

## 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)

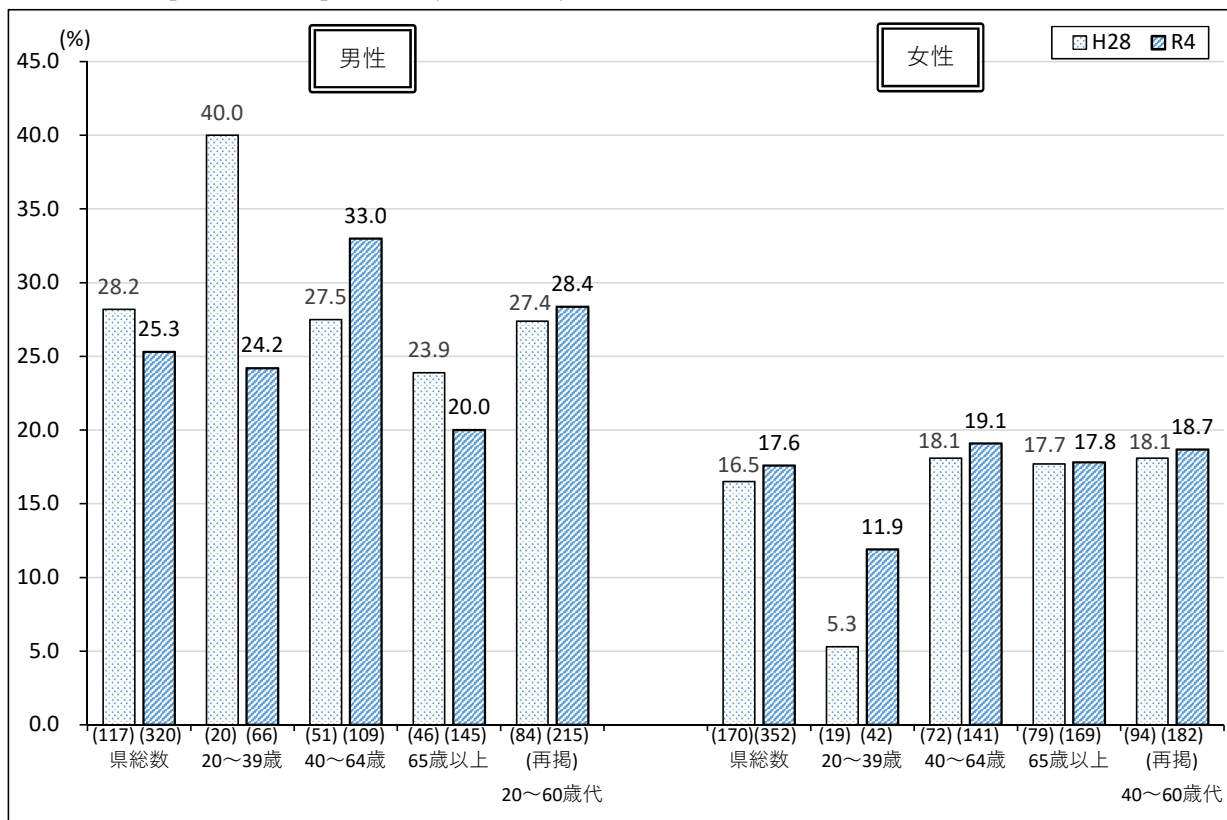


図2 やせ [BMI 18.5未満] の者の割合 (20歳以上)

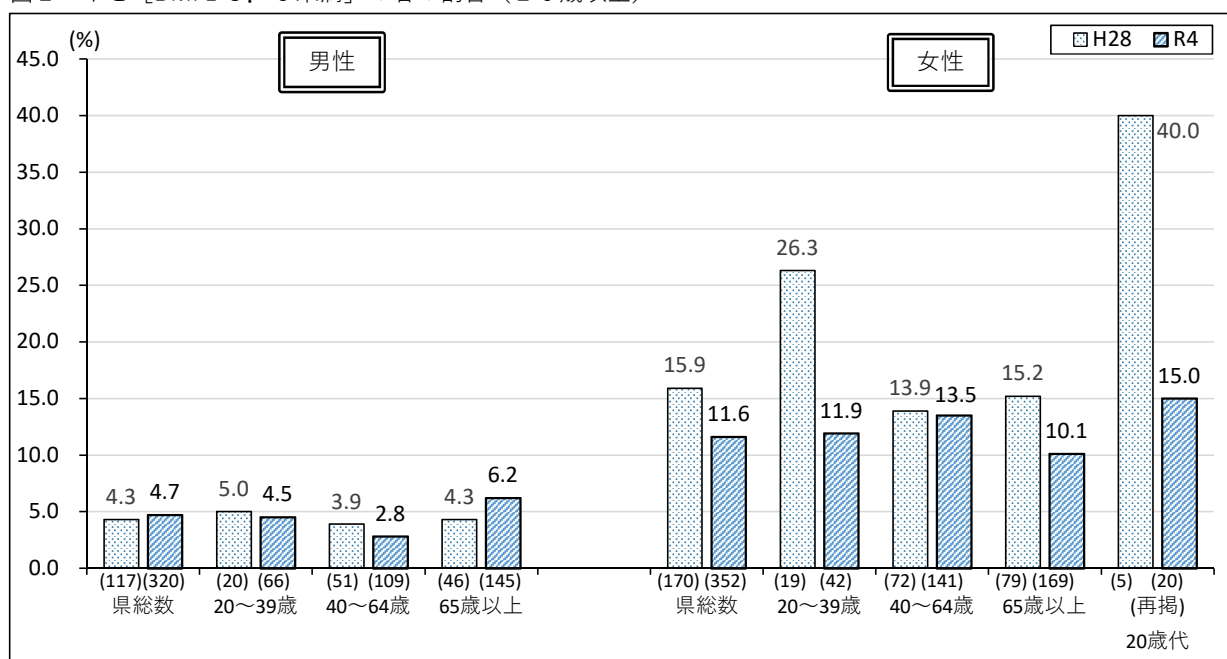
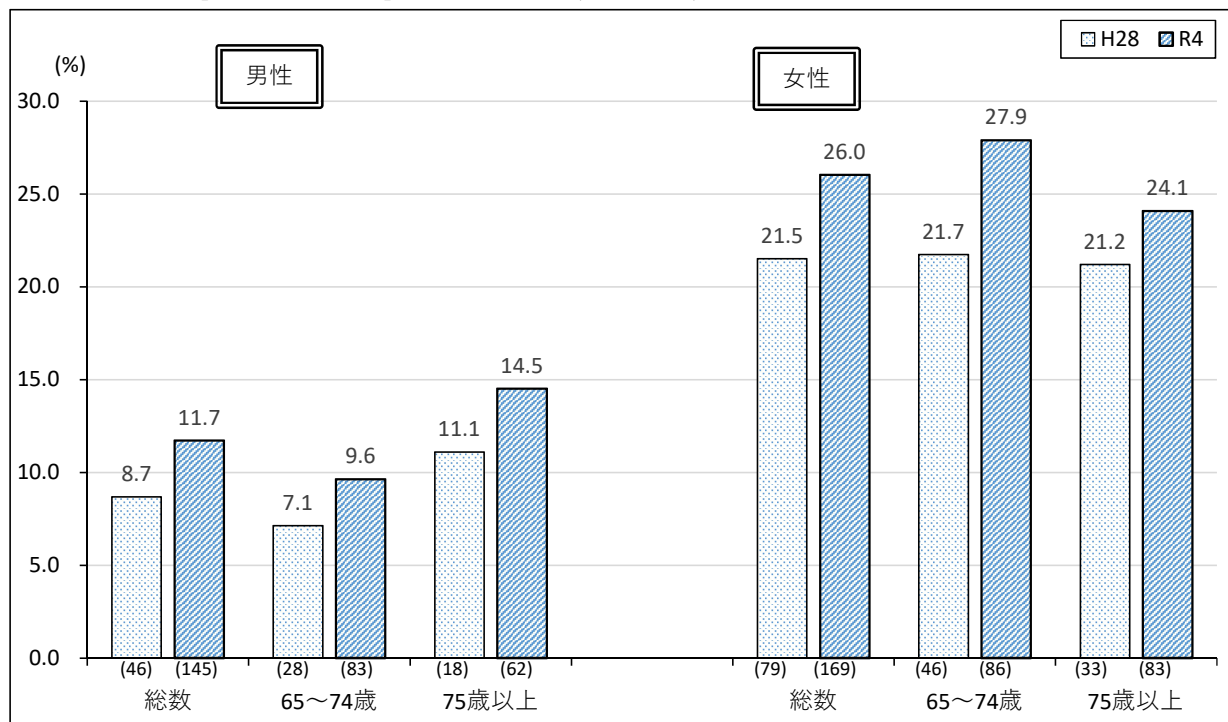


図3 低栄養傾向 [BMI 20.0以下] の高齢者の割合 (65歳以上)



