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

- |             |                |
|-------------|----------------|
| 1 収入なし      | 9 500～599万円    |
| 2 50万円未満    | 10 600～699万円   |
| 3 50～99万円   | 11 700～799万円   |
| 4 100～149万円 | 12 800～999万円   |
| 5 150～199万円 | 13 1000～1499万円 |
| 6 200～299万円 | 14 1500万円以上    |
| 7 300～399万円 | 15 わからない       |
| 8 400～499万円 |                |

ご協力ありがとうございました。

# 健康づくり意識調査票

(この調査は満20歳以上の方が記入するものです)

地区番号    
 市郡番号   
 世帯番号    
 世帯員番号    
 性別  1 男  2 女  
(いづれかに、レ印をつけてください)  
 年齢   (令和4年11月1日現在)

保健所

調査員氏名

確認者氏名

※ この「健康づくり意識調査」は、以下①または②のいずれかの方法によりご回答ください。

①この調査票にご記入の上、保健所へ提出

②「とっとり電子申請サービス」を利用しオンラインで回答  
 オンラインでご回答いただく場合は、QRコードによりアクセスし、上記の地区番号、市郡番号、世帯番号、世帯員番号、性別、年齢等を入力した上で回答してください。



この「健康づくり意識調査」は、食生活、身体活動、休養、睡眠、飲酒、喫煙の項目について鳥取県の現状を把握することを目的に実施する、本県独自の調査です。

この調査で得た結果は、今後、本県の健康づくりや食育を推進するための基礎資料として活用します。

調査について御理解いただき、御協力をよろしくお願いたします。

## 鳥取県

- 1 -

問9 あなたはふだん朝食を食べますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ほとんど毎日食べる 2 週2〜3日食べない  
 3 週4〜5日食べない 4 ほとんど食べない

問10 あなたは主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事をしていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎食、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
 2 1日のうち2食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
 3 1日のうち1食は、主食・主菜・副菜の揃った食事をしている  
 4 主食・主菜・副菜の揃った食事をしていない

※主食とは、ごはん・パン・めん類などのことをいい、主菜とは魚、肉、卵類を主に使った料理、副菜とは野菜、いも類、海藻類などを主に使った料理です。

### 生活活動・運動についておたずねします。

問11 あなたは、日ごろ、意識してなるべく歩くようにしていますか。  
 あてはまる番号をすべて選んで回答欄に記載してください。(複数回答可)

1 特に意識もしていないし、実際に歩いていない  
 2 意識はしているが歩いていない  
 3 歩いて10分以内に到着する所へは歩くように心がけて、実際に歩いている  
 4 歩数計をつけて歩行数を測るようにしている  
 5 積極的にウォーキング大会に参加するようにしている

問12 あなたは、日常生活の中で筋力アップを目的とした活動を実践していますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日している 2 時々している  
 3 あまりしていない 4 まったくしていない

### 休養・睡眠についておたずねします。

問13 ここ1ヶ月間に、あなたは不満、悩み、苦勞などによるストレスがありましたか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 大いにあった 2 多少あった  
 3 あまりなかった 4 まったくなかった

問14 あなたは、心の健康や心の病気について相談できる所(相談窓口)を知っていますか。  
 1 知っている 2 知らない

問15 うつ病の症状について知っていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 よく知っている 2 多少知っている  
 3 あまり知らない 4 まったく知らない

### 食生活についておたずねします。

問1 あなたは、ふだん「家族や友人と楽しく食卓を囲む」機会がどれくらいありますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日  
 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問2 あなたは、ふだん「自ら調理し、食事をつくる」機会がどれくらいありますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日 2 週に5、6日 3 週に3、4日  
 4 週に1、2日 5 ほとんどない

問3 あなたは、食事の際に「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 必ずしている 2 しばしばしている 3 時々している  
 4 あまりしていない 5 まったくしていない

問4 あなたは、「地域の産物、旬の食材」についてどの程度知っていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている  
 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問5 あなたは、ふだん地域の産物・旬の食材を意識して選んでいますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも選んでいる 2 時々選んでいる  
 3 あまり選んでいない 4 まったく選んでいない

問6 あなたは、地域の郷土料理をどの程度食べますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 定期的に食べる(半年に2、3回程度)  
 2 たまに食べる(年1回程度) 3 ほとんど食べない

※「郷土料理」は、地域に特有の料理や、古くから受け継がれ伝えられている料理です。  
 例：いたadaki、どんごろけ飯、いわし団子汁、焼き鯖の煮つけ、親ガニのみそ汁、小豆雑煮 等

問7 あなたは、「食品の表示の見方」についてどの程度知っていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 十分に知っている 2 ある程度知っている  
 3 あまり知らない 4 ほとんど知らない

問8 あなたは、食品を購入する際、原材料、原料原産地、アレルギー、栄養成分等の量等の表示を商品選択のためにどの程度参考にしていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 いつも参考にしている 2 ときどき参考にしている  
 3 あまり参考にしていない 4 まったく参考にしていない  
 5 表示されていることを知らない

- 2 -

### 飲酒についておたずねします。

問16 1度に純アルコール60g以上飲酒することがどのくらいの頻度でありますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 ない 2 月に1度未満 3 月に1度  
 4 週に1度 5 毎日あるいはほとんど毎日

※純アルコール量(g)の目安

種類	量	純アルコール量(g)	種類	量	純アルコール量(g)
ビール(※1はアルコール度数)	コップ1杯(180ml)	7.2	ウイスキー(※1はアルコール度数)	シングル水割り(原酒で30ml)	9.6
泡盛(5%)	350ml缶1本	14.0	ダブル水割り(原酒で60ml)	ダブル水割り(原酒で60ml)	19.2
日本酒(15%)	500ml缶1本	20.0	焼酎(20%)	ボトル半分(360ml)	115.2
焼酎(25%)	1合(180ml)	21.6	梅酒(13%)	1合(180ml)	18.7
酎ハイ(7%)	1合(180ml)	36.0	焼酎(20%)	1合(180ml)	28.8
	350ml缶1本	19.6	ワイン(12%)	ワイングラス1杯(120ml)	11.5
	500ml缶1本	28.0		ハーブボトル(375ml)	36.0

※純アルコール60gの目安

種類	量	日本酒(15%)	酎ハイ(7%)
ビール・発泡酒(5%)	500ml缶 約3本	約3合	350ml缶 約3本

### たばこについておたずねします。

問17 あなたは、たばこ(※)を吸いますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 毎日吸っている  
 2 時々吸う日がある  
 3 以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない  
 4 吸わない → 問20へ

※「たばこ」は、紙巻たばこ、加熱式たばこ、葉巻、パイプたばこ等指します。電子たばこは含みません。

問18 あなたは、今までどこかで禁煙指導を受けたことがありますか。  
 1 ない 2 ある

問19 あなたは、未成年者、妊婦のいるところでたばこを吸わないようにしていますか。  
 あてはまる番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 吸わないようにしている 2 吸っている  
 3 その他( )

### 同一の世帯番号の人のうち1名が、世帯を代表して問20、21にお答えください。

問20 あなたは世帯についておたずねします。  
 現在、何人でお住まいですか(乳幼児を含む)。  
 あなたを含めてお答えください。

問21 あなたは世帯の過去1年間の年間収入(税込み)はどれくらいになりますか。  
 近い番号を1つ選んで回答欄に記載してください。

1 収入なし 2 50万円未満 3 50〜99万円  
 4 100〜149万円 5 150〜199万円  
 6 200〜299万円 7 300〜399万円  
 8 400〜499万円 9 500〜599万円  
 10 600〜699万円 11 700〜799万円  
 12 800〜899万円 13 1000〜1499万円  
 14 1500万円以上 15 わからない

御協力ありがとうございました。

- 3 -

- 4 -

## Ⅱ 結果の概要

- ・グラフ及び表中の「H11」「H17」「H22」は、県民健康栄養調査（鳥取県）、「H28」は県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果である。
- ・グラフ及び表中の「全国」は、令和元年国民健康・栄養調査の結果である。
- ・解析対象者数は、令和4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11年及び平成22年の県民健康栄養調査は11月中、平成17年県民健康栄養調査は12～1月、平成28年県民健康栄養調査及び国民健康・栄養調査は10～11月に実施した。





## 1 肥満及びやせの状況

肥満者（BMI $\geq$ 25kg/m<sup>2</sup>）の割合は、20～60歳代男性で28.4%、40～60歳代女性で18.7%であった。

やせの者（BMI<18.5kg/m<sup>2</sup>）は、20歳代女性で15.0%であった。

65歳以上の高齢者の低栄養傾向の者（BMI $\leq$ 20kg/m<sup>2</sup>）の割合は、男性11.7%、女性26.0%であった。

図1 肥満者 [BMI 25以上] の割合 (20歳以上)

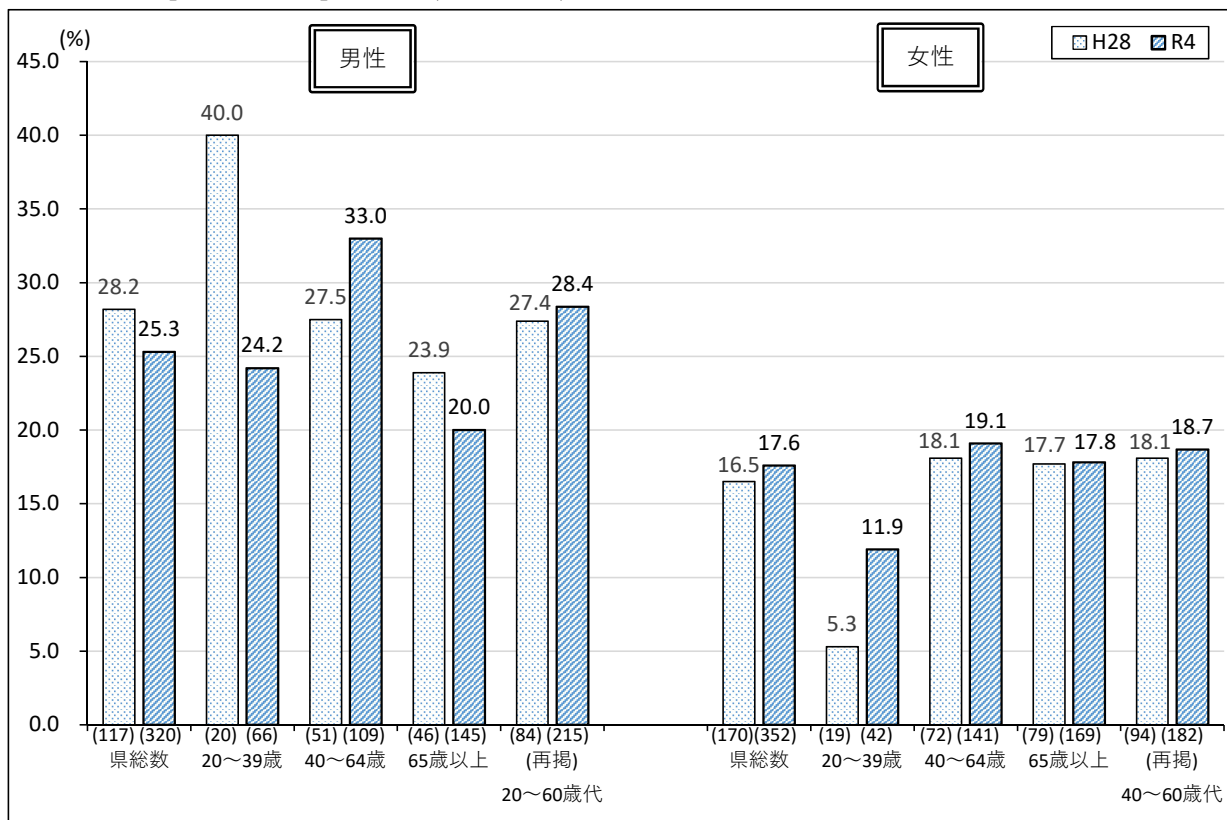


図2 やせ [BMI 18.5未満] の者の割合 (20歳以上)

