

(平成18年度県民健康・栄養調査結果より)

# 福井県民の 健康・栄養の現状



## 今回の調査でわかった主なことから

- 40歳代と60歳代男性の3人に1人が上半身肥満の疑い。
- メタボリックシンドロームが強く疑われる者は、20歳以上男性で18.7%、20歳以上女性で10.3%。予備群と考えられる者は、20歳以上男性で22.3%、20歳以上女性で6.3%。
- 野菜摂取量は20歳以上男性で303.8g、20歳以上女性で289.9gと目標量(350g)に比べ不足。
- 20歳以上全体の平均食塩摂取量は11.6gと目標量(10g未満)より多め。
- 朝食の欠食率は男女とも20歳代で最も高い。
- 20歳以上全体の日常における平均歩数は、6698歩。
- 運動習慣のある者は20歳以上全体で28.0%。
- 現在習慣的に喫煙している者の割合は男性で42.0%、女性で6.2%。

# 県民健康・栄養調査とは

福井県では、これまで定期的に県民健康・栄養調査を実施し、県民の身体状況、栄養素摂取量等を明らかにして、健康づくりを始めとする諸施策に活用してきました。一方、平成17年12月に国が取りまとめた「医療制度改革大綱」の中で、大きな柱の一つに「予防の重視」が掲げられ、生活習慣病の予防対策を進めることによって中長期的に生活習慣病患者を減らすことなどが明記されました。これにより、県の健康増進計画（元気な福井の健康づくり応援計画）についても、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）や生活習慣病予防に着目した形での改定が必要となりました。

今回の県民健康・栄養調査は、平成18年11～12月に、県内から無作為に抽出した28地区、596世帯、2,017人（男性944人、女性1,073人、有効回答率74.8%）の皆さんからご協力をいただきました。調査内容としては改定版「健康増進計画」において新たに目標値を設定するために必要となる項目のほか、栄養摂取状況、身体状況、生活習慣、健康に対する意識調査を実施しました。

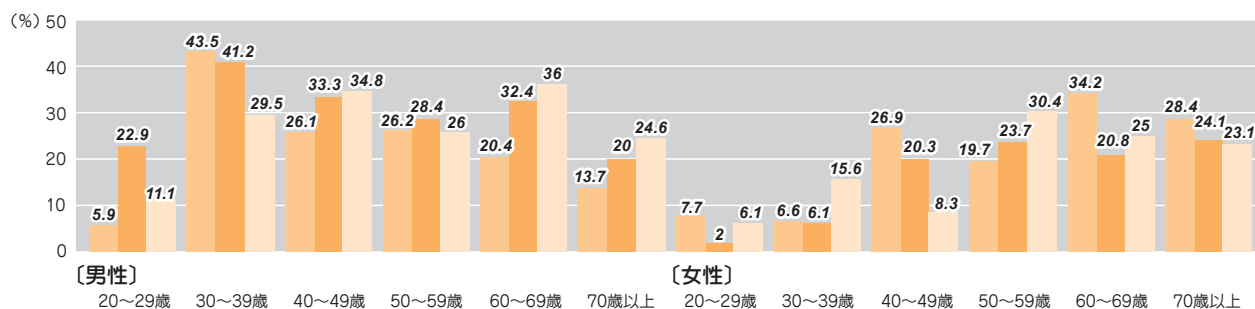
県では、この調査結果を、健康づくり施策推進の一助として広く活用し、「健康長寿ふくい」を一層推進することとしています。



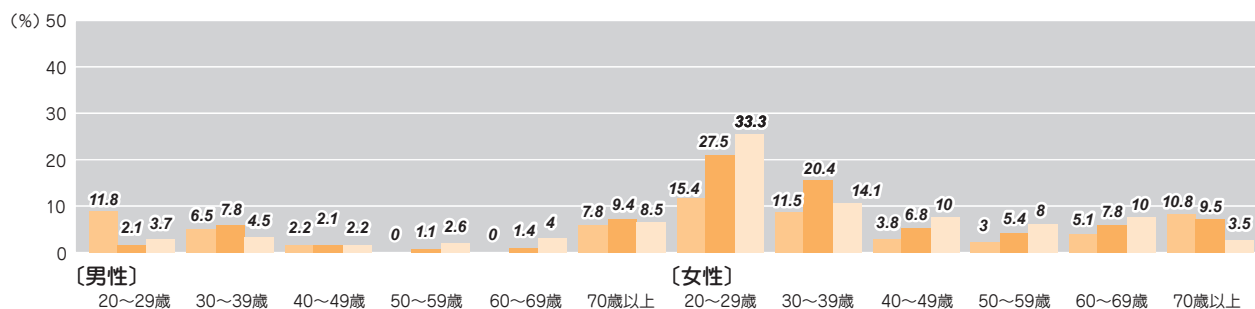
## 1. 成人男性は肥満、若い女性はやせに注意。

40歳代、60歳代男性の3人に1人、50歳代女性の3人に1人が肥満でした。30歳男性の肥満は減少傾向ですが、40歳代男性の肥満は増加傾向でした。また、20歳代女性の3人に1人が低体重（やせ）で増加傾向でした。