【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）

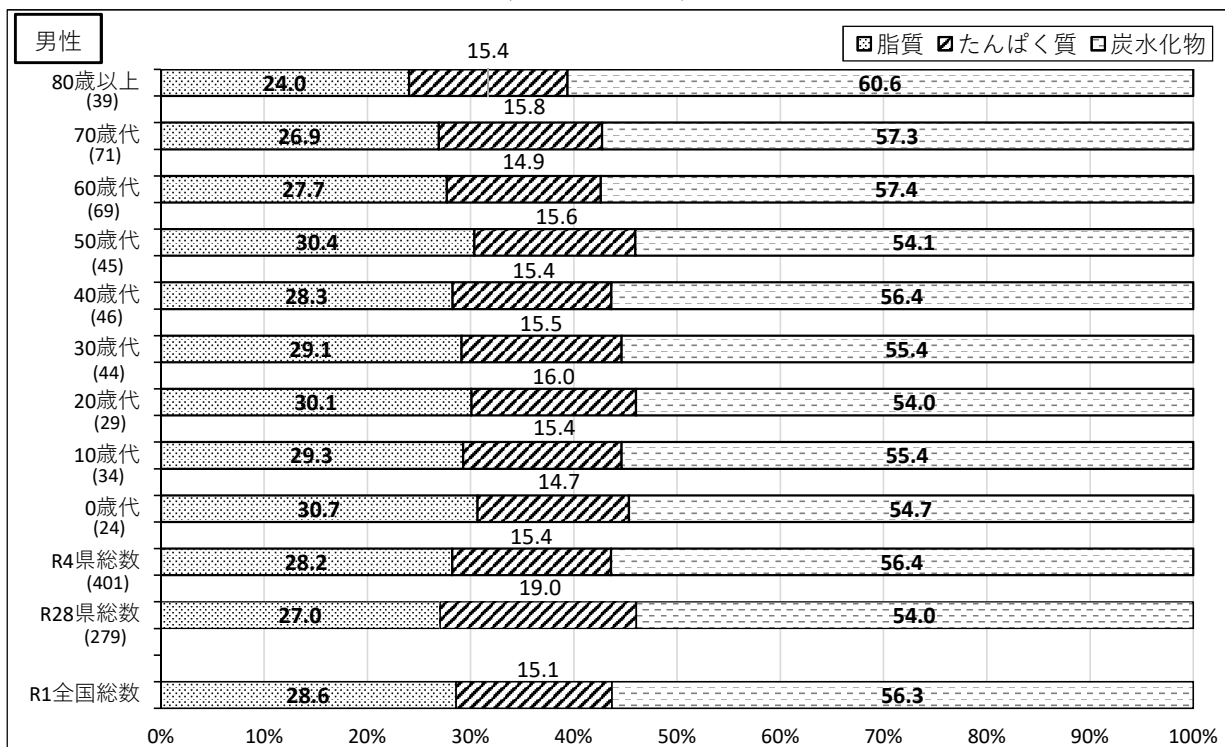


図4-2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（1歳以上、女性）

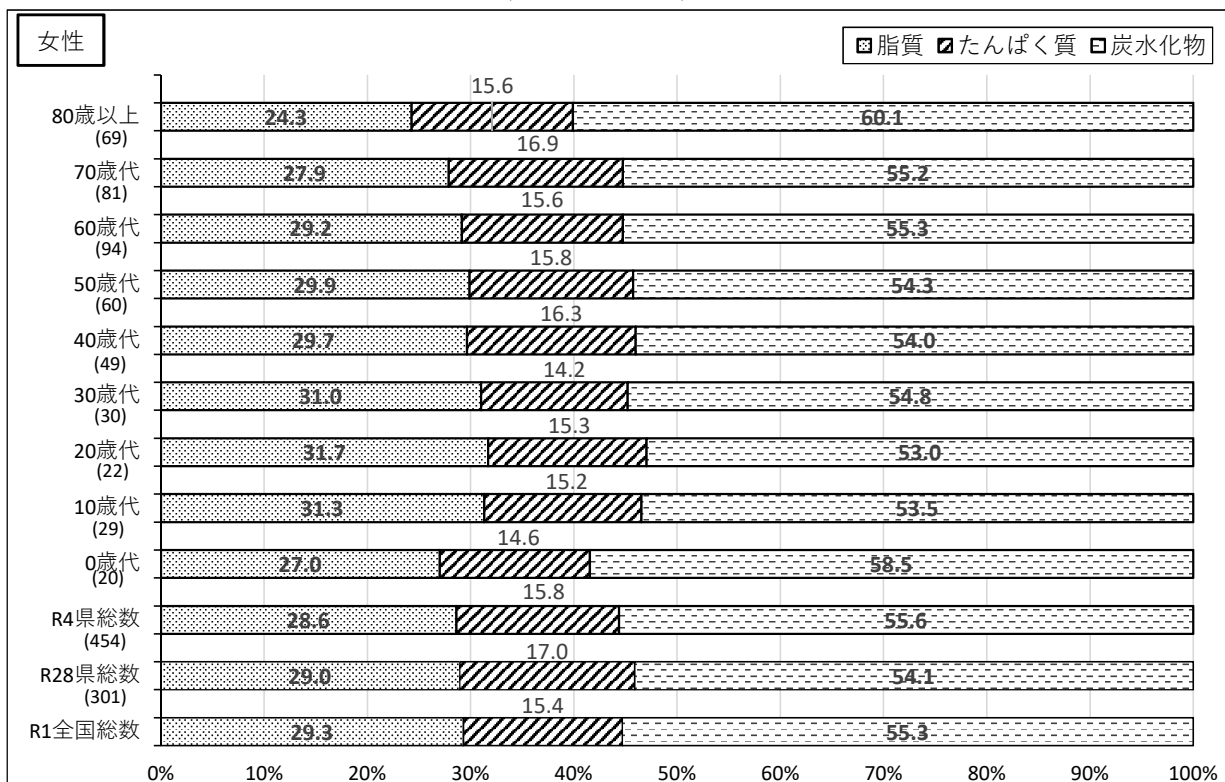
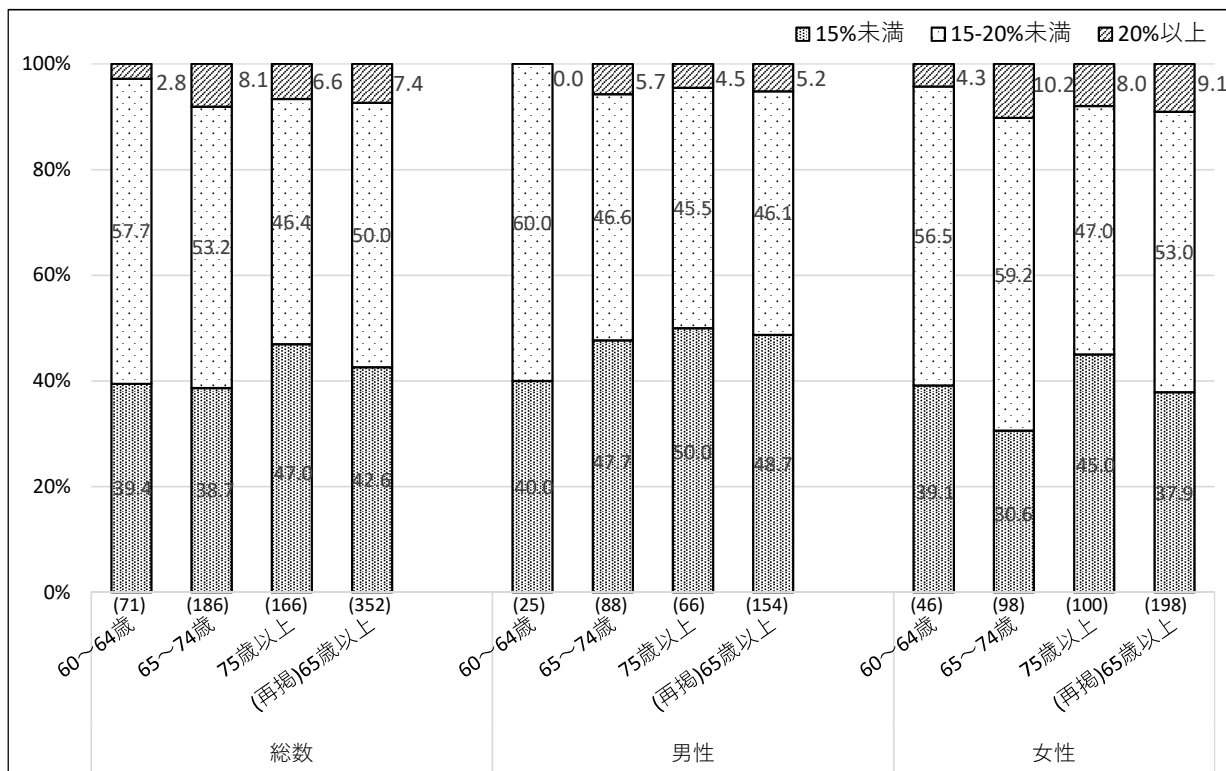