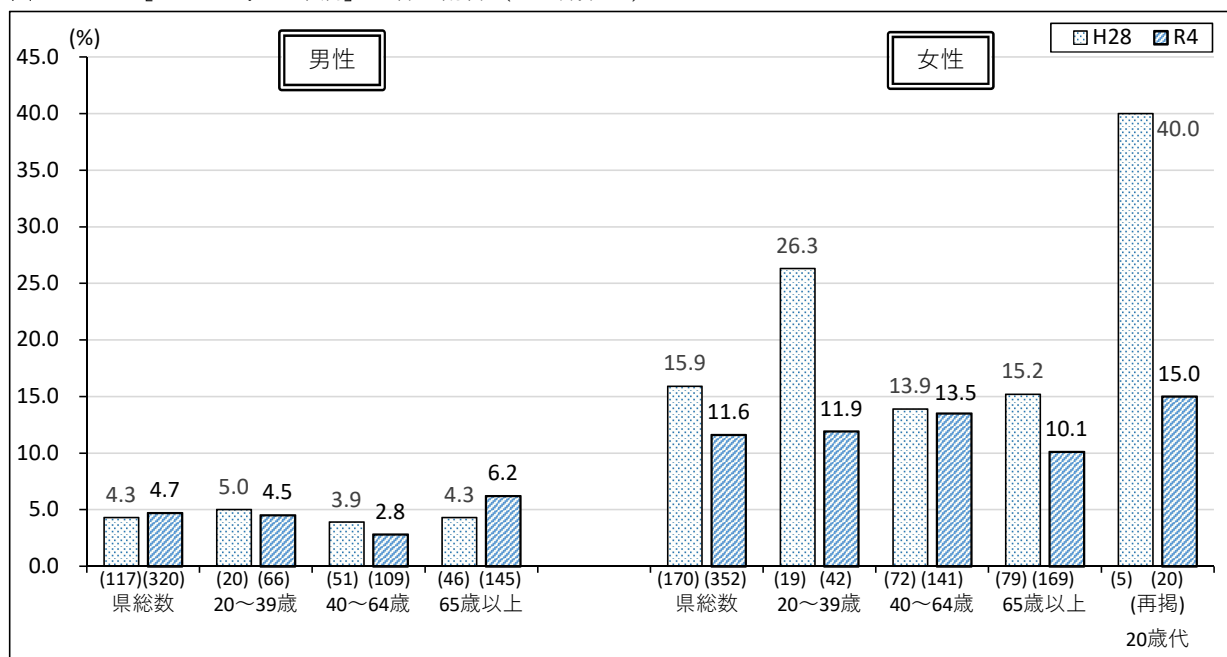
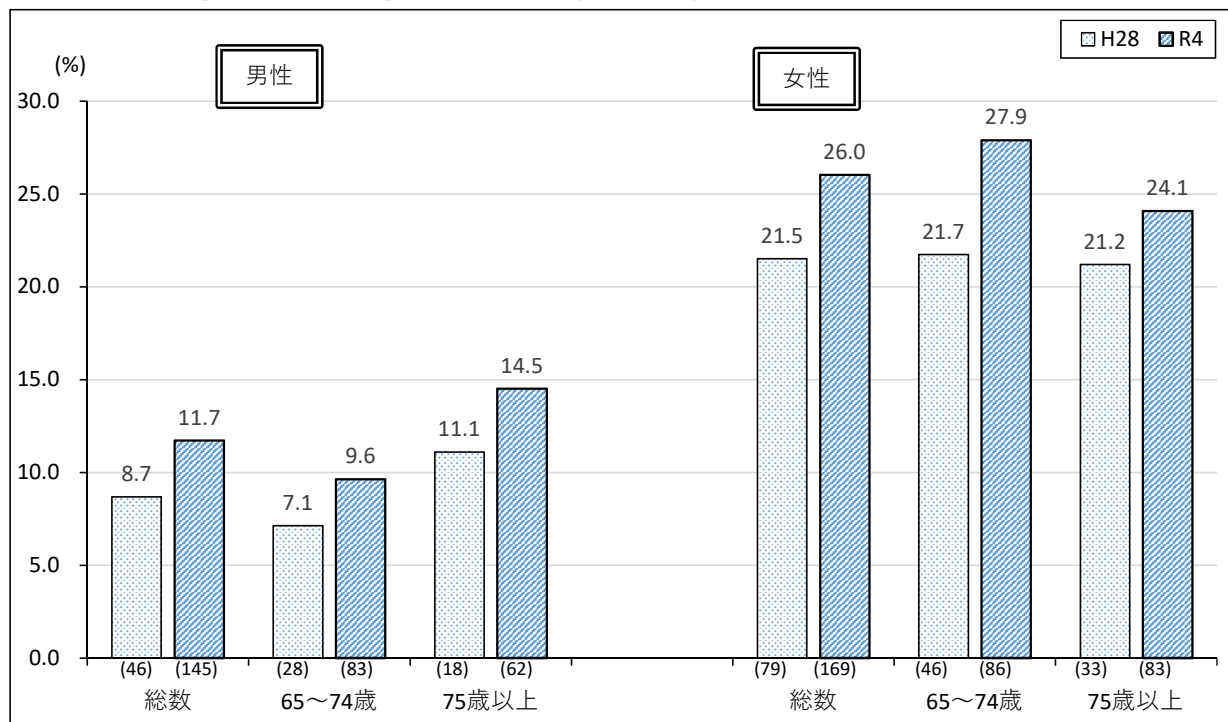


図3 低栄養傾向 [BMI 20.0以下] の高齢者の割合 (65歳以上)



【参考】低栄養傾向の者 (BMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>) について

「健康日本21 (第三次)」で用いられている「低栄養傾向」の基準を用いた。

この基準は、要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして示されているBMI ≤ 20kg/m<sup>2</sup>以下を指標として設定されている。

※平成28年は、会場で調査員が測定した数値及び被調査者の自己申告の数値を用いて集計を行った。

## 2 栄養・食育に関する状況

## (1) 栄養素等摂取状況

1歳以上の者の栄養素等摂取量の平均値は、エネルギー1,860kcal、たんぱく質72.0g、脂質59.4g、炭水化物245.6gであった。

エネルギーの栄養素別摂取構成比は、脂質28.2%、たんぱく質15.7%、炭水化物56.0%であった。

60歳以上の高齢者のたんぱく質エネルギー比率(※)が15%未満の者は、男性47.5%、女性38.1%であった。

※たんぱく質エネルギー比率：たんぱく質からのエネルギー摂取割合

食塩摂取量(20歳以上)の平均値は、男性10.7g、女性9.2gであった。

表4 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	R4	全国
栄養価算定： 日本食品標準成分表		四訂	五訂増補		2010年	2015年 追補2016,2017,2018	
エネルギー	Kcal	1,860	1,885	1,844	1,896	1,860	1,903
たんぱく質	g	77.6	72.7	69.7	68.8	72.0	71.4
うち動物性	g	32.6	40.1	38.4	38.7	40.7	40.1
脂質	g	57.5	55.0	52.9	59.4	59.4	61.3
うち動物性	g	—	28.3	27.3	30.2	30.6	32.4
炭水化物	g	244.4	259.2	255.0	254.5	245.6	248.3
食物繊維	g	16.5	14.9	14.1	13.8	19.4	18.4
カリウム	mg	2,973	2,677	2,226	2,215	2,322	2,299
カルシウム	mg	593	543	511	504	518	505
鉄	mg	11.6	8.0	7.5	7.2	7.8	7.6
食塩相当量	g	12.2	10.6	10.3	9.4	9.6	9.7
ビタミンA	μgRE	—	582	560	499	512	534
ビタミンB1	mg	1.08	0.97	1.11	0.84	0.93	0.95
ビタミンB2	mg	1.43	1.23	1.23	1.14	1.16	1.18
ビタミンC	mg	129	124	90	89	98	94
脂肪エネルギー比率(※1)	%	27.8	25.7	25.6	28.0	28.4	28.6
炭水化物エネルギー比率(※1)	%	52.6	55.8	59.1	54.0	56.0	56.3
動物性たんぱく質比率(※2)	%	42.0	55.2	53.2	54.3	55.1	54.3