### 肥満者の割合【BMI25以上】



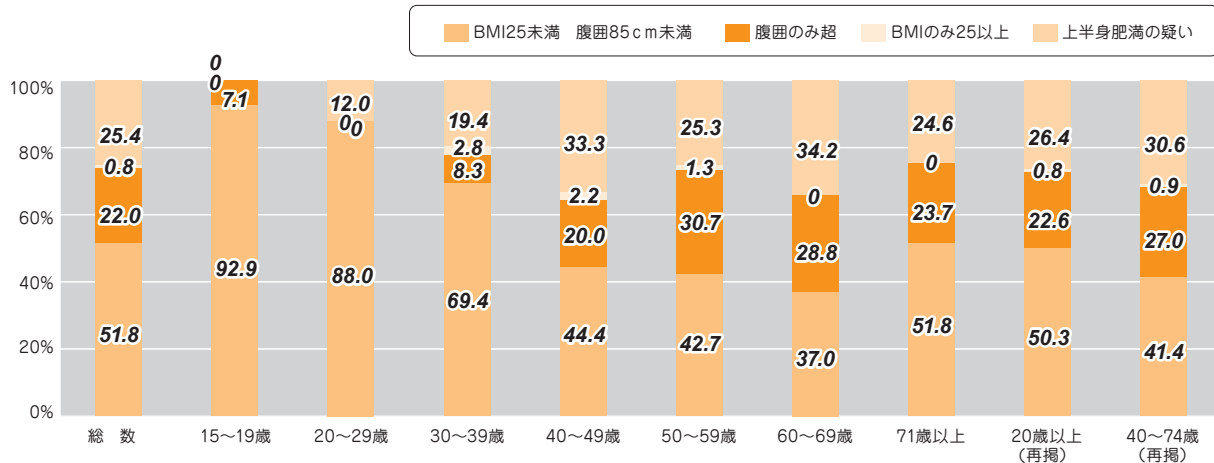
### やせ者の割合【BMI18.5未満】



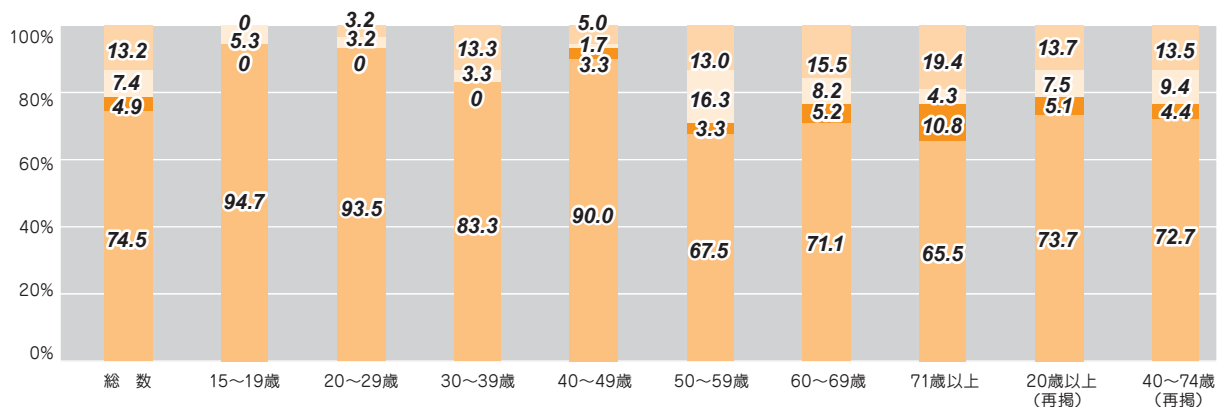
## 2. 40歳代と60歳代男性の3人に1人が上半身肥満の疑い。 ※1

内臓脂肪型肥満の診断基準の1つである上半身肥満が疑われる者の割合は、成人男性で26.4%、女性で13.7%でした。また、男性では40歳代と60歳代の3人に1人に、女性では70歳以上の5人に1人に上半身肥満が疑われました。

### BMIと腹囲計測による肥満の状況（男性）



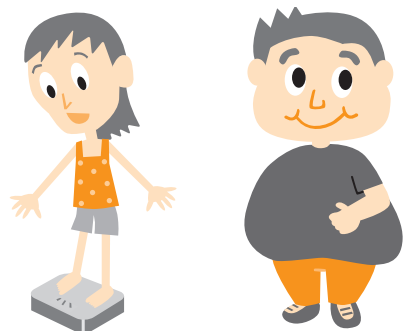
### BMIと腹囲計測による肥満の状況（女性）



※1（参考）内臓脂肪型肥満の診断基準

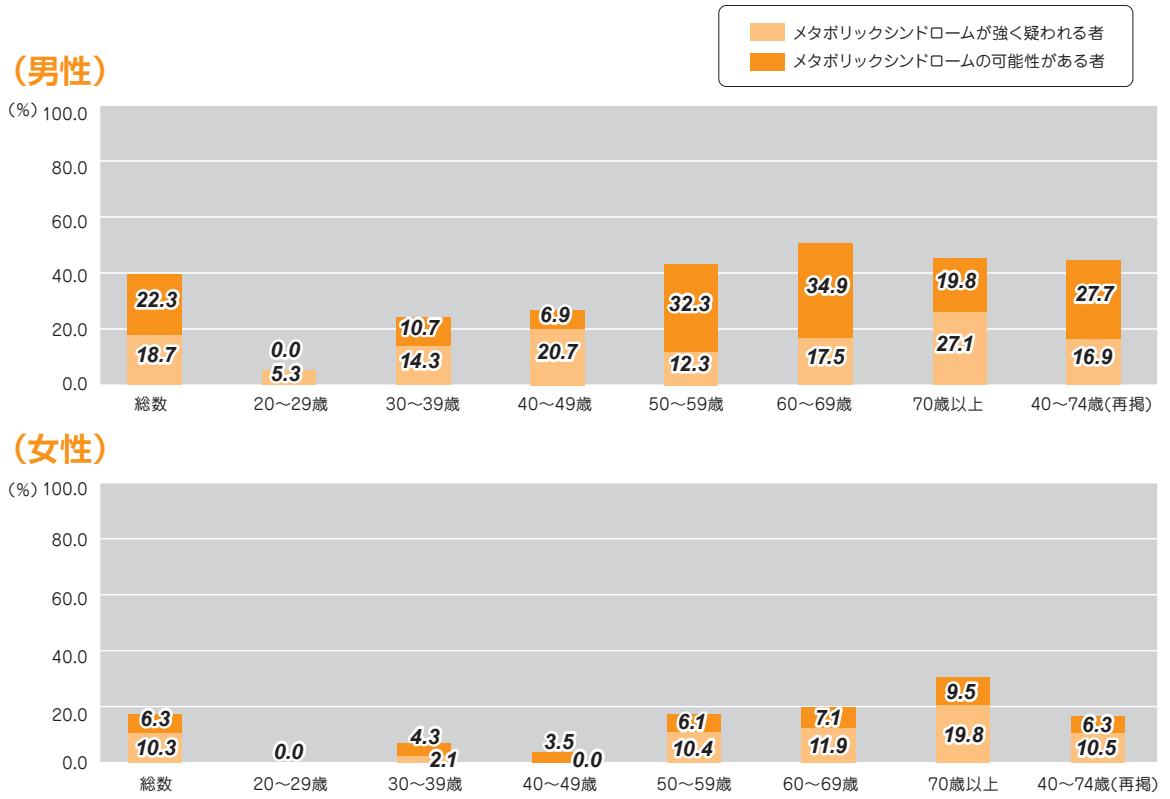
BMI25以上で男性の腹囲85cm以上、女性の腹囲90cm以上を上半身肥満の疑いとする。