図5 高齢者のたんぱく質の摂取状況（60歳以上）



【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）

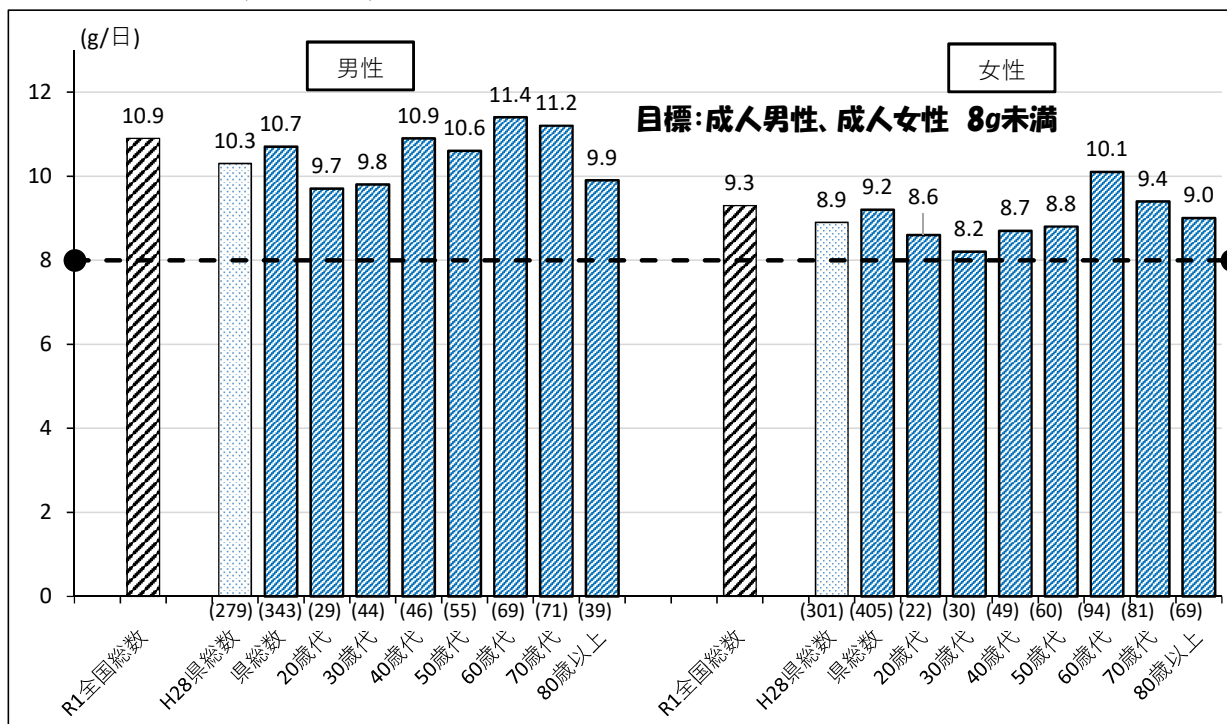
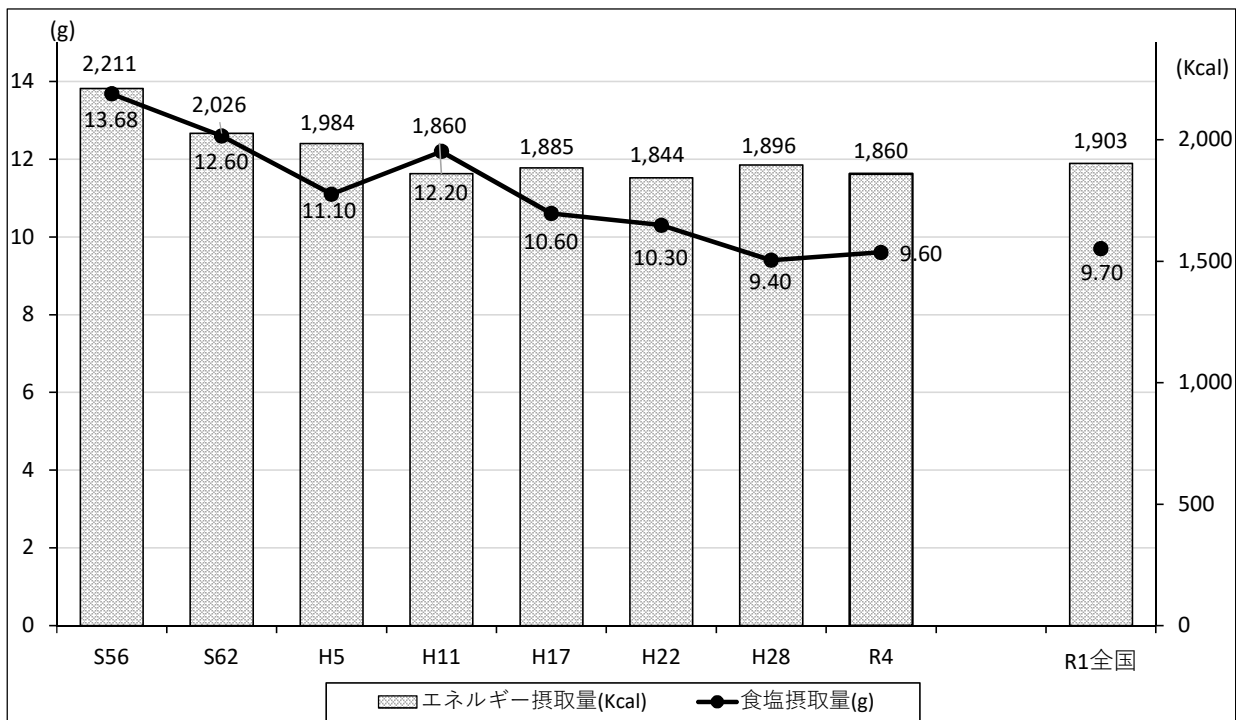


図7 食塩摂取量の年次推移（1歳以上）



● 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）

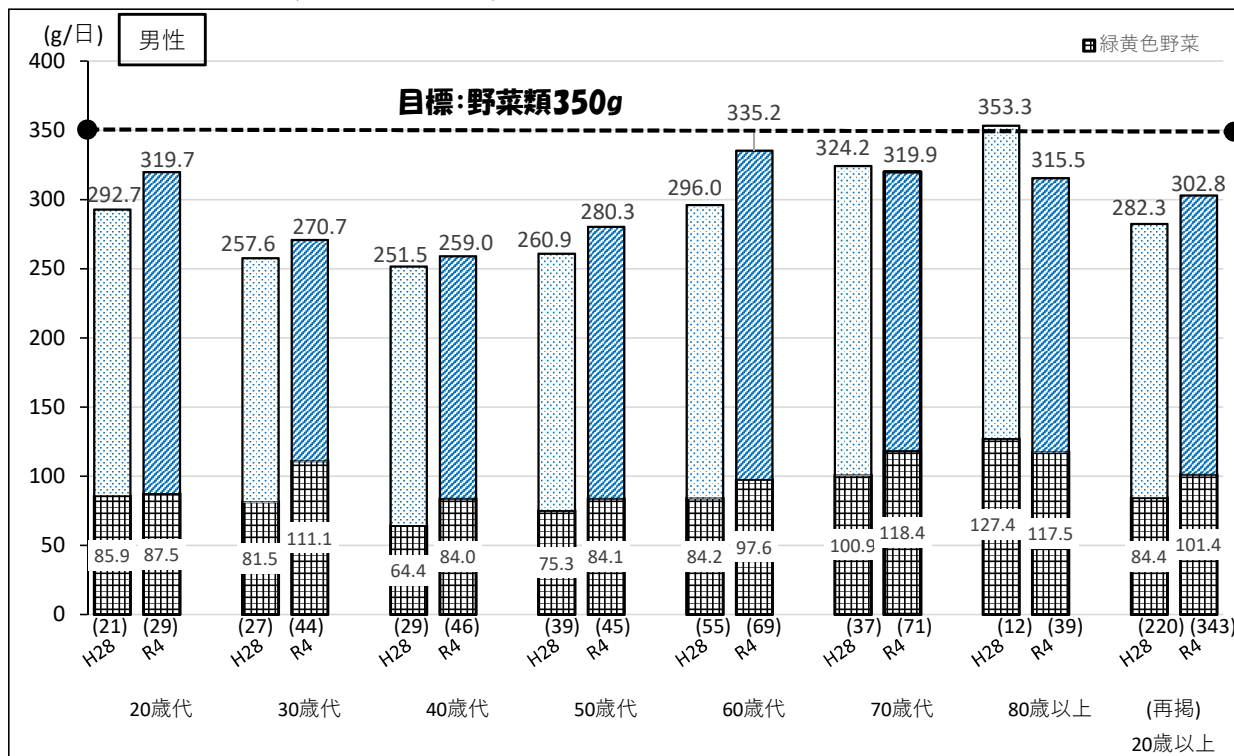
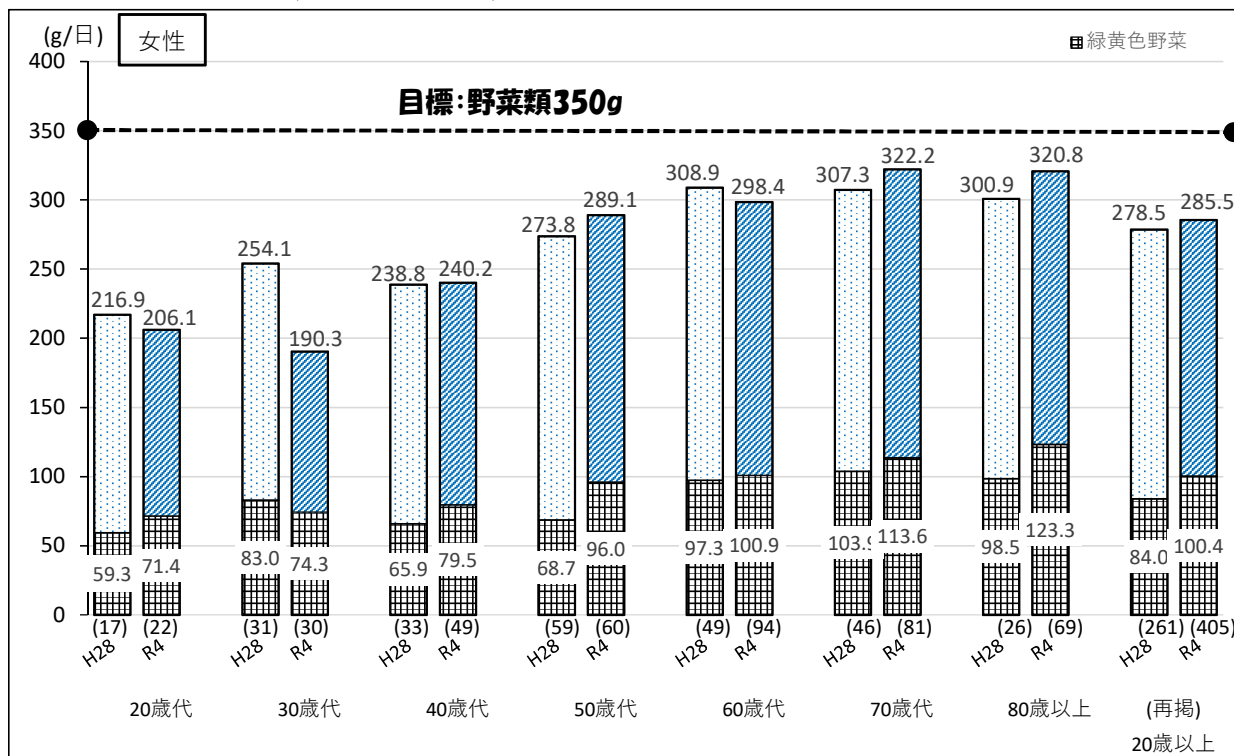