※1 H11は、摂取量の平均値(g)からエネルギー比率を算出した値。

H17以降は、個々人のエネルギー比率(%)を平均した値。

※2 H11、H17は、摂取量の平均値(g)からエネルギー比率を算出した値。

H22以降は、個々人のエネルギー比率(%)を平均した値。

図4-1 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上、男性）

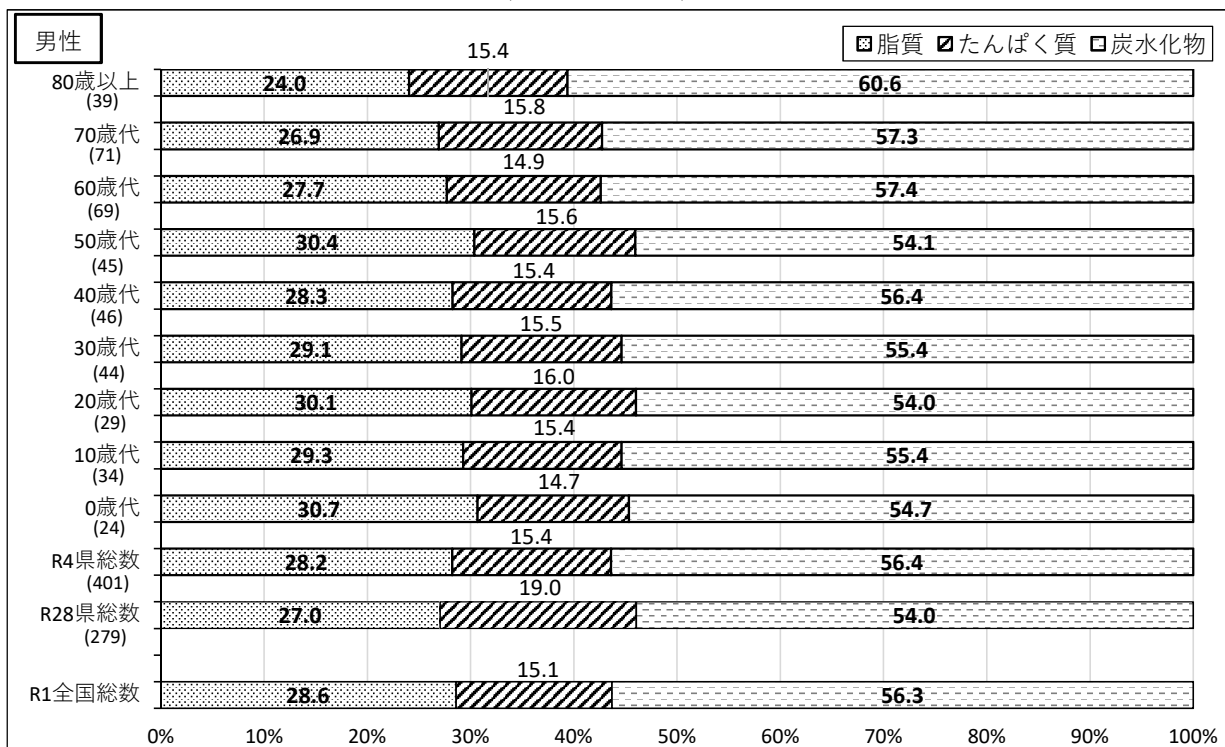


図4-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上、女性）

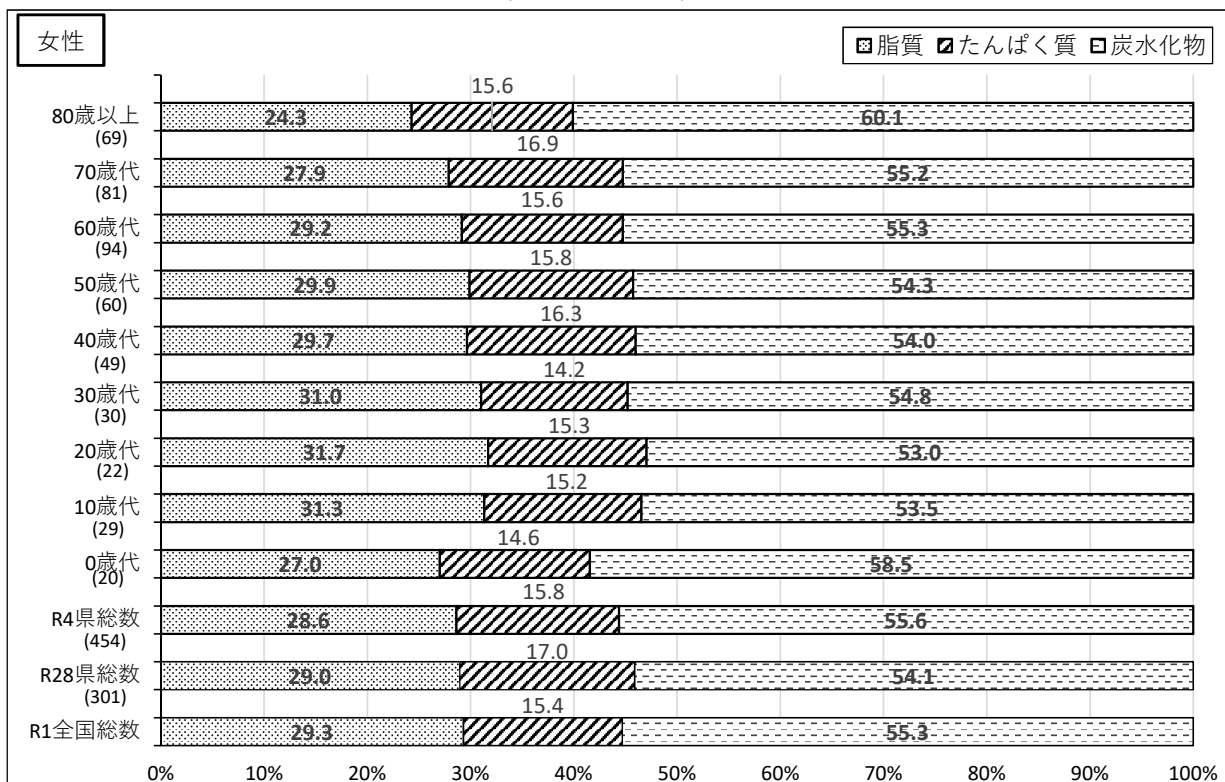
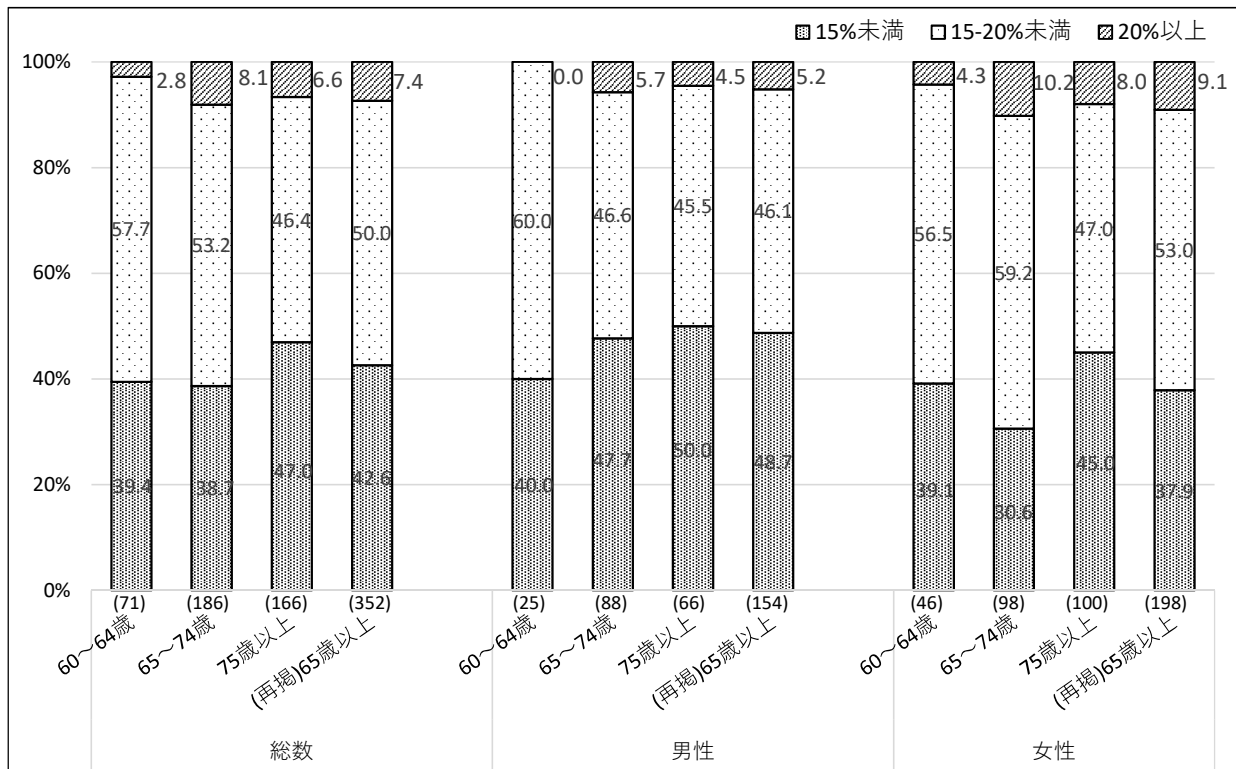


図5 高齢者のたんぱく質の摂取状況（60歳以上）



【参考】「日本人の食事摂取基準」（2020年版）

たんぱく質の目標量

65歳以上男性、女性 15~20%エネルギー

図6 食塩の摂取量（20歳以上）

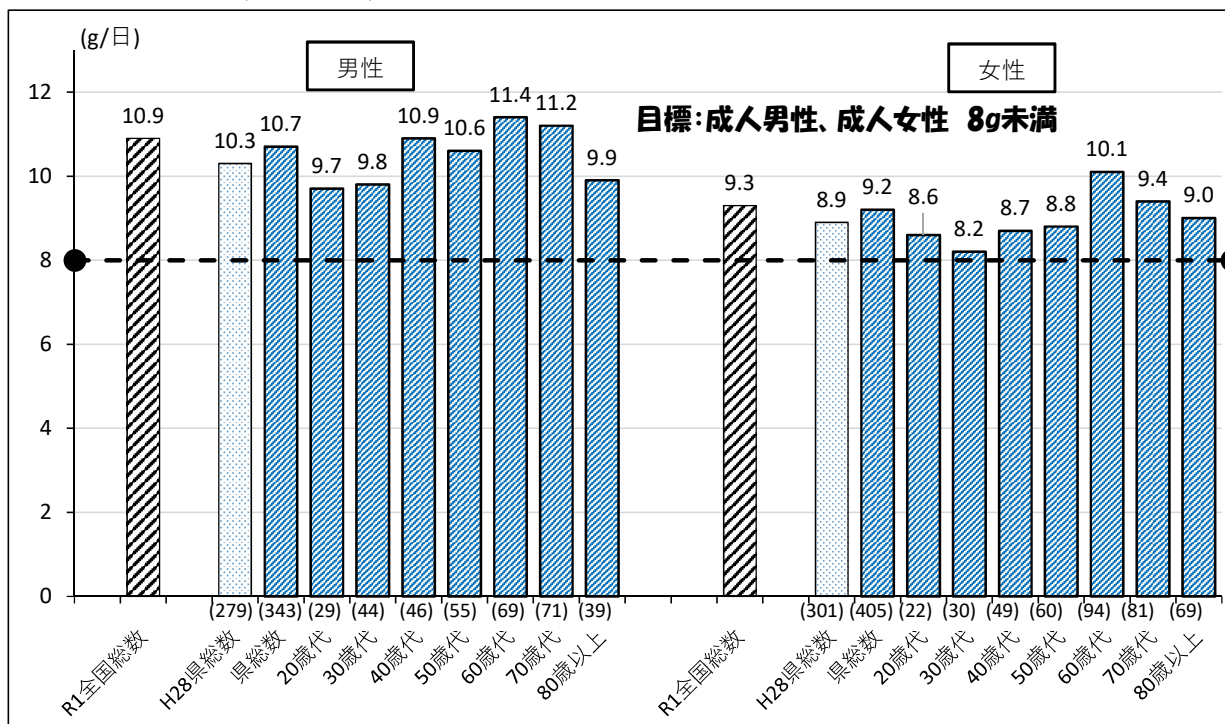
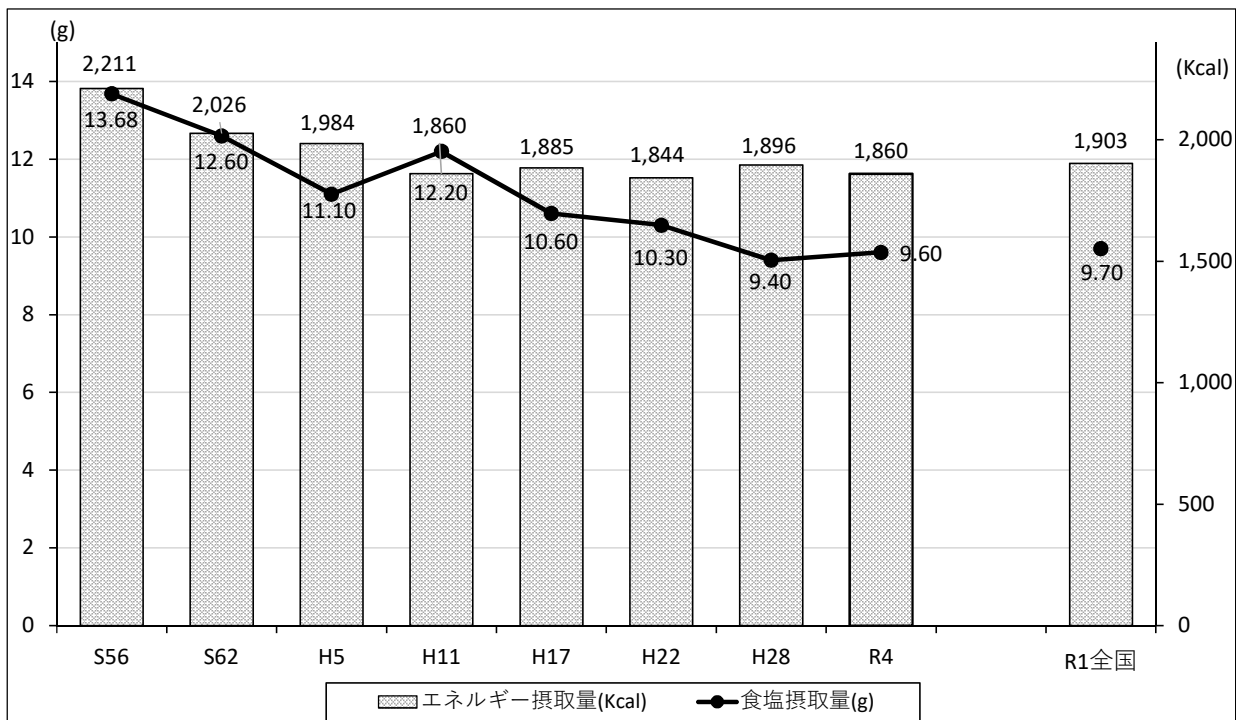