上半身肥満の疑いと判定され、腹部CT法による内臓脂肪面積100cm<sup>2</sup>以上（男女とも）を内臓脂肪型肥満と診断する。（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年）



# 3. メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況

全体で見ると、男性ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者は18.7%で、予備群と考えられる者は22.3%、女性ではメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者は10.3%で、予備群と考えられる者は6.3%でした。



## “メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑い”の判定について

国民（県民）健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、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値及び中性脂肪値により判定することは不可能です。したがって、判定は「都道府県健康・栄養調査マニュアル」に基づき、以下の通りとしました。

**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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。  
 ※“項目に該当する”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。

**メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）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つに該当する者。  
 ※“項目に該当する”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 → 男性：85cm 以上 女性：90cm 以上

項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・ HDL コレステロール値 40mg/dl 未満	・ 収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・ 拡張期血圧値 85mmHg 以上	・ ヘモグロビン A1c 値 5.5%以上
服薬	・ コレステロールを下げる薬服用	・ 血圧を下げる薬服用	・ 血糖値を下げる薬服用 ・ インスリン注射使用

(参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～」平成 17 年 8 月)

## (参考) メタボリックシンドロームの診断基準について

(日本動脈硬化学会、日本糖尿病学会、日本高血圧学会、日本肥満学会、日本循環器学会、日本腎臓病学会、日本血栓止血学会、日本内科学会、2005年4月)

メタボリックシンドローム：内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積に加え、下記の2つ以上の項目に該当する場合。  
 ※“項目に該当する”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。

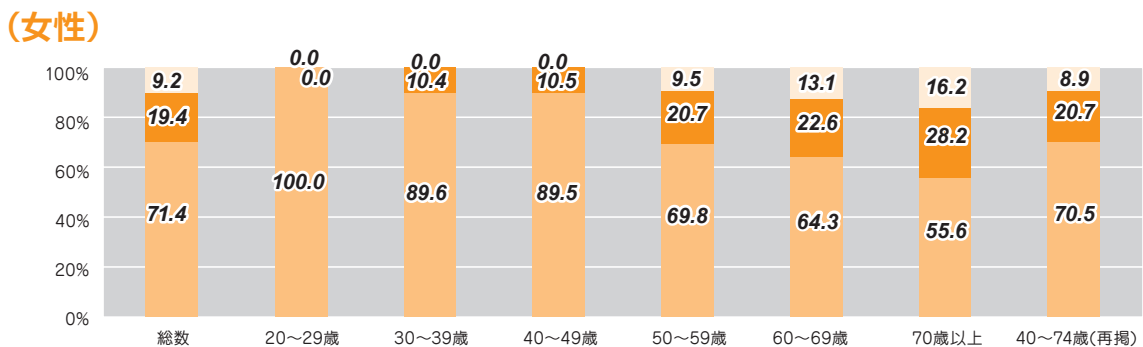
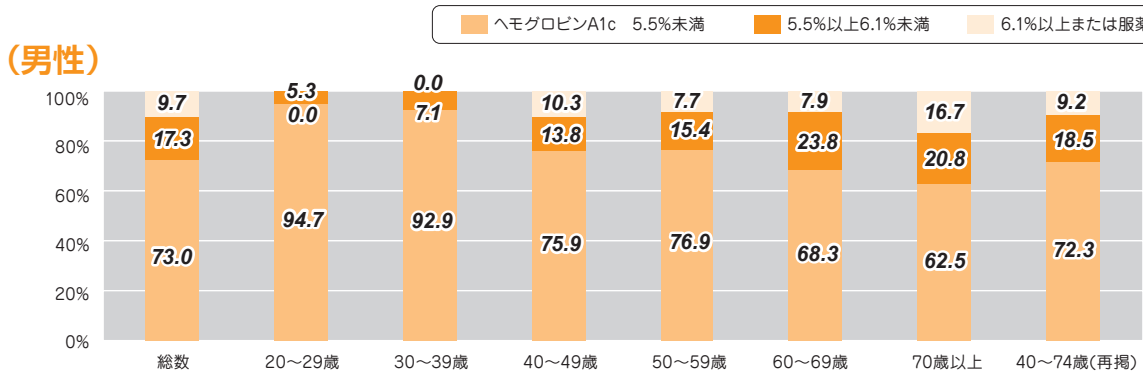
内臓脂肪（腹腔内脂肪）蓄積	ウエスト周囲径 男性 85cm 以上 女性 90cm 以上 (内臓脂肪面積 100cm <sup>2</sup> 以上に相当 (男女とも))
---------------	---

項目	血 中 脂 質	血 圧	血 糖
基準	・中性脂肪 (TG) 値 150mg/dl 以上 (高トリグリセライド血症) ・HDL コレステロール値 40mg/dl 未満 (低 HDL コレステロール血症)	・収縮期血圧値 130mmHg 以上 ・拡張期血圧値 85mmHg 以上	・空腹時血糖値 110mg/dl 以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用	・高血圧に対する薬物治療	・糖尿病に対する薬物治療

\* CT スキャンなどで内臓脂肪量測定を行うことが望ましい。ウエスト径は立位、軽呼吸時、臍レベルで測定する。脂肪蓄積が著明で臍が下方に偏位している場合は肋骨下縁と前上腸骨棘の midpoint の高さで測定する。メタボリックシンドロームと診断された場合、糖負荷試験が薦められるが診断には必須ではない。糖尿病、高コレステロール血症の存在はメタボリックシンドロームの診断から除外されない。