図8-2 野菜の摂取量（20歳以上、女性）



● 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）

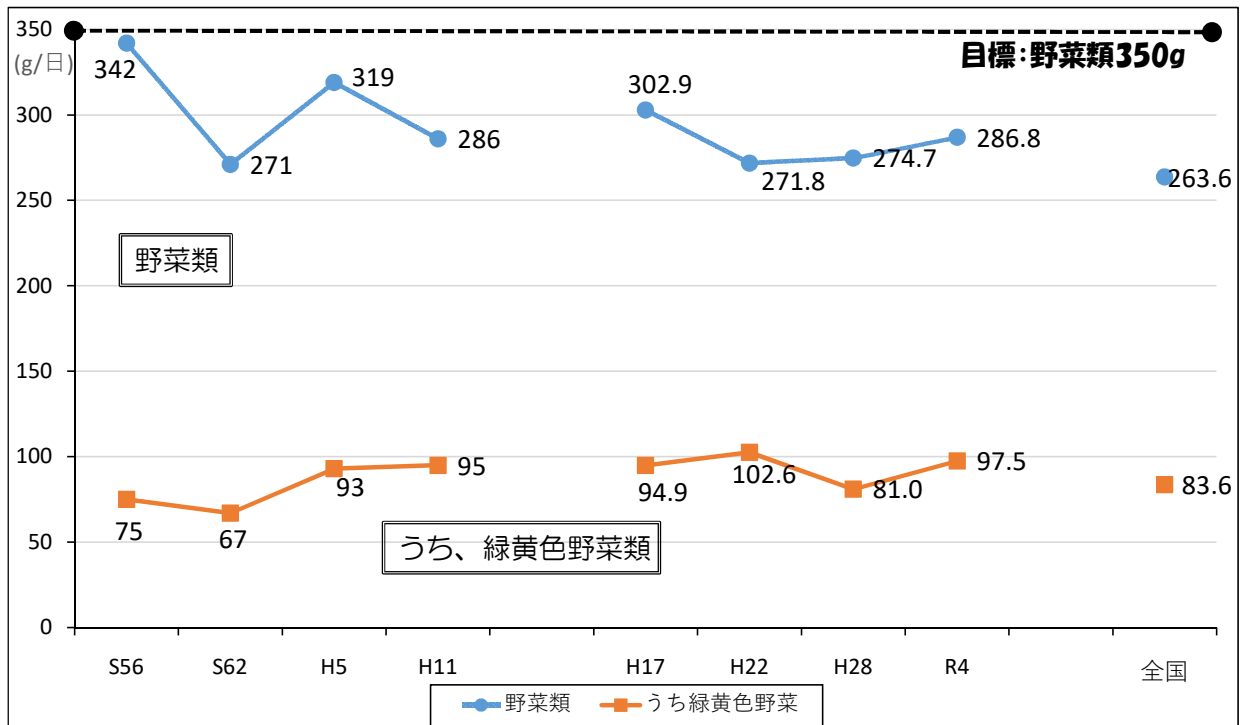


図10-1 果物（ジャムを除く）の摂取量（20歳以上、男性）

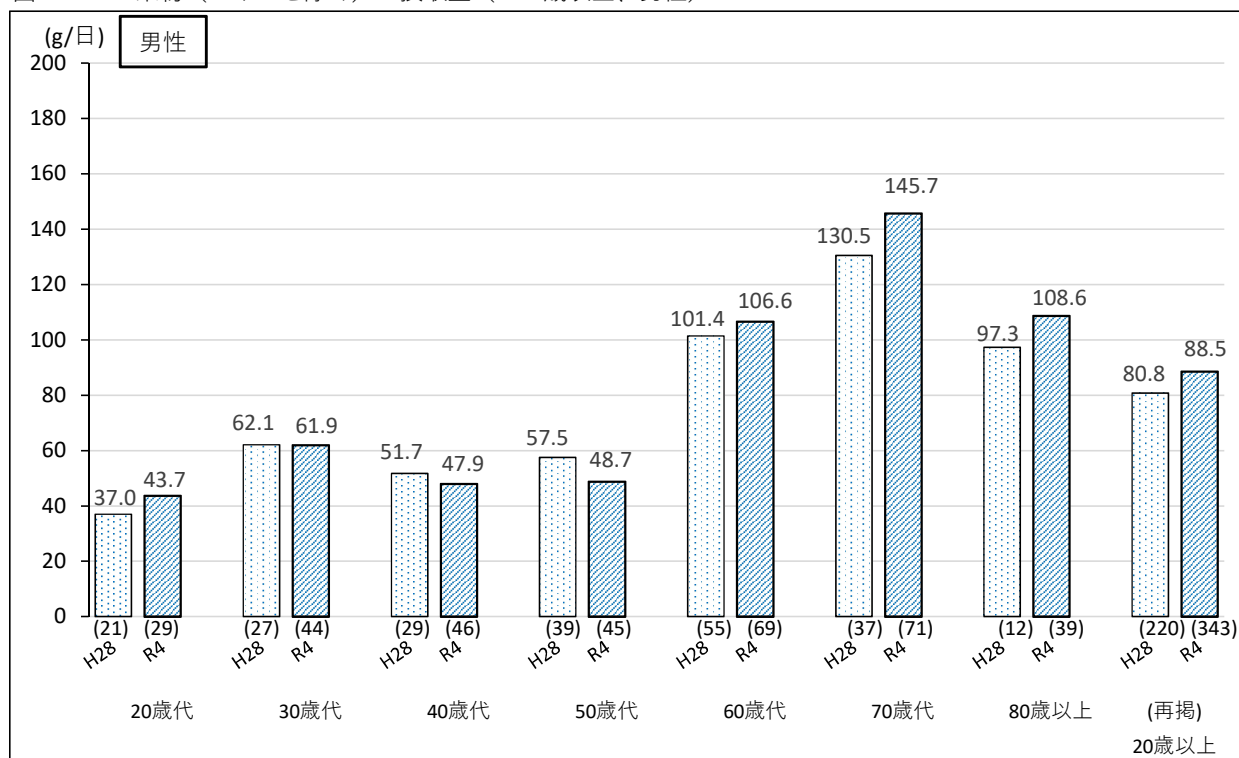
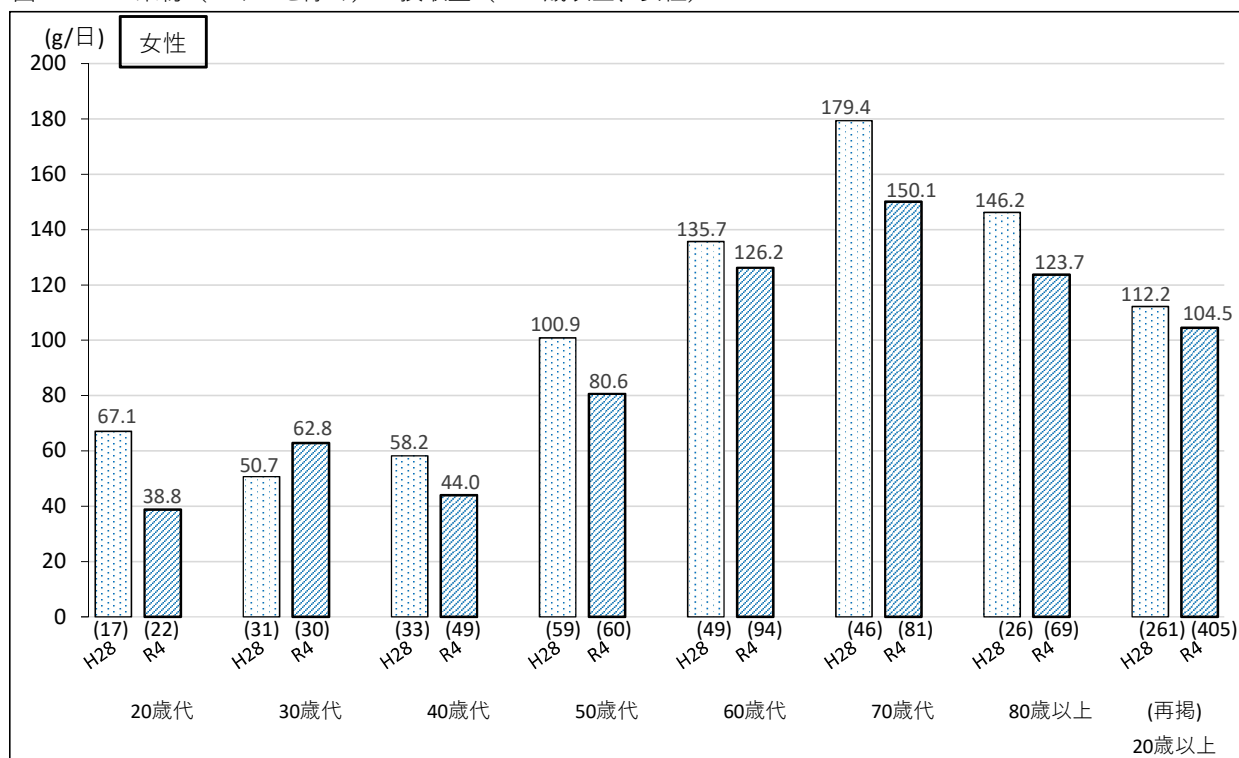