図7 食塩摂取量の年次推移（1歳以上）



● 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

## (2) 食品群別摂取状況

20歳以上の野菜摂取量の平均値は、男性302.8g、女性285.5gであり、男性では40歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ、259.0g、190.3gであった。

20歳以上の果物摂取量の平均値は、男性88.5g、女性104.5gであり、男性、女性ともに20歳代で最も低く、それぞれ、43.7g、38.8gであった。

表5 食品群別摂取量（満1歳以上）

（1人1日当たり [g]）

	H11	H17	H22	H28	R4	全国
動物性食品	—	—	—	336.8	335.0	340.1
植物性食品	—	—	—	1621.1	1481.6	1639.8
穀類(※1)	204.1	413.8	438.6	417.3	400.1	410.7
米・加工品(※1)	152.1	327.5	342.6	320.5	296.9	301.4
小麦・加工品(※1)	48.1	82.0	96.0	90.5	95.6	99.4
いも類	77.5	62.6	63.1	61.6	63.9	50.2
砂糖・甘味料類(※2)	10.7	10.3	7.3	7.2	6.0	6.3
豆類(※3)	76.2	61.9	55.5	55.7	60.8	60.6
種実類	2.1	3.4	2.8	2.4	2.3	2.5
野菜類(※7)	—	302.9	271.8	274.7	286.8	269.8
緑黄色野菜	94.9	94.9	102.6	81.0	97.5	81.8
漬物	11.5	21.4	8.3	5.3	5.3	8.1
果実類(※2)	110.0	105.2	84.3	94.4	98.2	96.4
生果	—	97.2	71.5	87.6	89.0	86.4
きのこ類	14.9	14.1	14.6	14.3	15.5	16.9
藻類(※4)	5.8	9.5	10.5	7.8	9.0	9.9
魚介類	113.3	86.5	93.7	71.9	67.1	64.1
生魚介類	48.6	52.0	66.3	43.0	38.2	37.4
魚介加工品	64.7	34.6	27.5	28.8	28.9	26.6
肉類	60.6	75.0	75.5	93.9	97.0	103.0
卵類	48.3	42.9	36.7	42.6	52.7	40.4
乳類	114.8	124.4	108.8	127.6	117.3	131.2
油脂類(※5)	16.7	9.1	9.1	10.8	10.5	11.2
菓子類	25.3	26.7	22.3	26.8	19.8	25.7
嗜好飲料類(※6)	148.1	387.5	528.8	564.0	446.7	618.5
調味料・香辛料類(※3)(※5)	37.0	84.8	88.2	85.0	63.0	62.5
補助栄養素・特定保健用食品	—	9.6	8.4	—	—	—

※ 特定保健用食品や特定の栄養素が強化されている食品等は該当する食品群に含む。

※1 H17以降は、米は「めし」「かゆ」、干しそばは「ゆでそば」などで算出。（調理を加味した数量）

※2 H17以降は、ジャムは「砂糖類」から「果実類」に分類。

※3 H17以降は、味噌は「豆類」から「調味料・香辛料類」に分類。

※4 H17以降は、乾燥わかめは「水戻しわかめ」などで算出。（調理を加味した数量）

※5 H17以降は、マヨネーズは「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

※6 H17以降は、茶葉は「茶浸出液」などで算出。

※7 R4以降は、だいこん、しょうがの「おろし・おろし汁」などはそのままの重量。

図8-1 野菜の摂取量（20歳以上、男性）

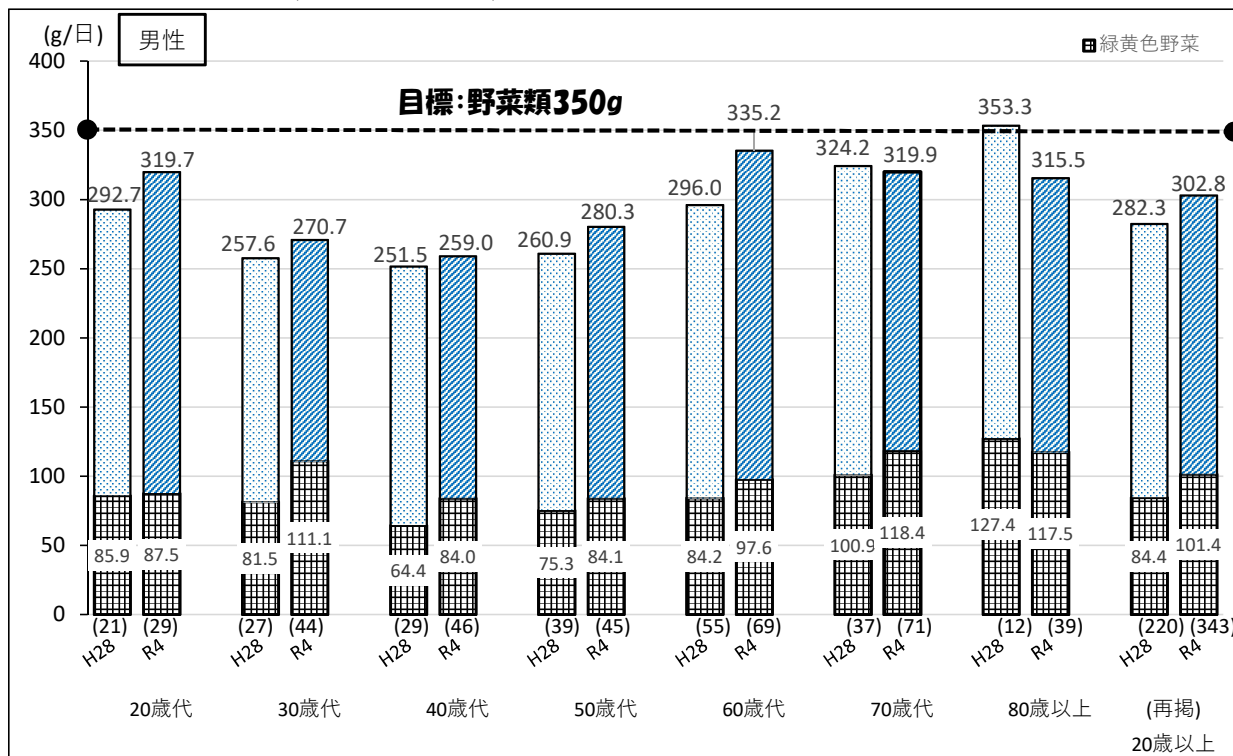
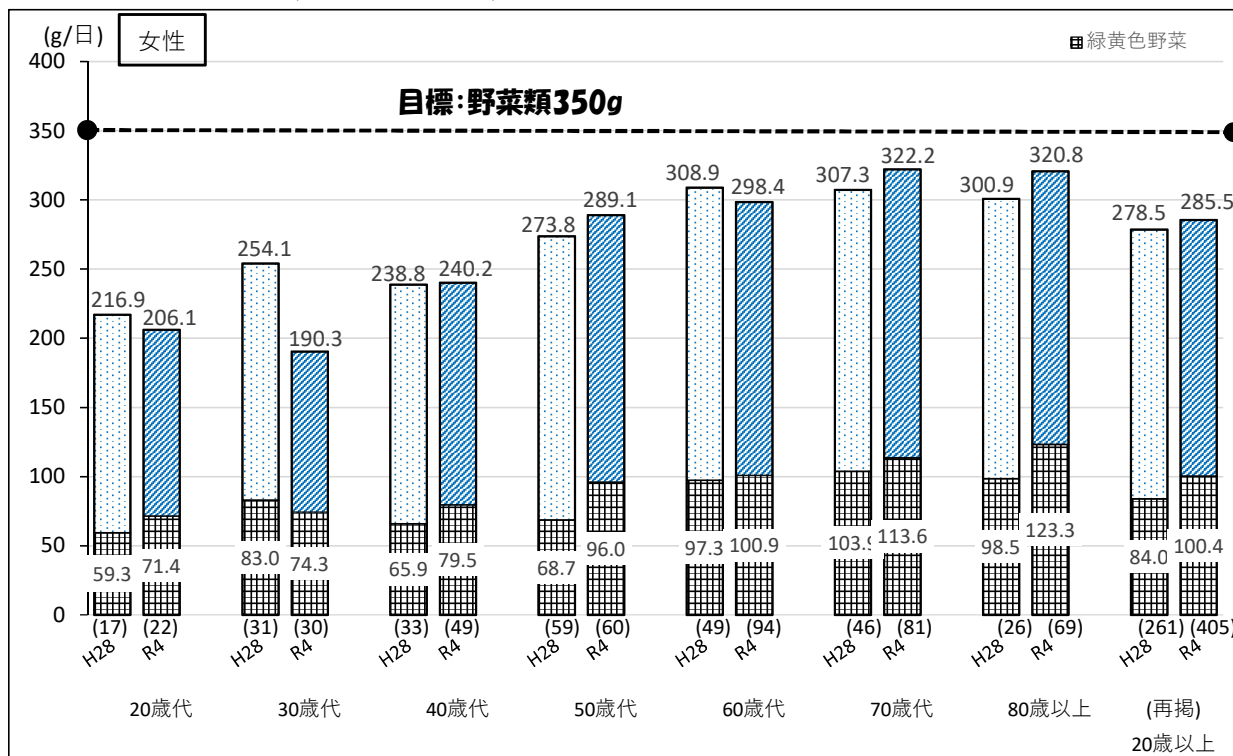