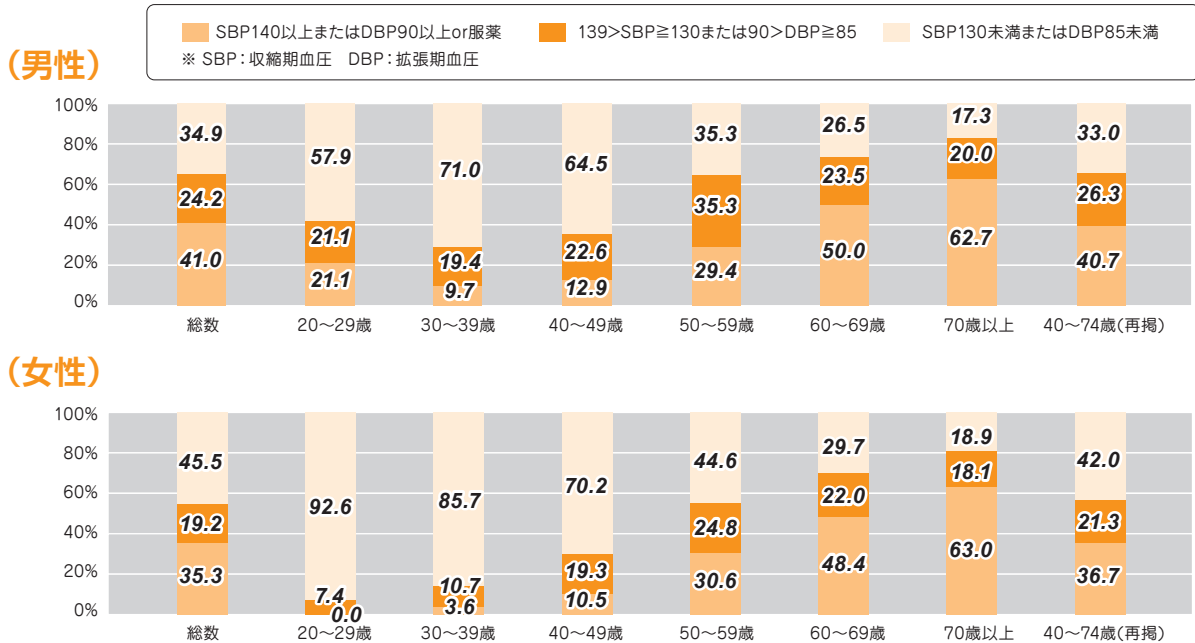
# 4. 糖尿病の状況

全体でみると、男性では糖尿病が強く疑われる者は 9.7% で、予備群と考えられる者は 17.3%、女性では糖尿病が強く疑われる者は 9.2% で、予備群と考えられる者は 19.4% でした。



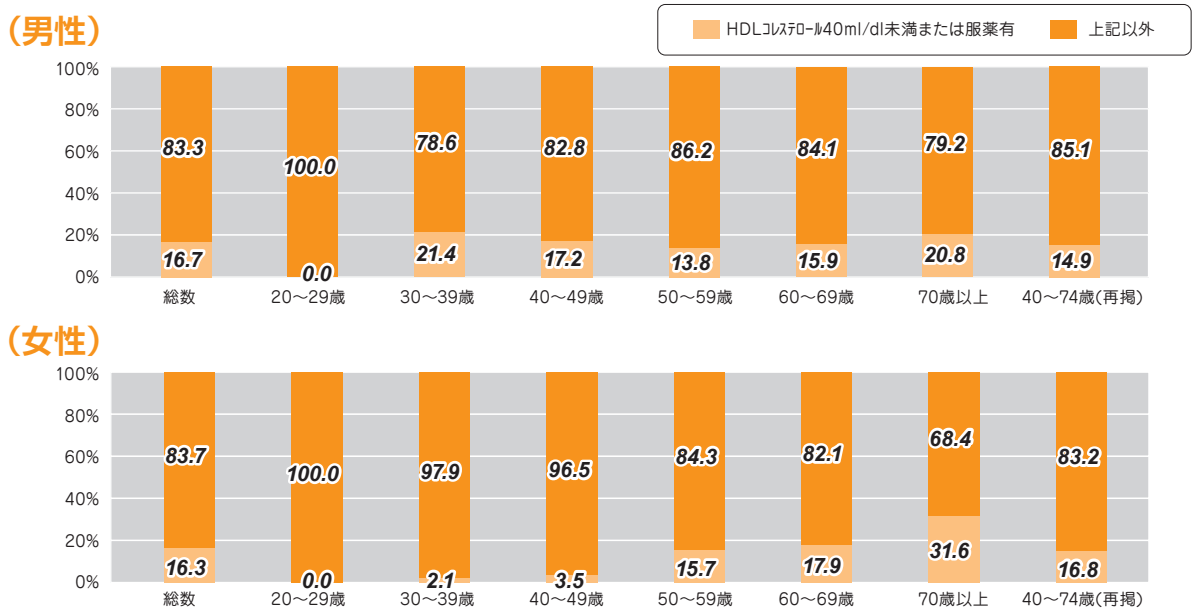
# 5. 高血圧症の症状

全体で見ると、男性では高血圧症が強く疑われる者は41.0%で、予備群と考えられる者は24.2%、女性では高血圧症が強く疑われる者は35.3%で、予備群と考えられる者は19.2%でした。



# 6. 脂質異常症の状況

全体で見ると、男性では脂質異常症の者は16.7%、女性では脂質異常症の者は16.3%でした。脂質異常症の者は、男女とも70歳以上で多いほか、男性では30歳代、女性では60歳代の5人に1人が脂質異常症でした。