図10-2 果物（ジャムを除く）の摂取量（20歳以上、女性）



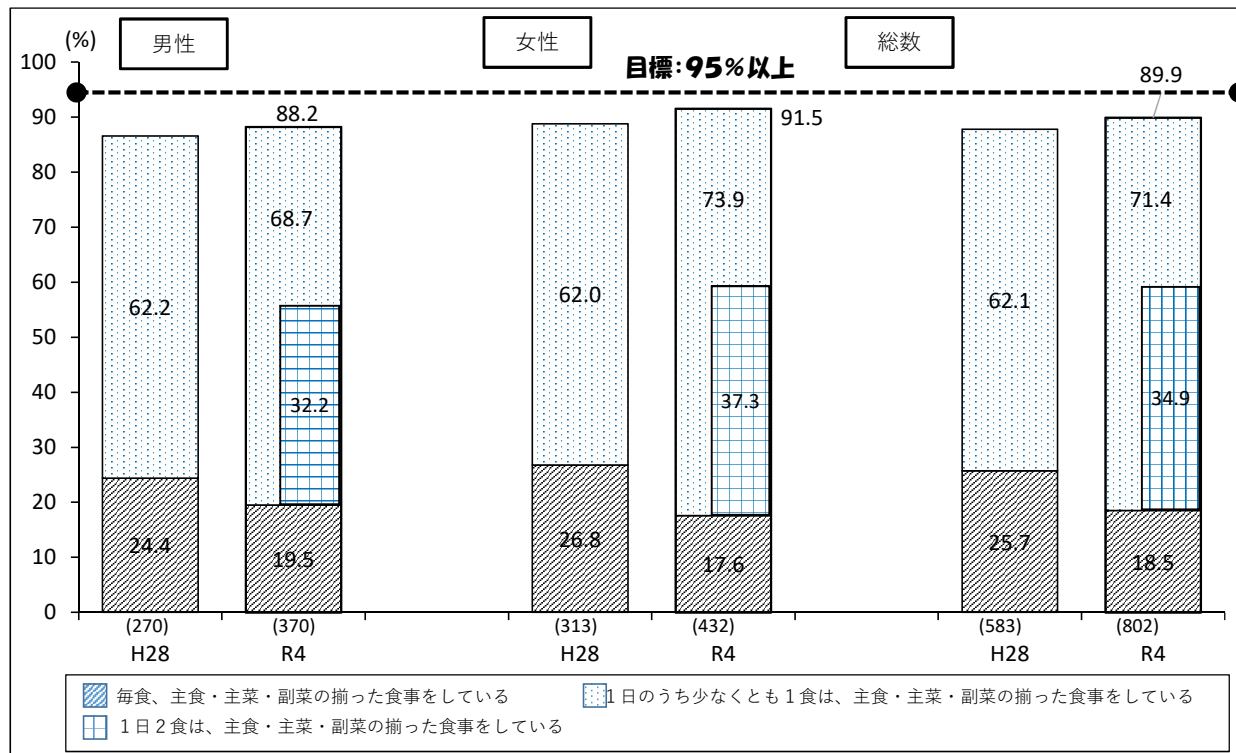
(3) 食生活の状況

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）

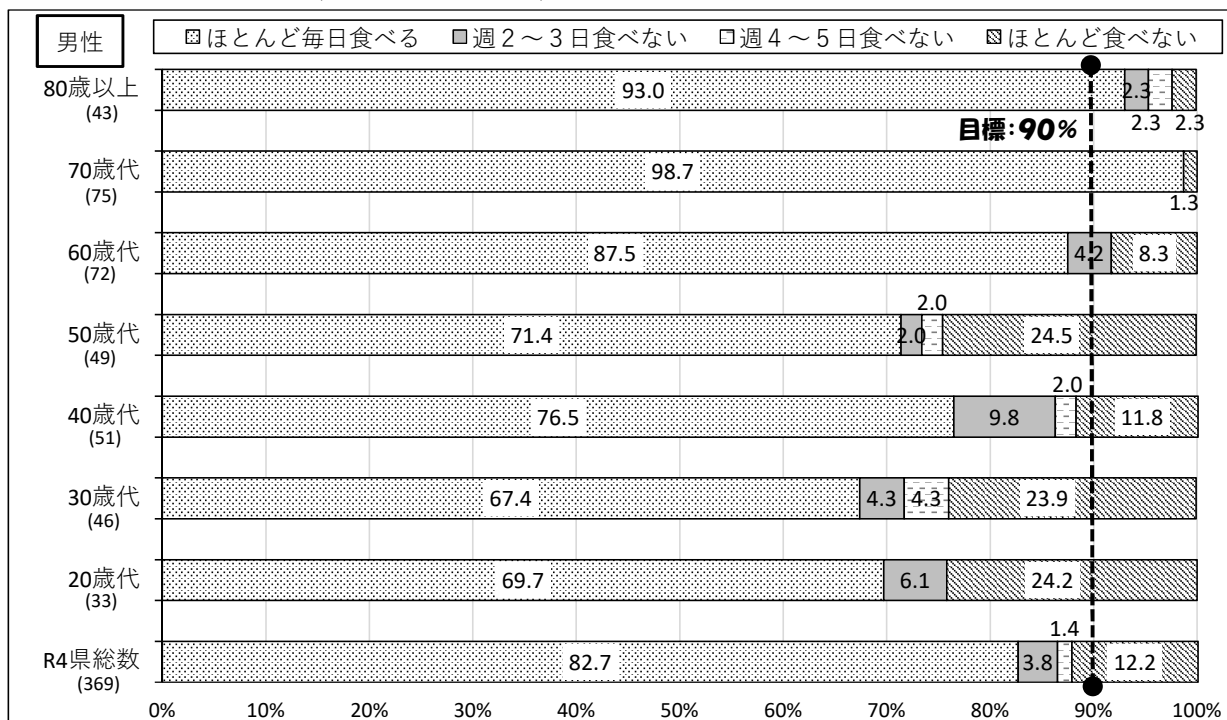
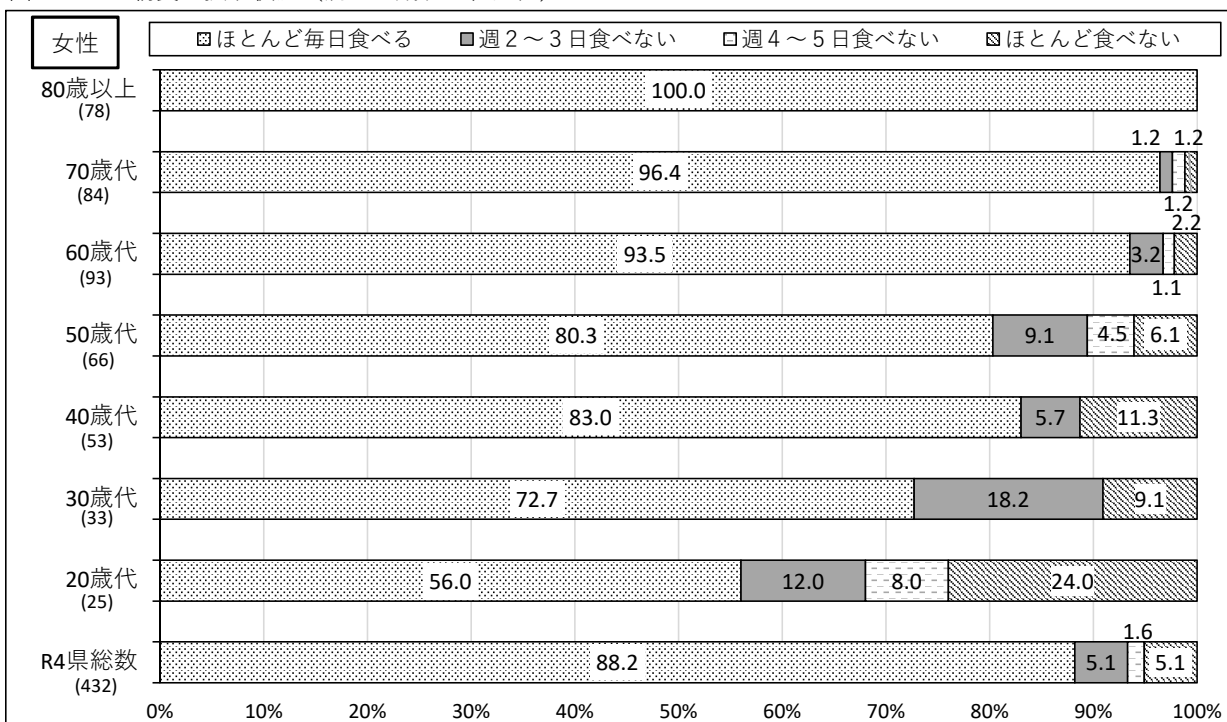