図8-2 野菜の摂取量（20歳以上、女性）



● 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



図9 野菜摂取量の年次推移（1歳以上）

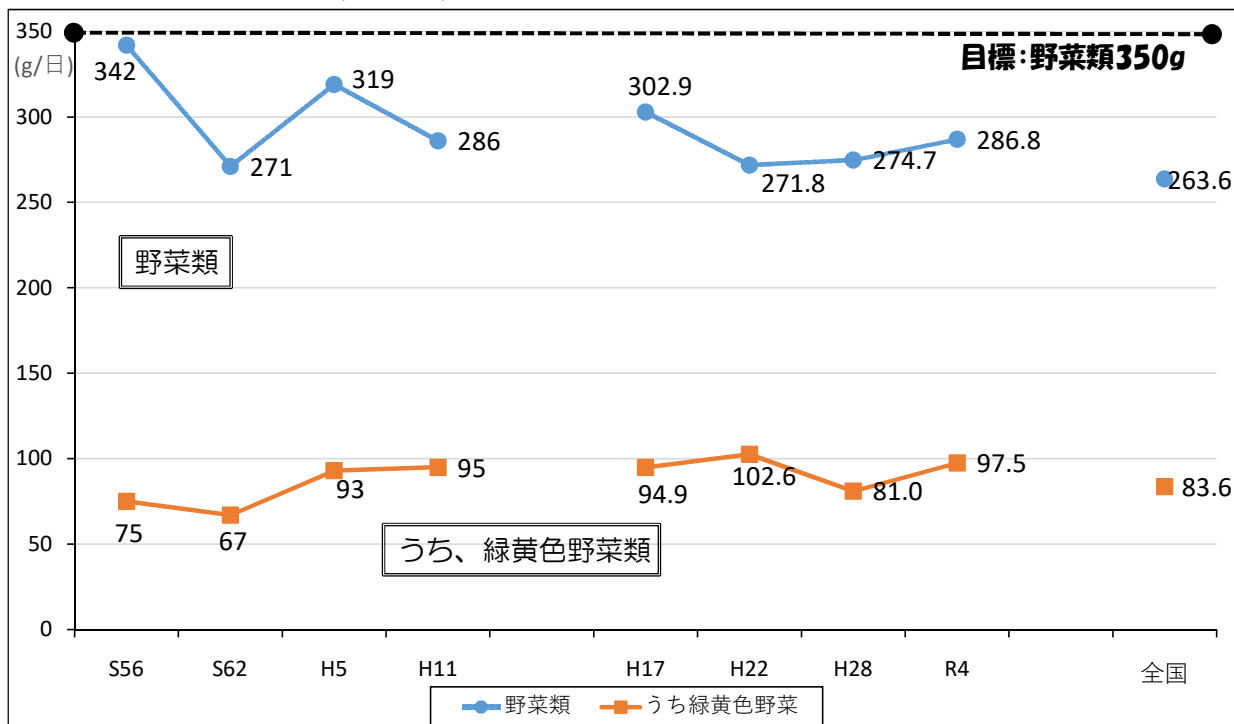


図10-1 果物（ジャムを除く）の摂取量（20歳以上、男性）

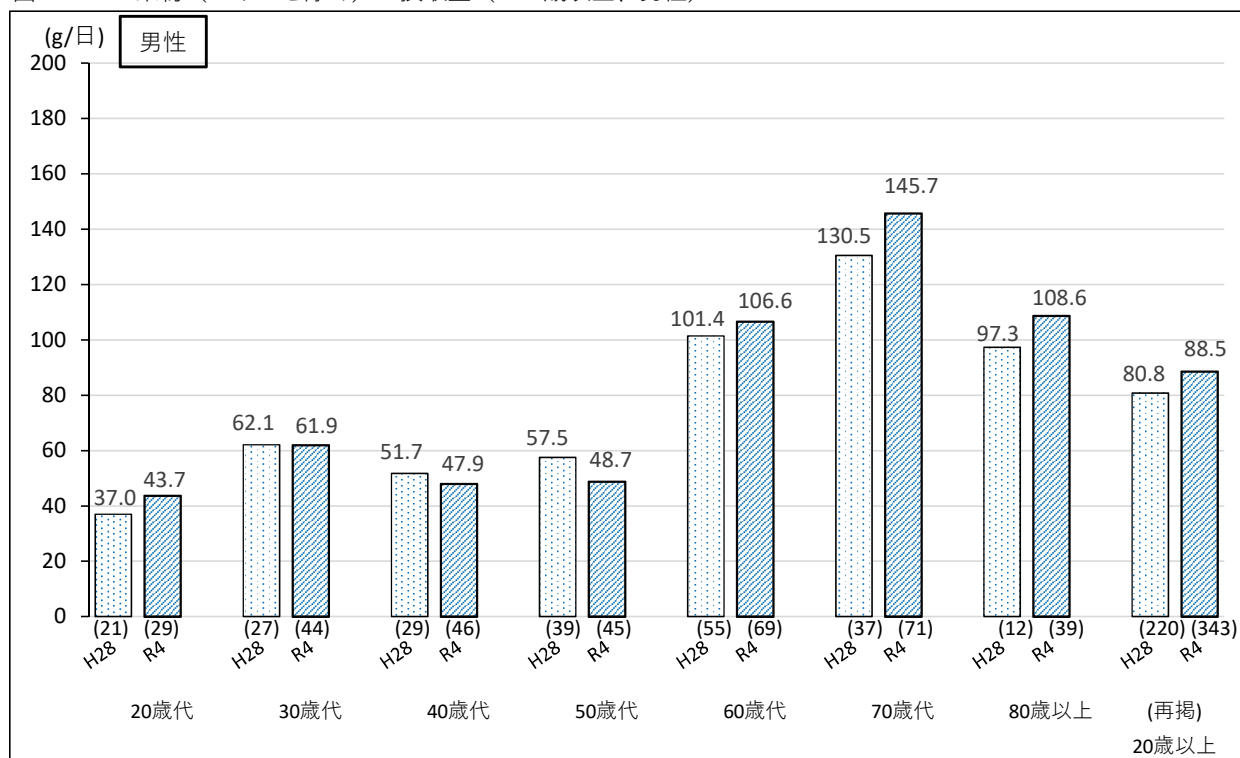
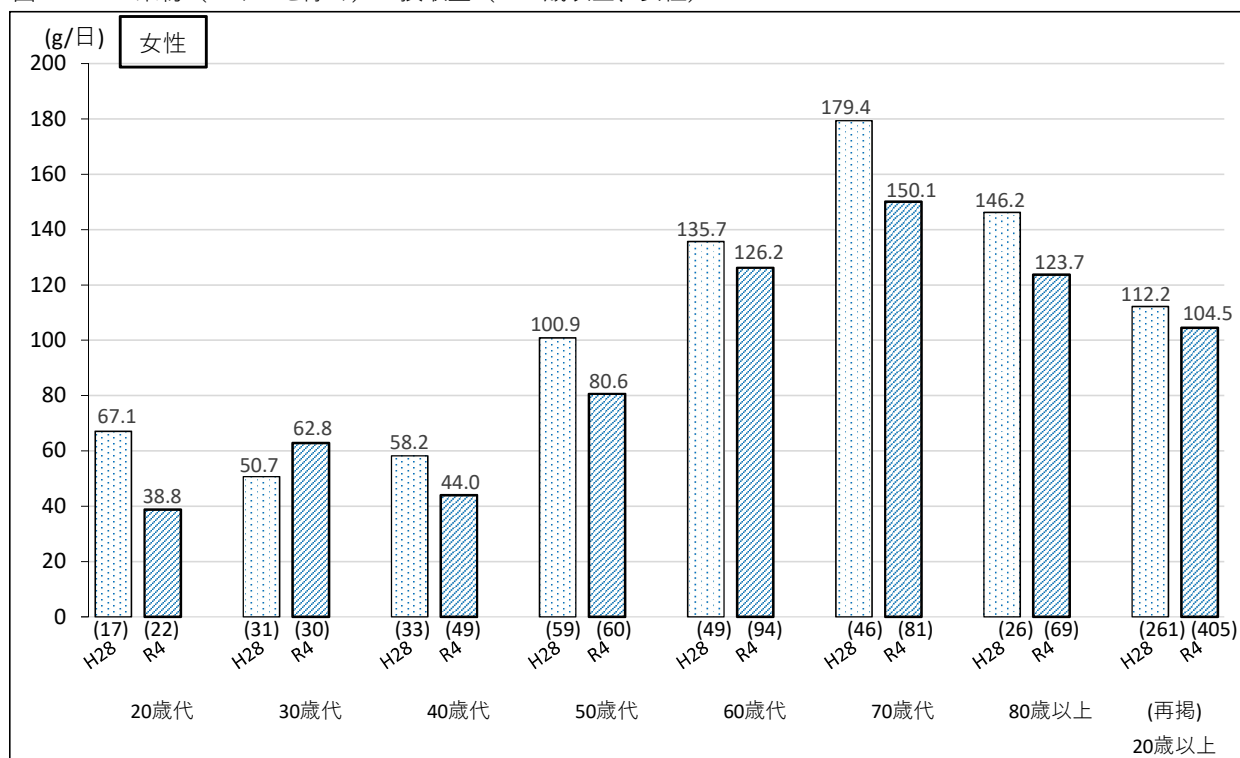


図10-2 果物（ジャムを除く）の摂取量（20歳以上、女性）



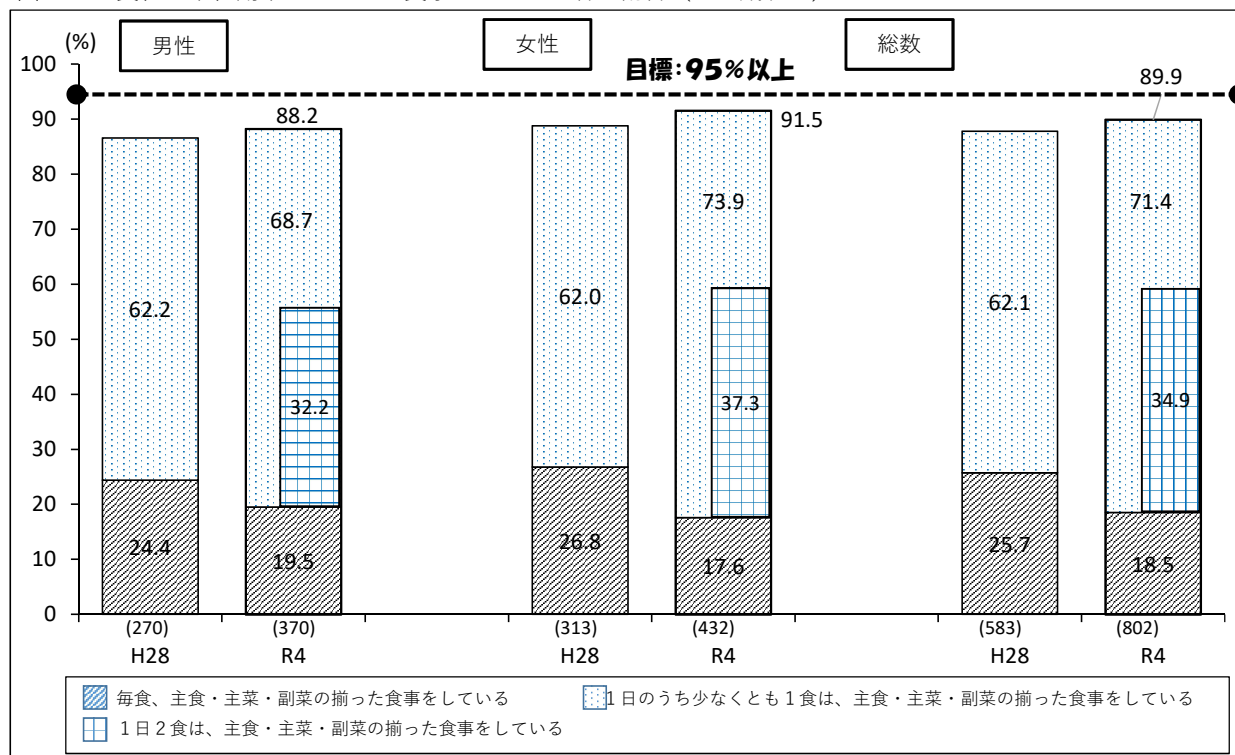
(3) 食生活の状況

1日のうち少なくとも1食は主食・主菜・副菜のそろった食事をしている者は、男性88.2%、女性91.5%であり、1日のうち2食の者は、男性32.2%、女性37.3%であった。