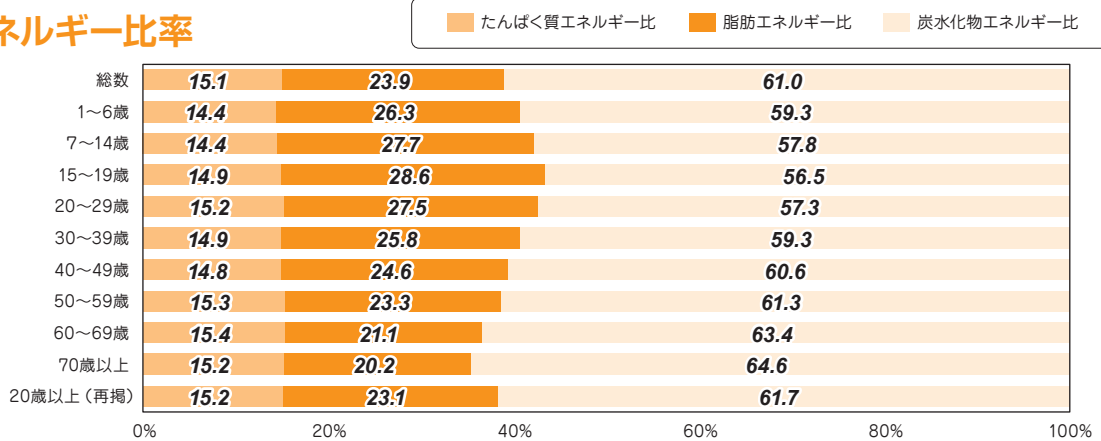


# 7 ● 野菜料理を1品ふやしましょう。

## (1) 脂肪エネルギー比率

脂質から摂取するエネルギーの割合は、いずれの年代においても、食事摂取基準の範囲内でした。

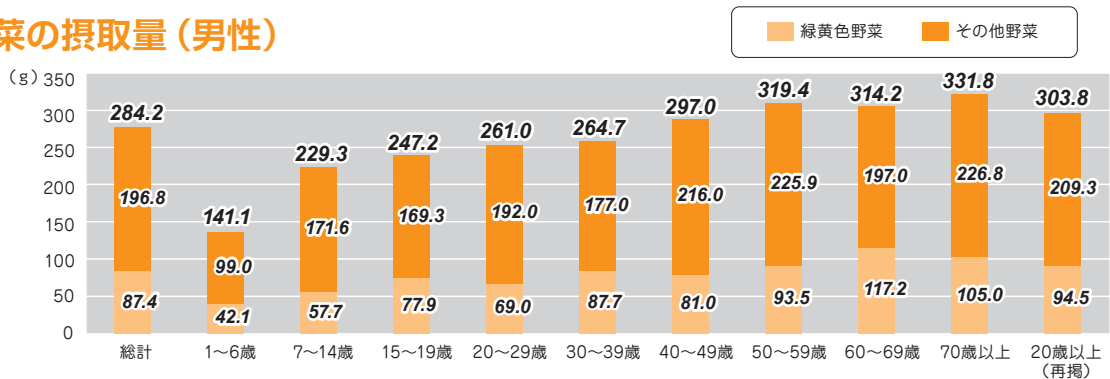
### エネルギー比率



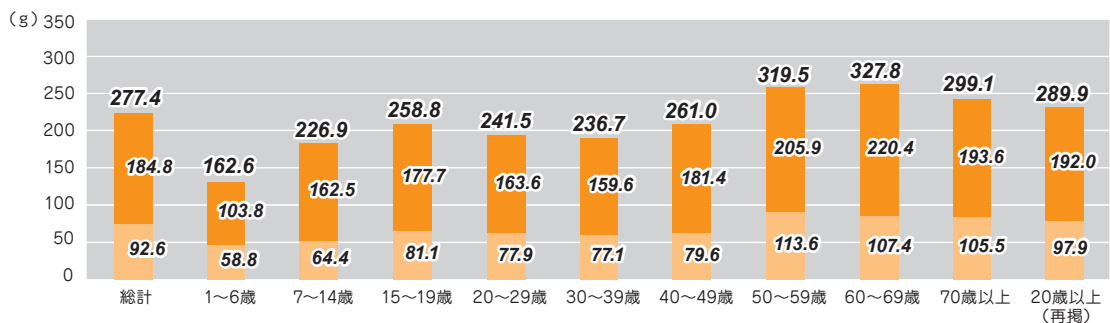
## (2) 野菜摂取量

野菜摂取量は成人男性で 303.8 g、成人女性で 289.9 g であり、30 歳代の女性の野菜摂取量が一番少ない結果でした。

### 野菜の摂取量 (男性)



### 野菜の摂取量 (女性)



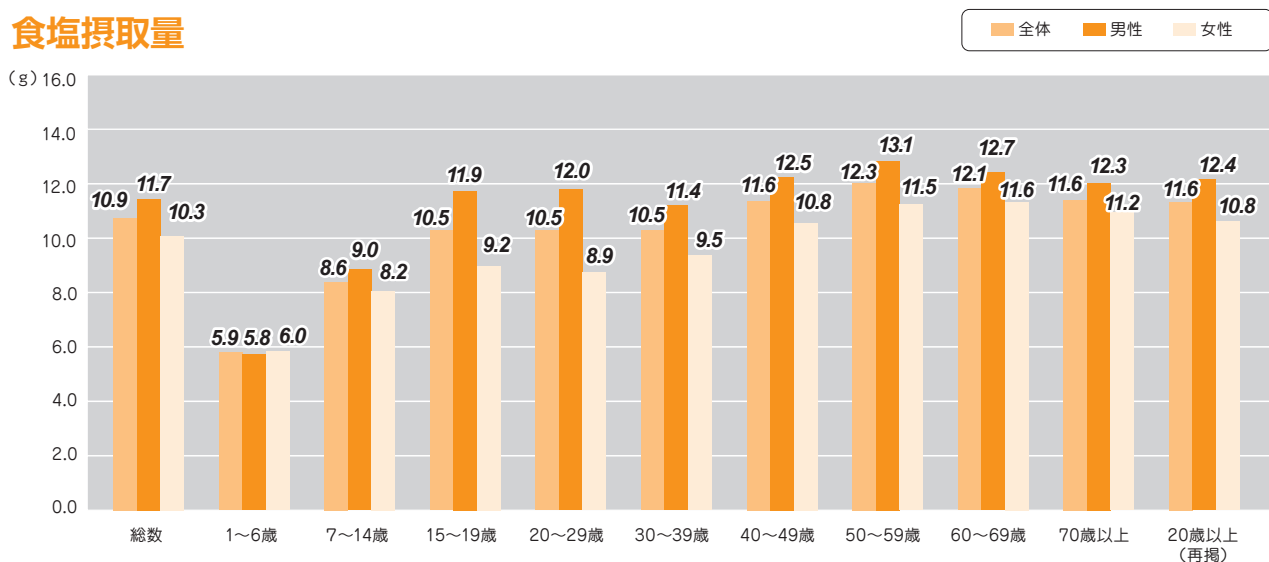
\* グラフ上記の数字は、「緑黄色野菜」および「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）全ての摂取量の合計。