図12-2 朝食の摂取状況（満20歳以上、女性）



● 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）

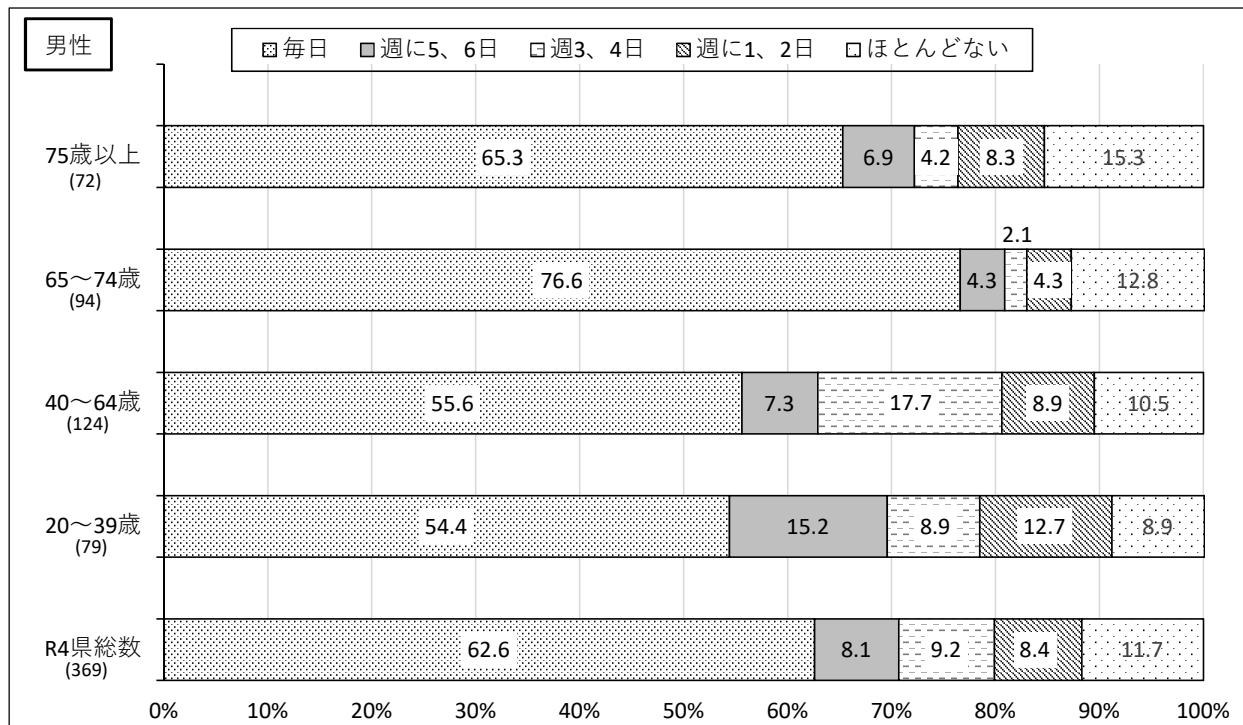
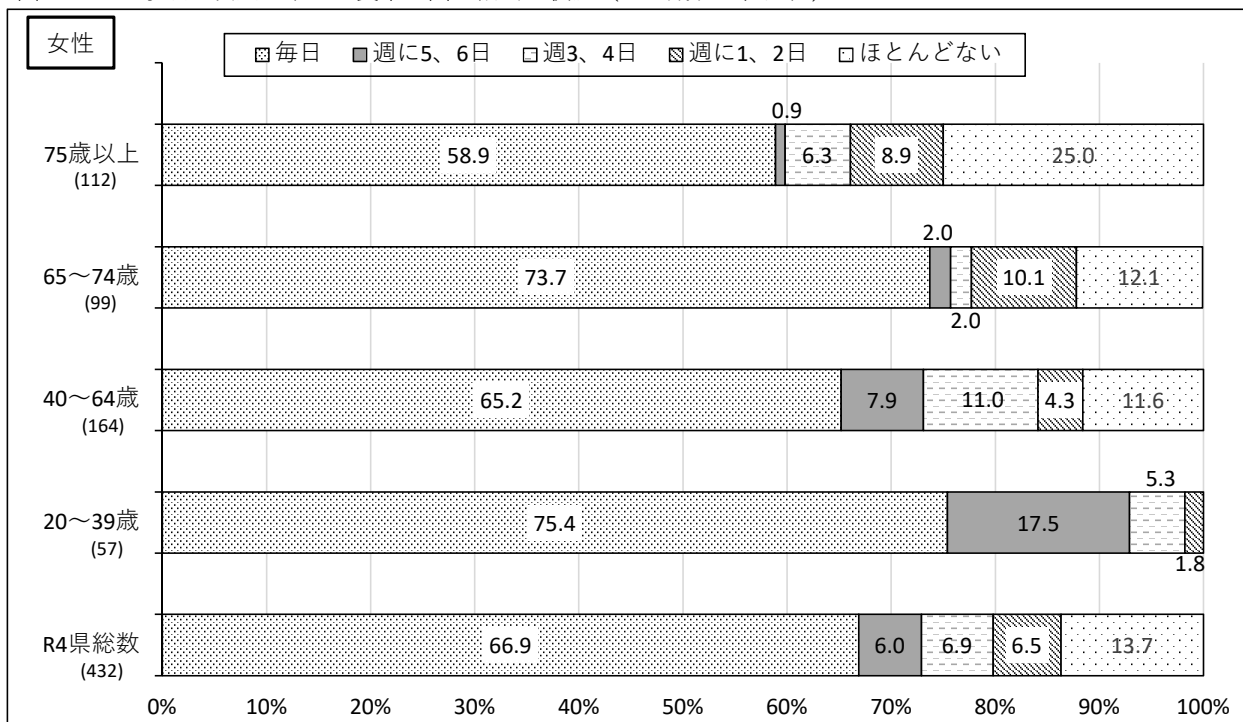