朝食をほとんど食べる者は、男性82.7%、女性88.2%であった。20歳代では、男性24.2%、女性24.0%の者がほとんど食べないと回答した。

家族や友人と楽しく食卓を囲む機会がほとんどない者は、75歳以上の男性では15.3%、女性では25.0%であった。

図11 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とる者の割合」 95%以上

図12-1 朝食の摂取状況（満20歳以上、男性）

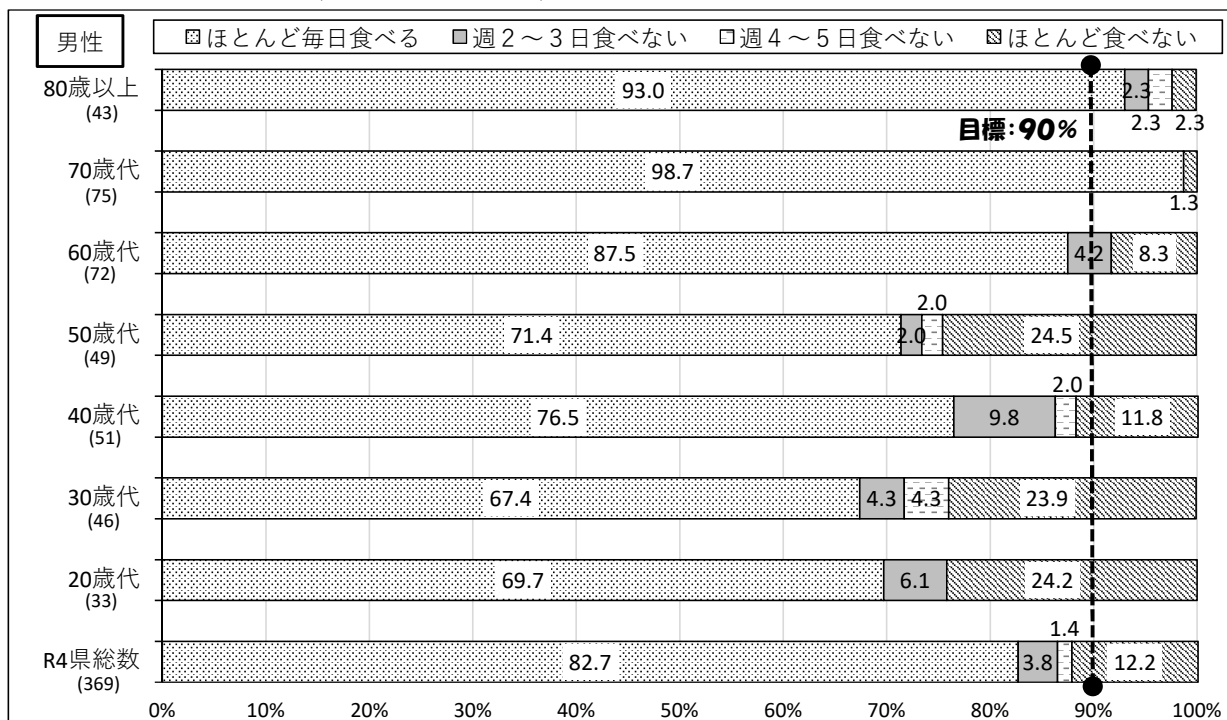
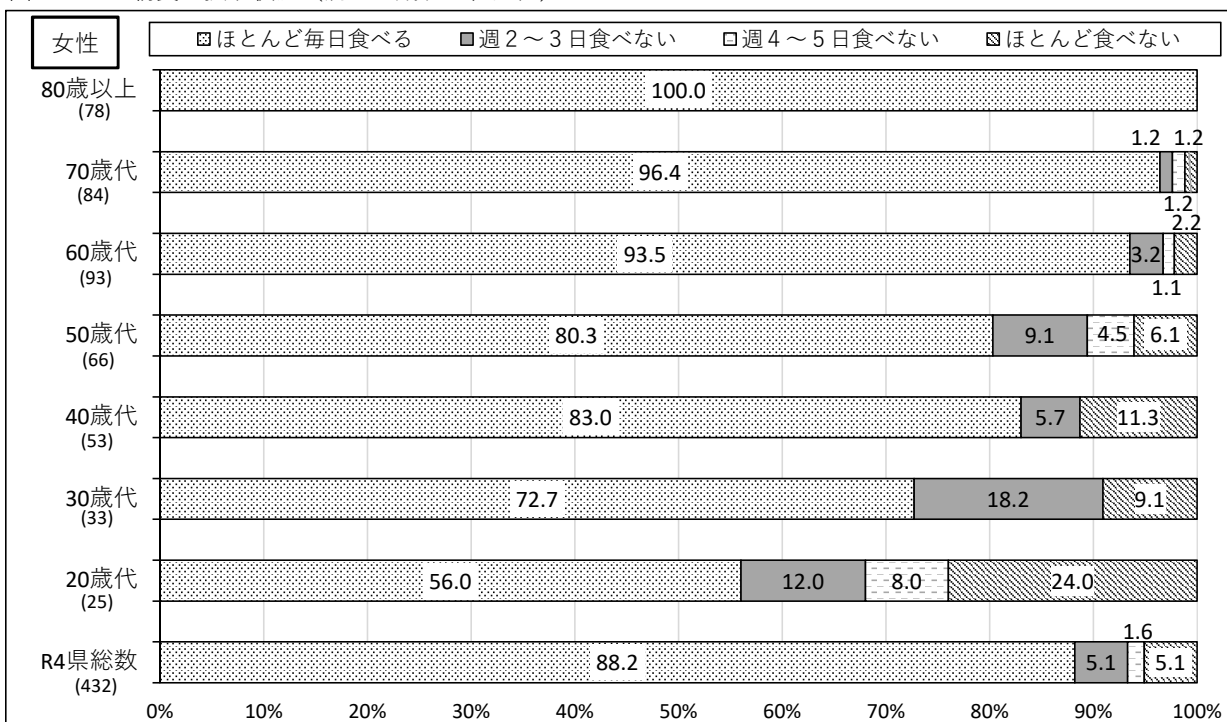


図12-2 朝食の摂取状況（満20歳以上、女性）



● 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13-1 家族や友人と楽しく食卓を囲む機会の状況（20歳以上、男性）

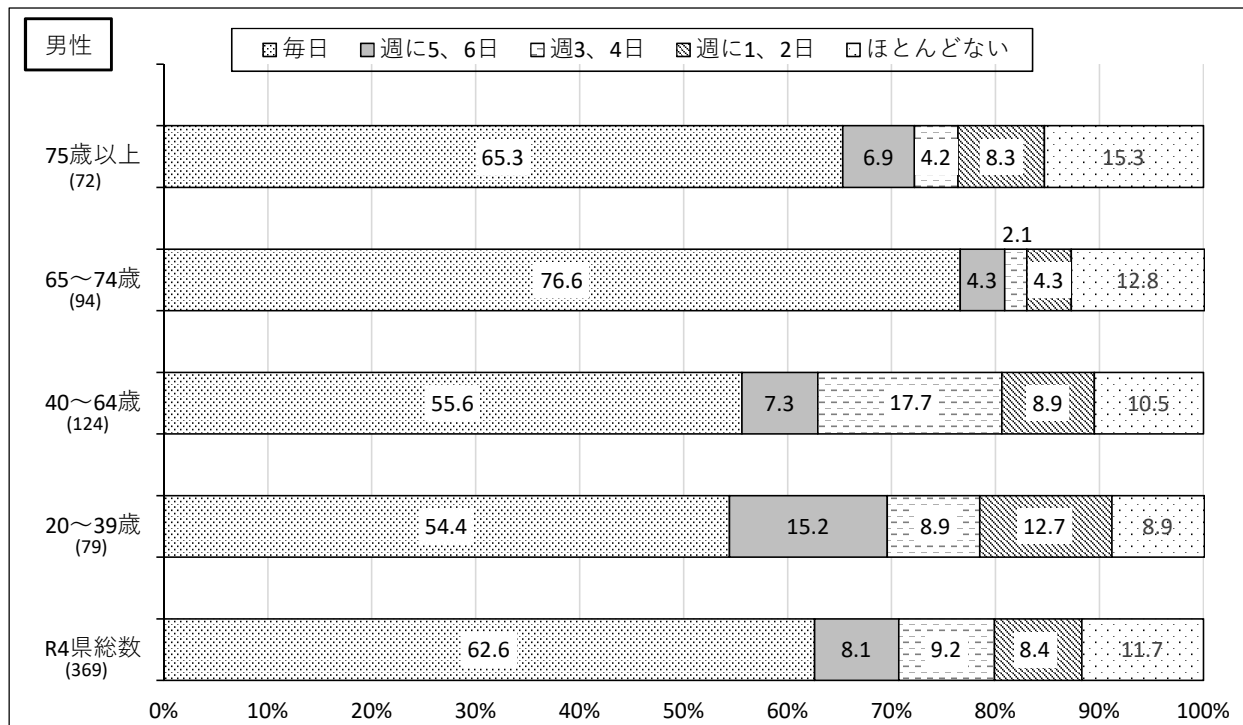
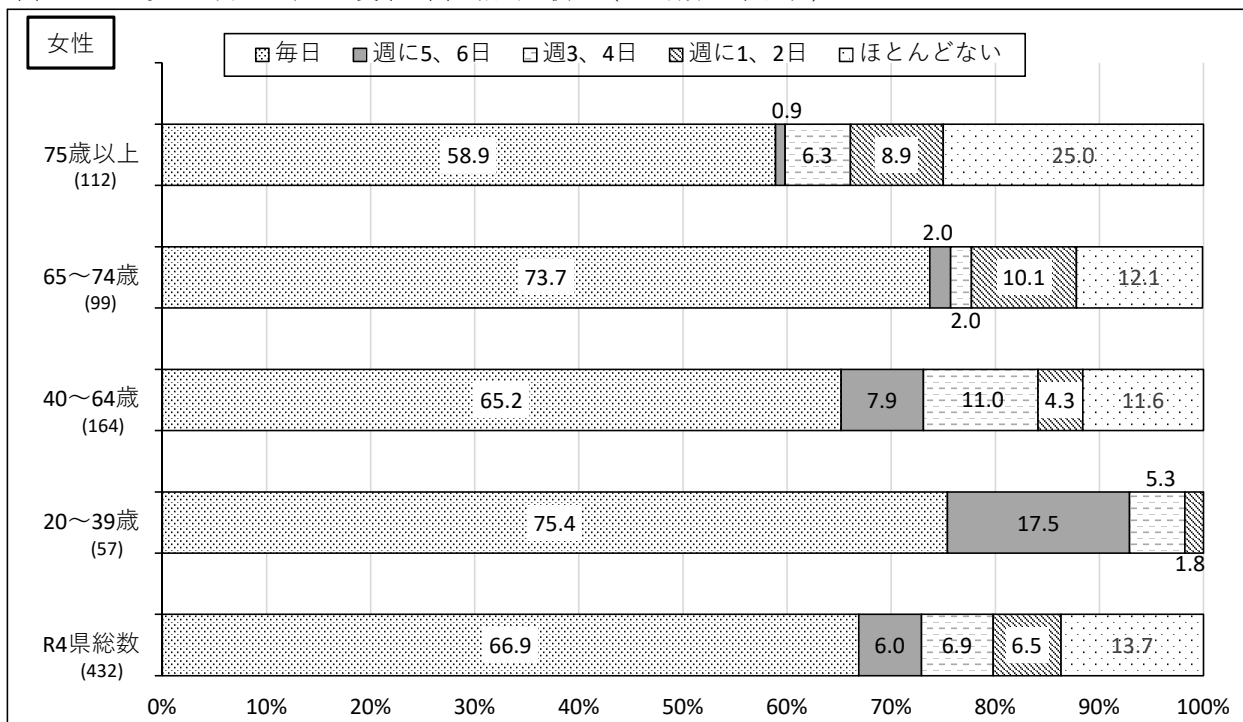