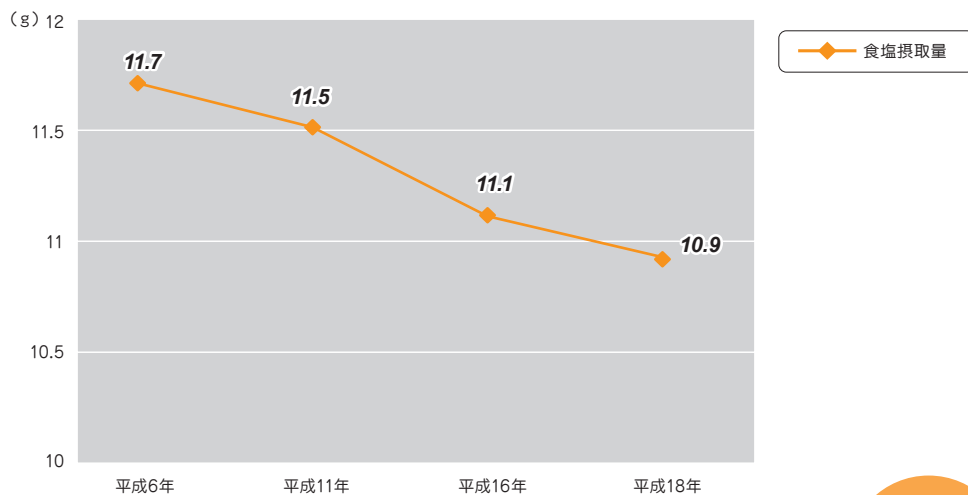
# 8. 「塩分控えめ・うす味」を心がけましょう。

食塩摂取量の成人全体における平均は 11.6g で、男性 12.4g、女性 10.8g でした。成人では、20 歳代、30 歳代の食塩摂取量が最も少なく、年代が上がるごとに食塩摂取量は増える傾向にありました。また、食塩摂取量（1歳以上総数）は、平成 6 年の県民健康・栄養調査から減少傾向でした。

## 食塩摂取量



## 食塩摂取量（1歳以上総数）



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

\* 平成 12 年までは四訂日本食品標準成分表、平成 13 年からは、五訂日本食品標準成分表を用いて算出している。

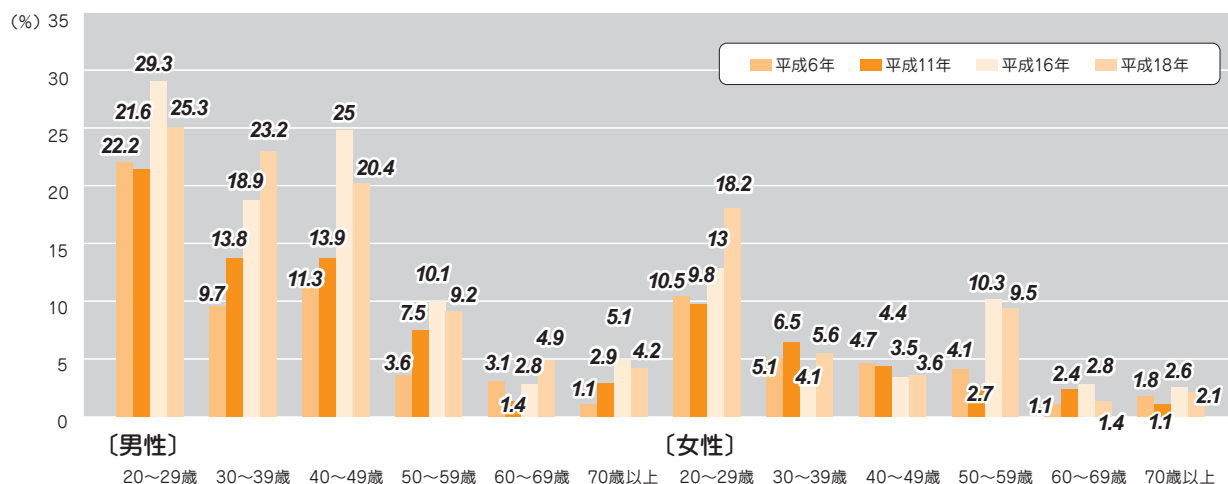




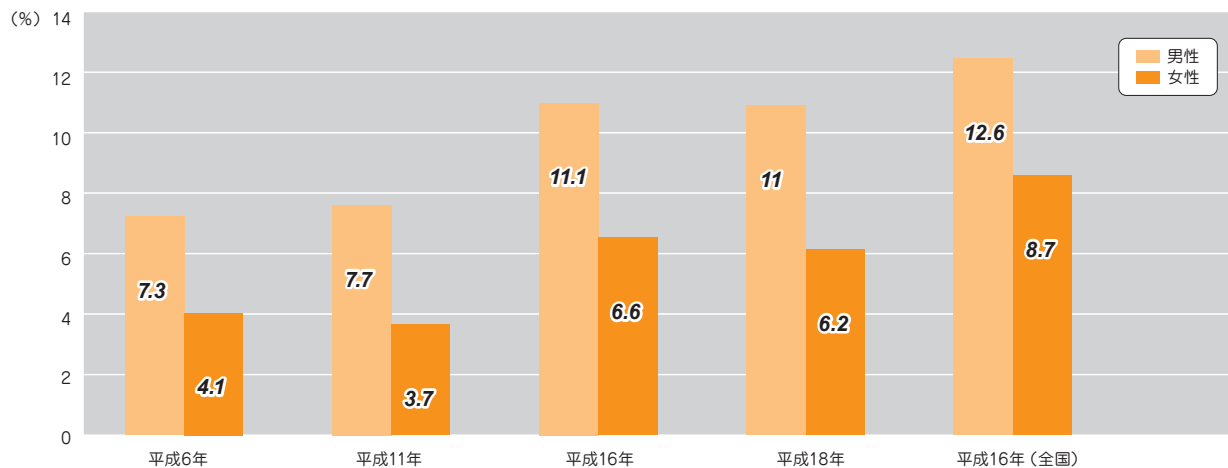
# 9. 食事は、1日3回規則正しく食べるようにしましょう。

20歳代の朝食の欠食率は、男性で25.3%、女性で18.2%であり、男性はその後年齢とともに低くなっていきますが、女性は50歳代が9.5%と多い結果でした。また、全体の朝食欠食率は、全国と比べるとやや低めでした。