図13-2 家族や友人と楽しく食卓を囲む機会の状況（20歳以上、女性）



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）

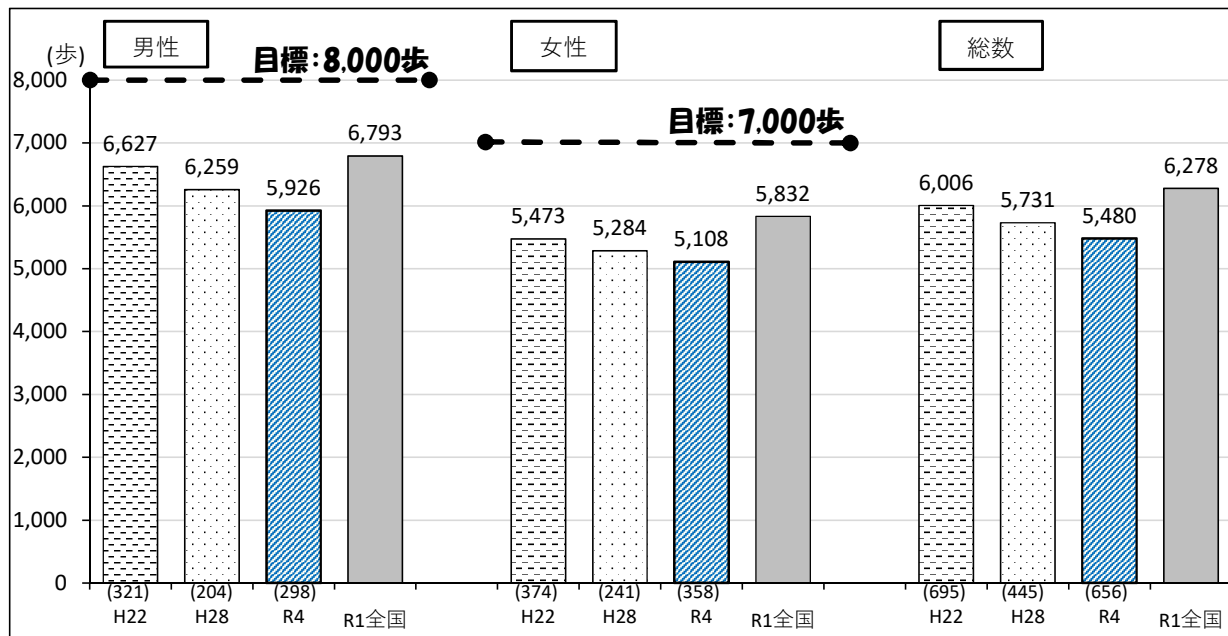
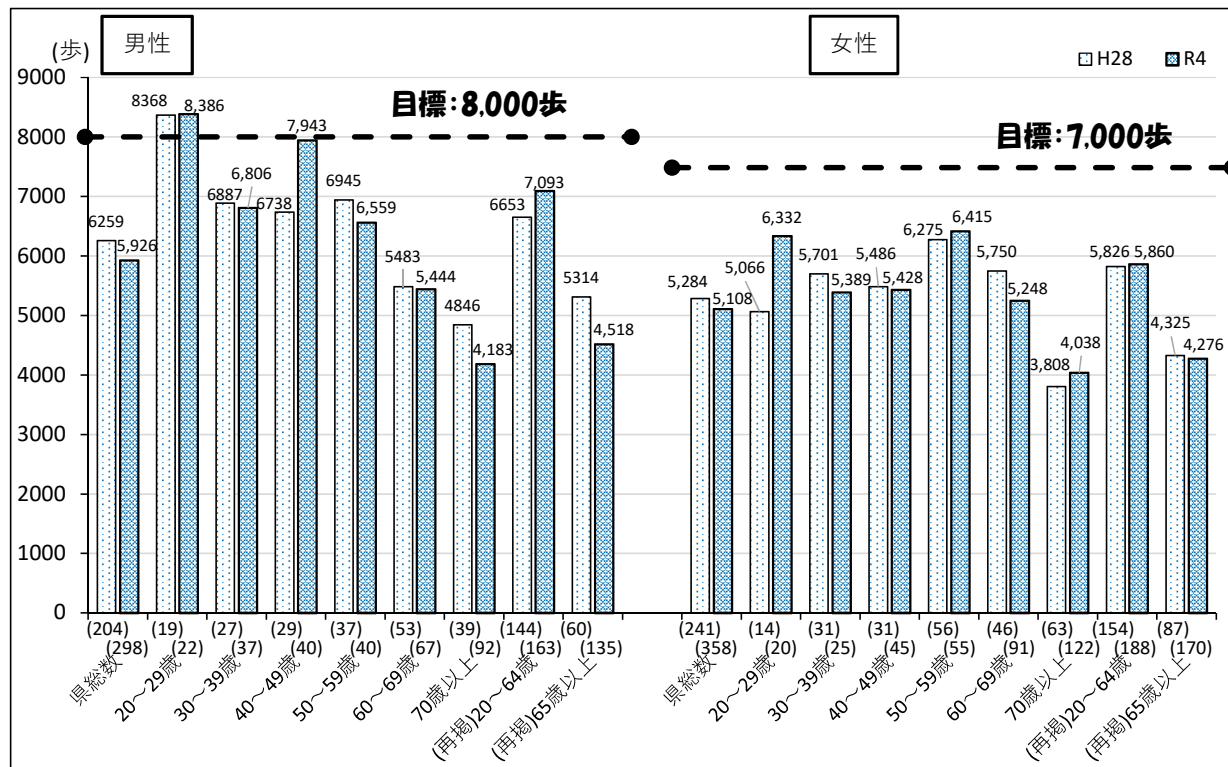