図13-2 家族や友人と楽しく食卓を囲む機会の状況（20歳以上、女性）



3 身体活動・運動に関する状況

(1) 歩数

1日の歩数の平均値は、男性5,926歩、女性5,108歩であった。

図14 1日の歩行数の平均（20歳以上）

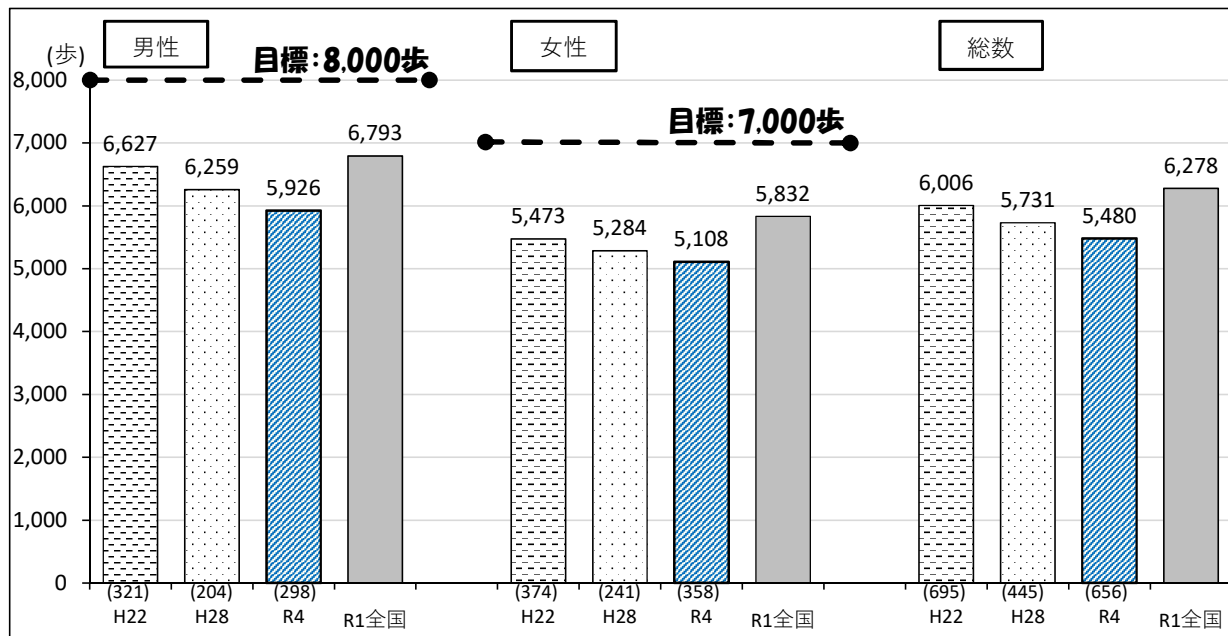
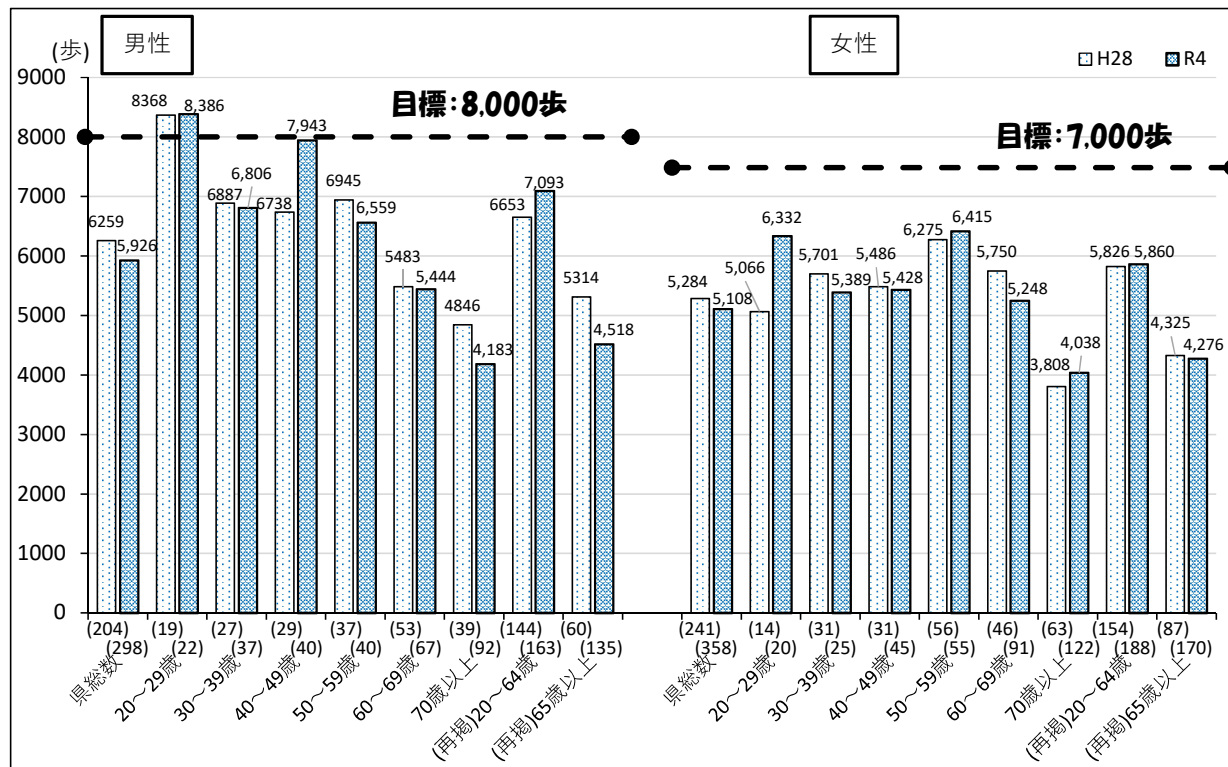


図15 性・年齢別の歩行数（20歳以上）



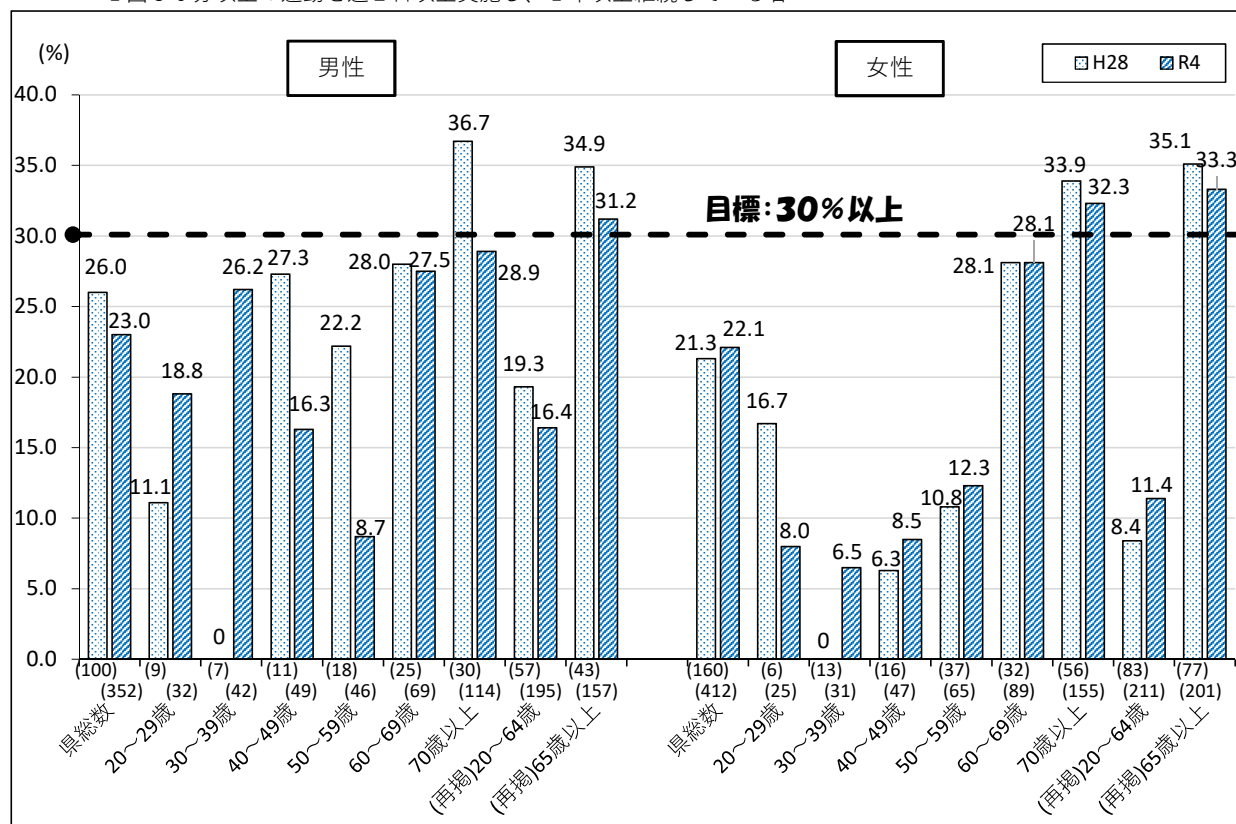
● 健康づくり文化創造プランの目標 ●  
 「1日の歩数」 男性 8,000歩以上  
 女性 7,000歩以上