## 朝食の欠食率



## 朝食の欠食率推移



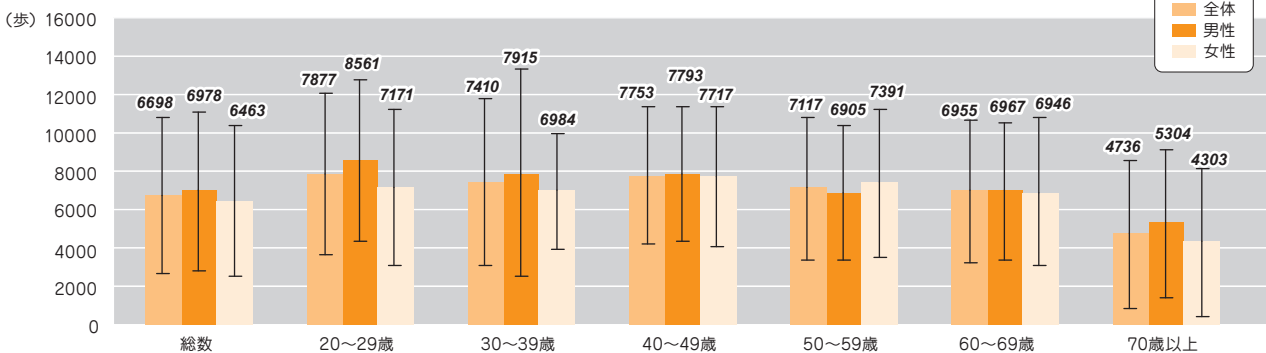
\* 本調査での「欠食」は以下3つの場合の合計である。

- ①何も食べない（食事をしなかった場合）
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤・カプセル・顆粒上のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

# 10. 日頃から、体を動かすことを心がけましょう。

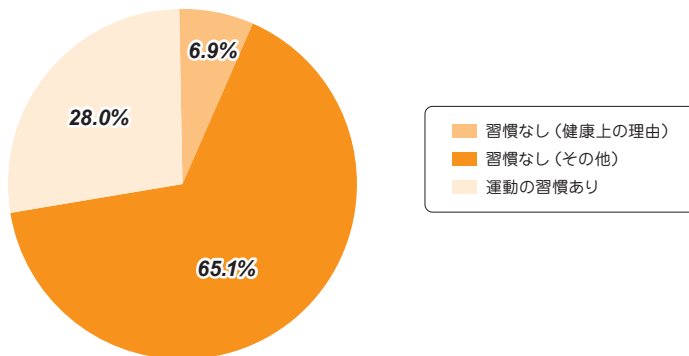
日常生活における歩数は、平均 6,698 歩で、男性では 20 歳代が最も多く、女性では 40 歳代が最も多い結果でした。

## 平均歩行数



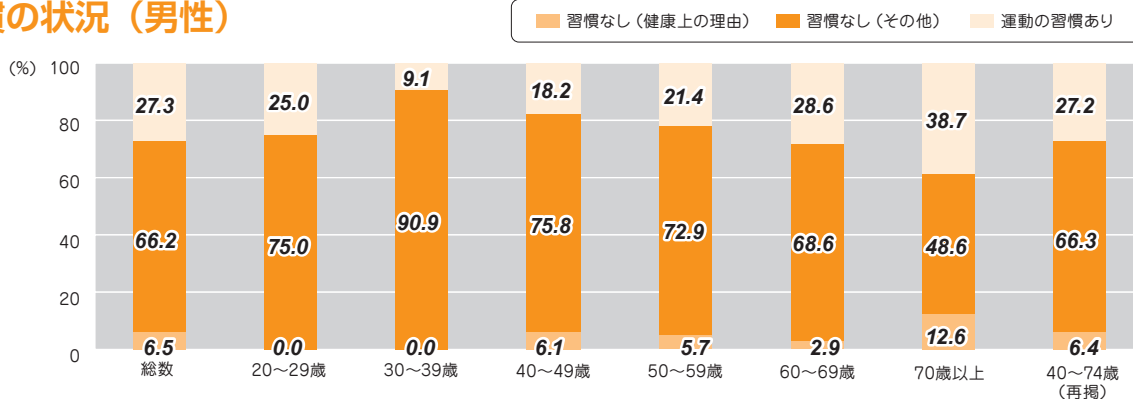
成人では、健康上の理由で運動習慣がない者とその他の理由で運動習慣のない者は併せて 72.0 % でした。