図15 性・年齢別の歩行数（20歳以上）



● 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

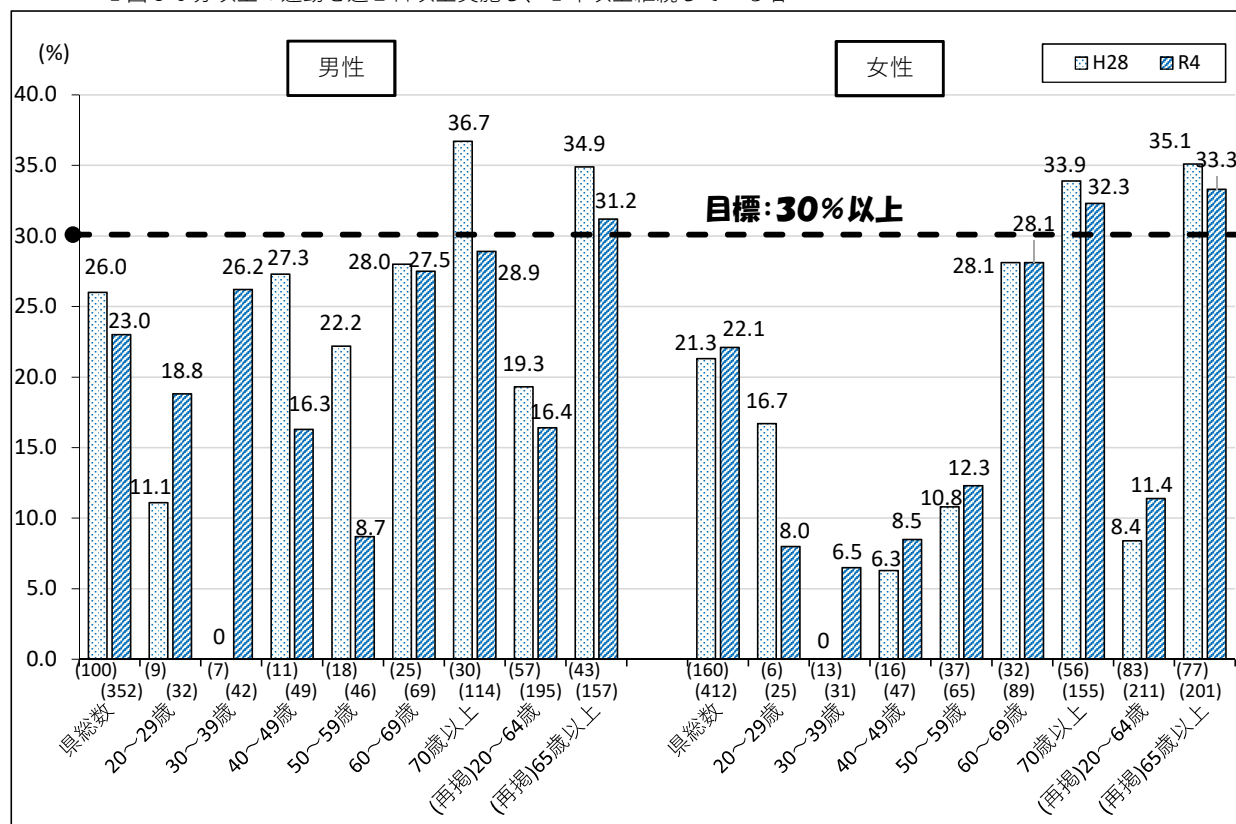


(2) 運動習慣者の状況

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

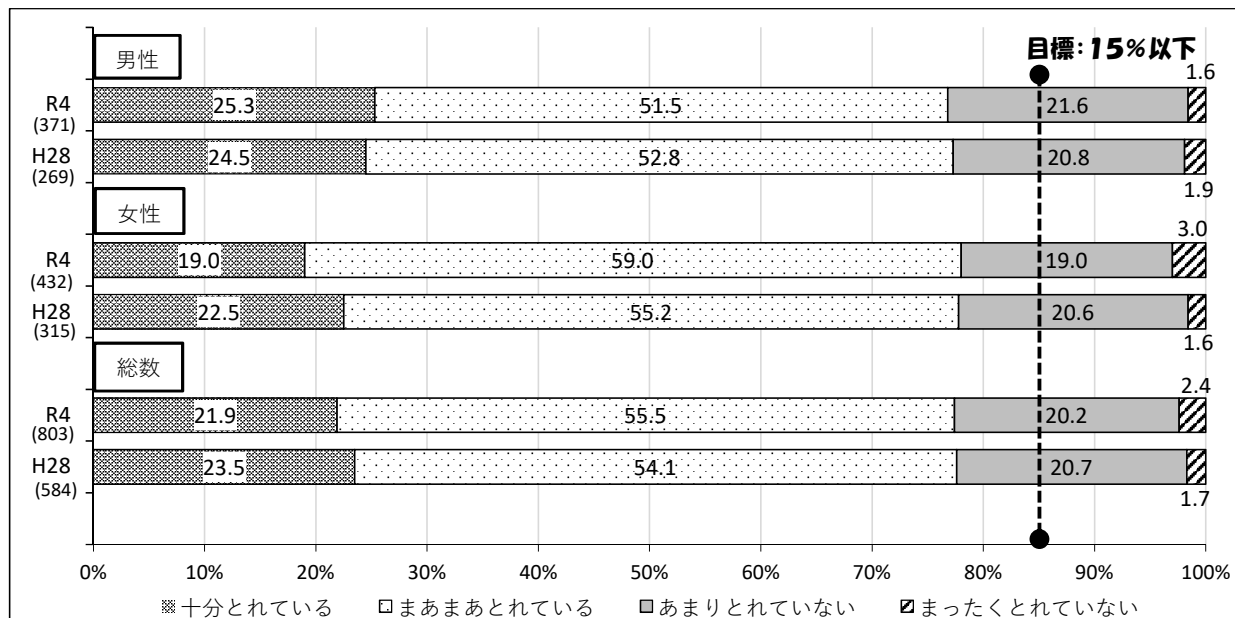
#### 4 休養・睡眠に関する状況

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。

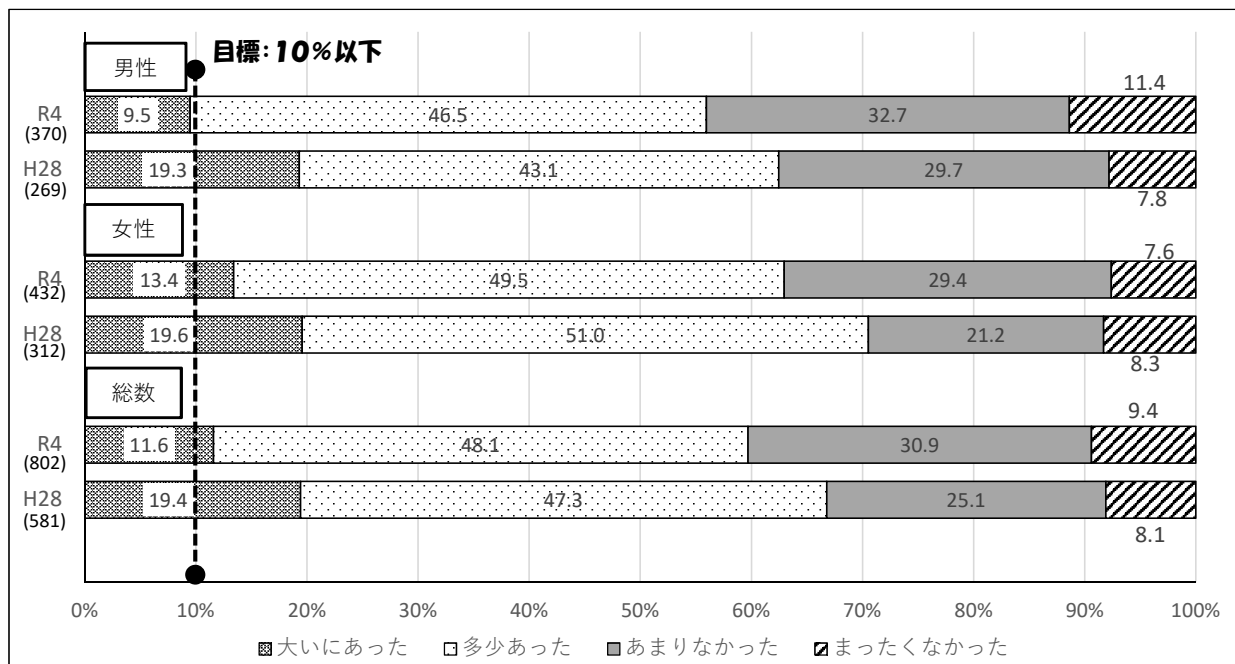
※睡眠による休養が十分とれていない者とは、「あまりとれていない」「まったくとれていない」と回答した者。

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

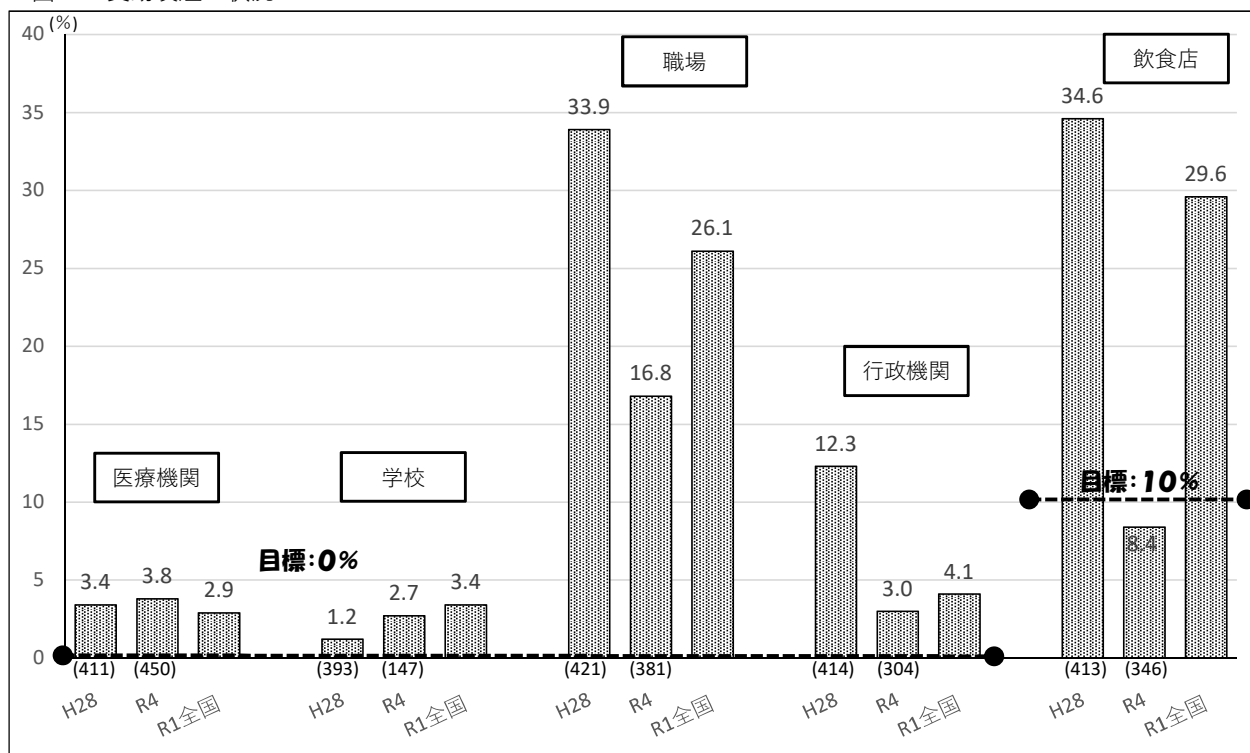
自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者（現在喫煙者を除く）の割合について場所別にみると、「職場」では16.8%、「飲食店」では8.4%、「医療機関」では3.8%、「行政機関」では3.0%、「学校」では2.7%であった。

※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）

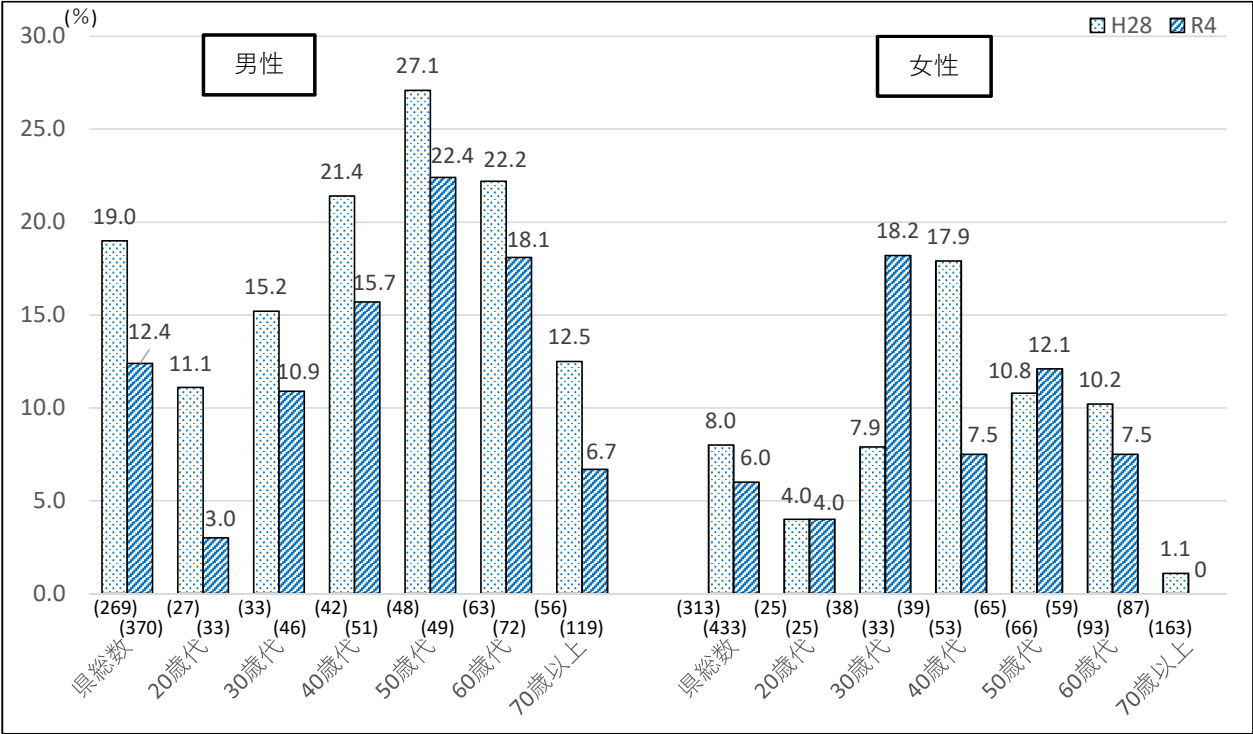


図21 一時多量飲酒者の状況