(2) 運動習慣者の状況

運動習慣のある者の割合は、男性23.0%、女性22.1%であり、男性では50歳代、女性では30歳代で最も低く、それぞれ、8.7%、6.5%であった。

図16 運動習慣がある者の割合（20歳以上）

\* 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者



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●  
「意識的に運動する者の割合」 30%以上

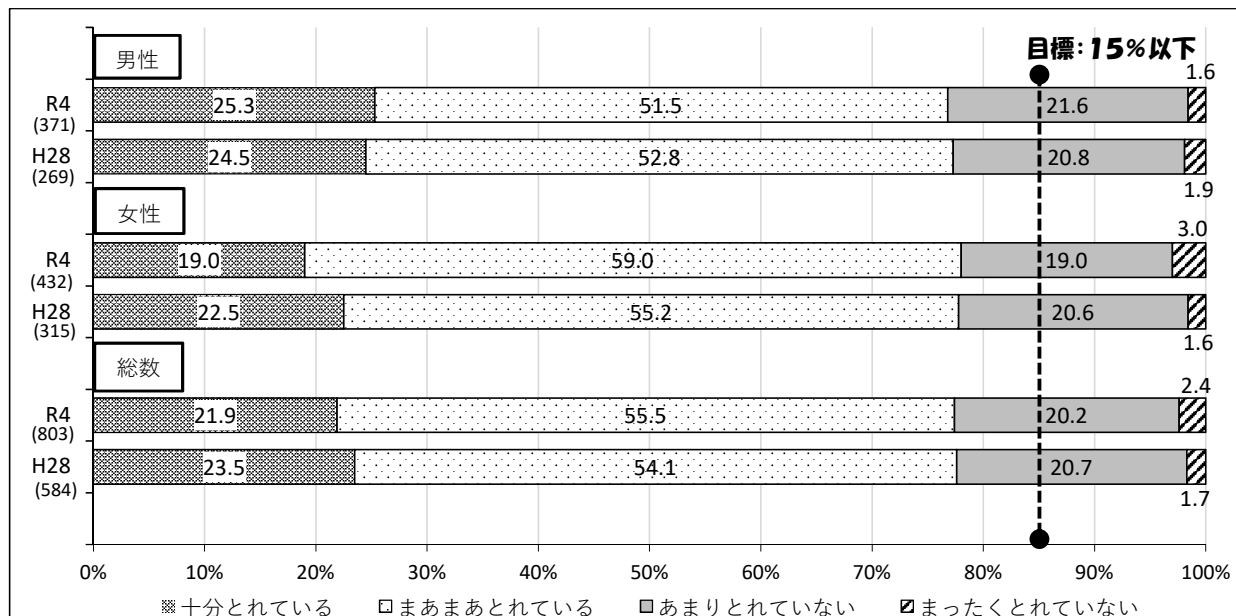
#### 4 休養・睡眠に関する状況

睡眠による休養を十分にとれていない者の割合は、男性23.2%、女性22.0%であった。

ストレスが大いにあった者の割合は、男性9.5%、女性13.4%であった。

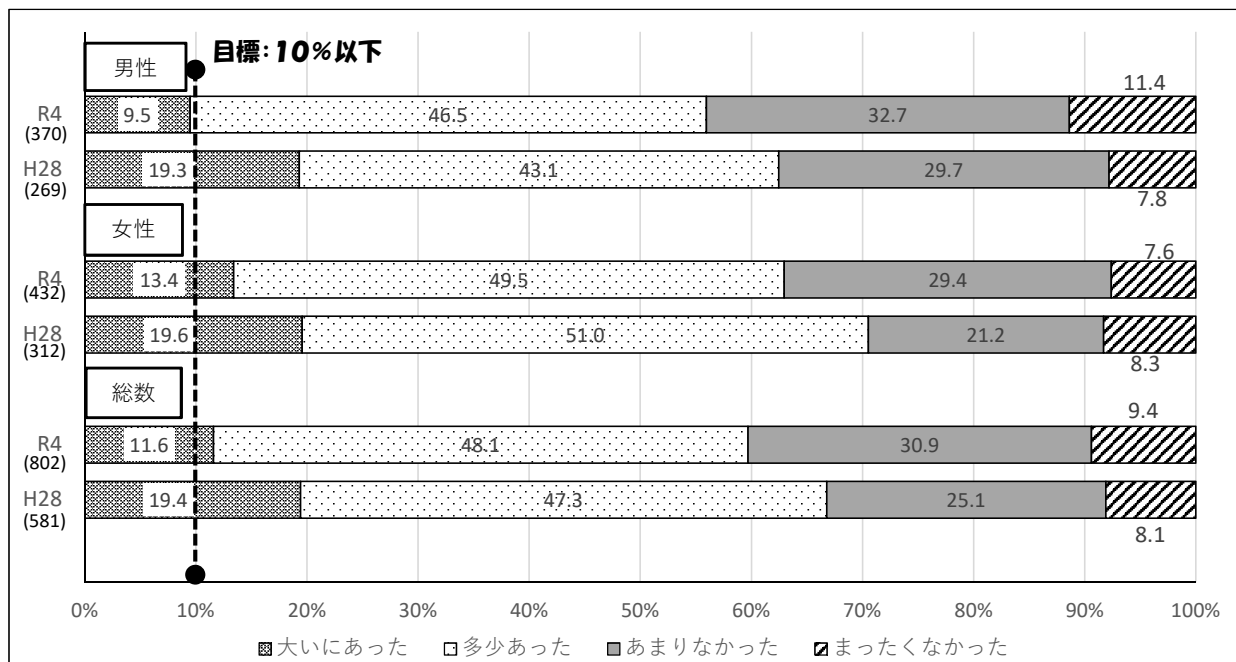
※睡眠による休養が十分とれていない者とは、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者。

図17 睡眠による休養の状況（20歳以上）



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●  
「睡眠による休養を十分にとれていない者の割合」 15%以下

図18 ストレスを感じた者の割合（20歳以上）



● 健康づくり文化創造プランの目標 ●  
「ストレスを感じた者の割合」 10%以下  
※「ストレスが大いにあった」と回答した者



## 5 喫煙に関する状況

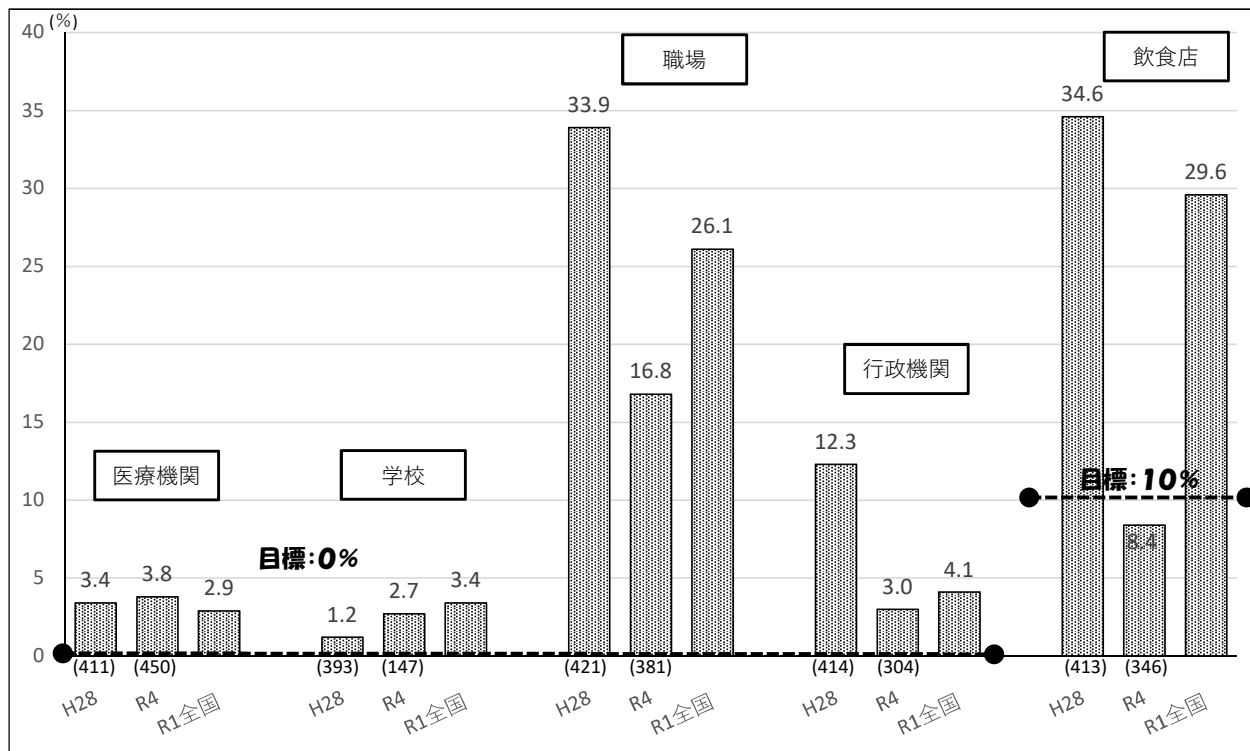
自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者（現在喫煙者を除く）の割合について場所別にみると、「職場」では16.8%、「飲食店」では8.4%、「医療機関」では3.8%、「行政機関」では3.0%、「学校」では2.7%であった。

※受動喫煙の機会を有する者の割合とは、過去1か月間にその場所へ行った者のうち1回以上受動喫煙の機会を有する者の割合。

※現在喫煙者とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。

※屋内・屋外等、受動喫煙が生じた場所や場面は不明。

図19 受動喫煙の状況



- 健康づくり文化創造プランの目標 ●
- 「受動喫煙を経験した者の割合」
- |      |     |
|------|-----|
| 医療機関 | 0%  |
| 学校   | 0%  |
| 職場   | 0%  |
| 行政機関 | 0%  |
| 飲食店  | 10% |

### 【参考】「健康増進法」の一部改正に伴う受動喫煙対策の強化

「健康増進法」の一部を改正する法律の施行により、令和2年4月1日から受動喫煙対策が強化され、学校、病院、行政機関等では敷地内禁煙、その他施設では原則屋内禁煙となっている。

6 飲酒に関する状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、男性12.4%であり、年代別に見ると50歳代が22.4%で最も高かった。

※生活習慣リスクを高める量を飲酒している者とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

- ①男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」
- ②女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

一時多量飲酒者の割合は、50歳代男性では30.6%、40歳代女性では15.3%であった。

※一時多量飲酒者とは、過去30日間で一度に純アルコール量60g以上の飲酒を行った者。

図20 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒する者の割合（20歳以上）

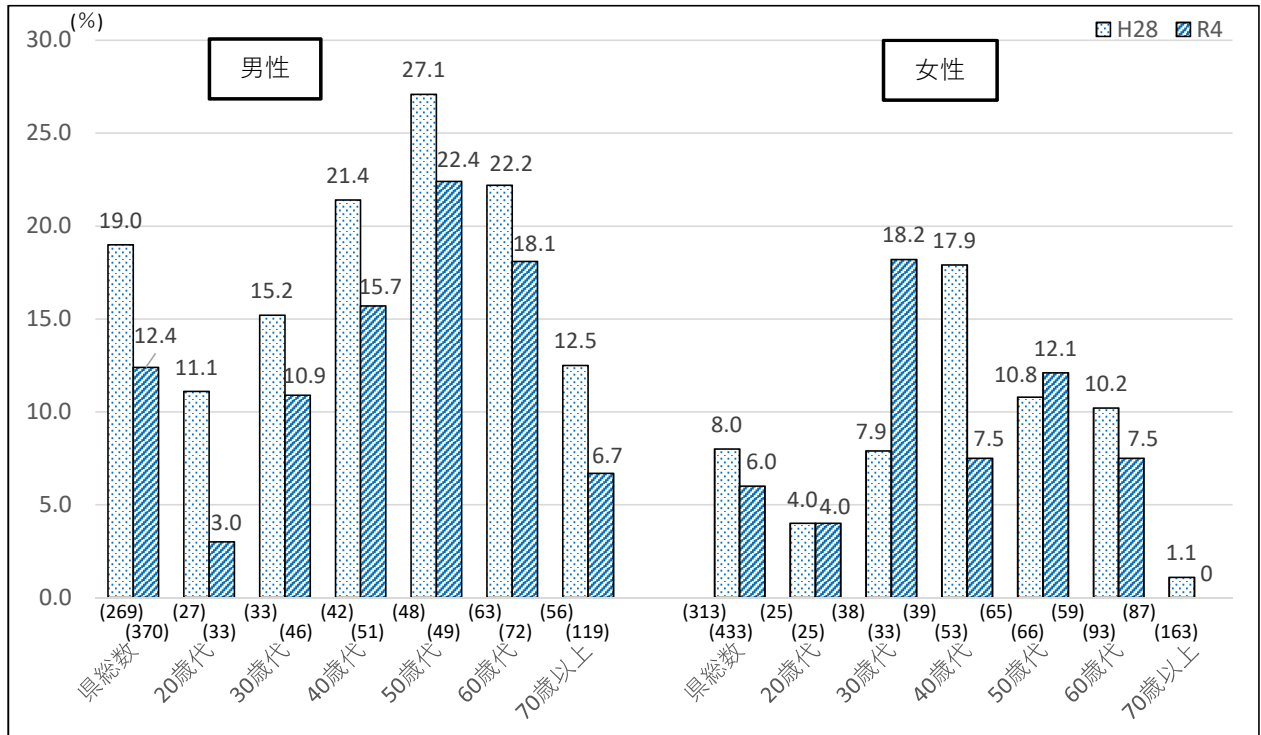


図21 一時多量飲酒者の状況