## 運動習慣の状況 (成人全体)

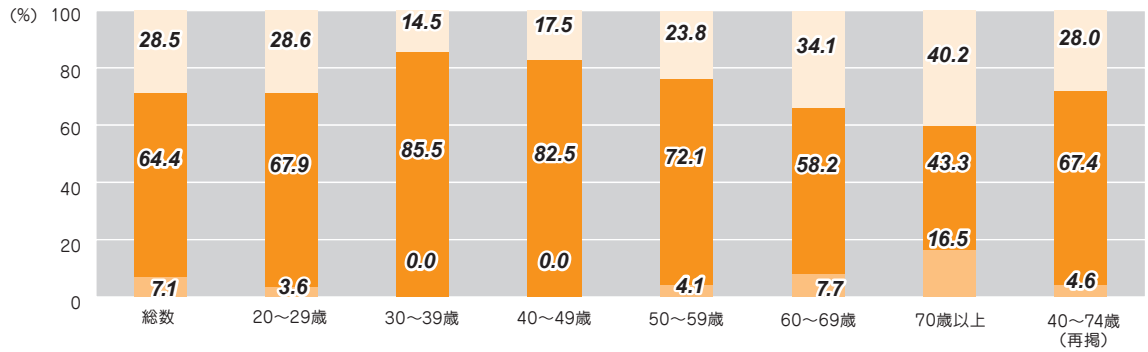


\* 運動習慣のある者：1日30分の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

## 運動習慣の状況 (男性)



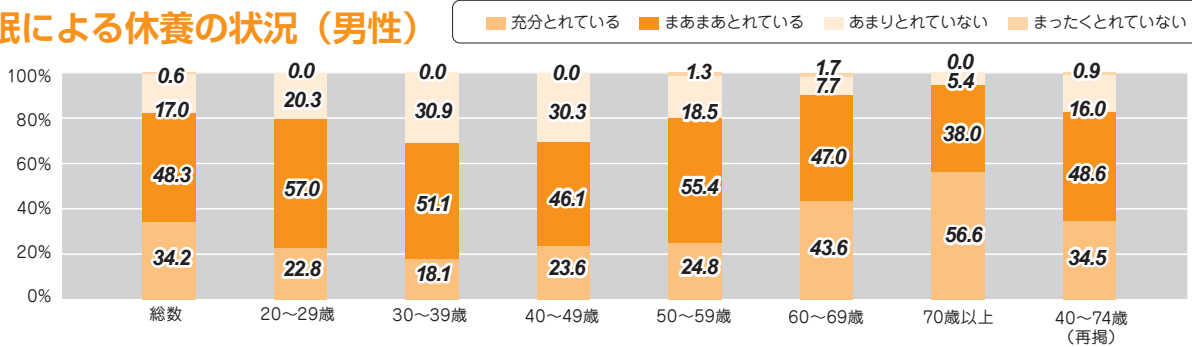
## 運動習慣の状況（女性）



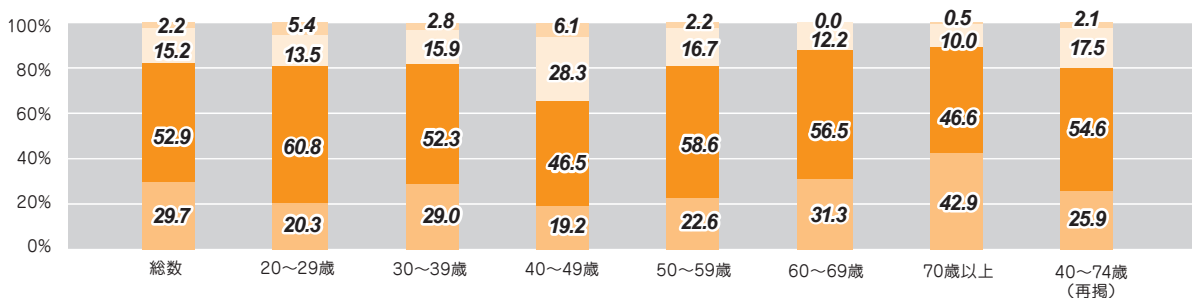
# 11. 睡眠は十分にとるよう心がけましょう。

年代別で見ると、男性では30歳代と40歳代、女性では40歳代の約3割が睡眠による休養が不足していました。

## 睡眠による休養の状況（男性）



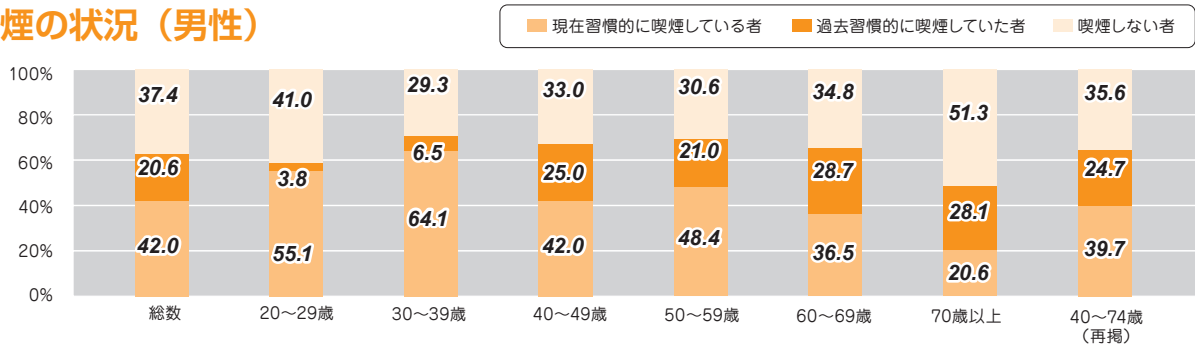
## 睡眠による休養の状況（女性）



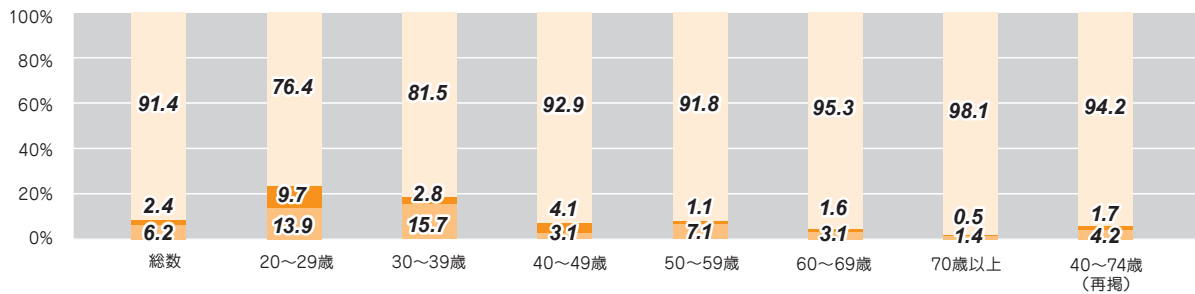
# 12. 自分のため、家族や周りの人のため、禁煙に努めましょう。

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性で42.0%、女性で6.2%でした。男性では、30歳代が最も高く約6割、20歳代、50歳代で約5割、60歳で約4割でした。女性では、20歳代、30歳代が最も高い結果でした。

## 喫煙の状況（男性）



## 喫煙の状況（女性）



- \* 現在習慣的に喫煙している者:これまで合計100本以上または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヵ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した者
- \* 過去習慣的に喫煙していた者:これまで合計100本以上または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)者のうち、「この1ヵ月間にたばこを吸っていない」と回答した者
- \* 喫煙しない者:「まったく吸ったことがない」または「吸ったことはあるが、合計100本未満で6ヶ月未満である」と回答した者

### お問い合わせ先

福井県健康福祉部健康増進課  
 TEL (0776)20-0350 FAX(0776)20-0643  
[http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/18kenmin\\_eiyoutousahoukokusyo.html](http://www.pref.fukui.lg.jp/doc/kenkou/18kenmin_eiyoutousahoukokusyo.html)



健康長寿の福井。