

# 県民健康・栄養調査の現状

---

令和4年県民健康・栄養調査結果

(概要版)

令和5年3月

和歌山県

# 調査の概要

## 1 調査の目的

この調査は、県民の健康状態、食生活の状況、栄養摂取量を把握し、県民の健康づくり及び生活習慣病の予防対策に必要な基礎資料を得るとともに、「第三次和歌山県健康増進計画」の最終評価を行い、「第四次和歌山県健康増進計画（仮称）」の計画策定に反映させることを目的とする。

## 2 調査対象及び客体

令和4年国民生活基礎調査において設定された単位区より無作為抽出した28単位区内の世帯及び世帯員と令和4年国民健康・栄養調査の指定を受けた調査地区2地区の世帯及び世帯員を調査客体とする。

## 3 調査項目

本調査は、栄養摂取状況調査、身体状況・生活習慣調査からなり、調査票及び調査項目は次のとおりである。

### (1) 栄養摂取状況調査票（1歳以上）

- (ア) 世帯状況：世帯員番号、氏名、性別、生年月日、  
妊産婦（週数）・授乳の状況、仕事の種類
- (イ) 食事状況（1日）：朝・昼・夕食別、家庭食・外食・欠食の区別
- (ウ) 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
- (エ) 1日の身体活動量（歩数）：1日の身体活動量（歩数）、歩数計の装着状況

### (2) 身体状況・生活習慣調査票（1歳以上）

身長、体重、腹囲、血圧、服薬状況、糖尿病の治療の有無、運動習慣の状況、食生活、身体活動・運動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙、歯の健康等に関する生活習慣全般を把握し、「第四次和歌山県健康増進計画」の基礎資料となる生活習慣調査とする。

※なお、令和4年調査では、新型コロナウイルス感染症の影響により、実測による身体状況調査は中止とし、血液検査以外の調査事項は生活習慣調査票に組み込み自記式調査とする。

## 4 調査時期及び調査日数

- (1) 栄養摂取状況調査：令和4年11～12月中の1日を任意に定めて行う。  
(日曜日及び祝日を避ける)
- (2) 身体状況・生活習慣調査：(1)と同時実施。

## 第1章 調査の概要

### 5 調査要領

#### (1) 調査員の構成

保健所では、保健所長等を班長とする県民健康・栄養調査班を編成し、医師、管理栄養士、保健師、臨床検査技師及び事務担当者等の調査員が調査の実施にあたった。

#### (2) 調査体制

県民健康・栄養調査業務体系は、7頁のとおりである。

#### (3) 調査票（参考資料 200 頁参照）

栄養摂取状況調査

身体状況・生活習慣調査

#### (4) 調査方法

① 栄養摂取状況調査は、世帯毎に調査対象者が摂取した食品を秤量記録することにより実施した。調査員である栄養士等が調査票の記入の説明、回収及び確認し、調査票を作成した。

② 身体状況・生活習慣調査票は、栄養摂取状況調査票と併せて配布し、原則として被調査者本人が記入することとした。ただし、小児や高齢等の理由で回答が困難な場合、家族が代理回答しても構わないこととした。

③ 調査票の配布・回収は、調査員が世帯を訪問する等して行うことを原則とするが、面接が困難な場合や対象者が郵送での提出を希望された場合は、令和4年調査の特例として、郵送回収を可能とした。

#### (5) 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に及ぶ場合もあるため、その個人情報保護と管理に万全を期し、被調査者に危惧の念をいだかせないように留意した。

### 6 調査客体の概要

#### (1) 調査世帯数

無作為抽出された30単位区のうち調査の協力が得られた世帯数は、360世帯である。

#### (2) 年齢階層別状況（対象者）

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
栄養摂取状況調査	883	34	88	29	47	87	110	104	138	246
身体状況・生活習慣調査	941	41	90	31	45	90	116	113	142	273

## 第1章 調査の概要

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
栄養摂取状況調査	415	21	46	13	27	37	58	50	57	106
身体状況・生活習慣調査	435	24	46	14	25	38	61	54	58	115

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
栄養摂取状況調査	468	13	42	16	20	50	52	54	81	140
身体状況・生活習慣調査	499	17	44	15	20	51	53	58	84	157

### (3) 地域ブロック別状況

総 数	総数	和歌山市	岩 出	橋 本	海 南	湯 浅	御 坊	田 辺	新 宮	串 本
栄養摂取状況調査	883	232	167	85	79	63	80	114	36	27
身体状況・生活習慣調査	941	224	180	79	103	73	85	135	35	27

### (4) 職業別状況（世帯状況調査回答者数）

総 数	総数	専門的・ 技術的職 業従事者	管理的 職業従事者	事務従事者	販売従事者	サービス 職業従事者	保 安 職業従事者	農業作業 者
総数	882	101	24	67	41	56	11	43
男性	414	51	19	32	16	13	11	19
女性	468	50	5	35	25	43	0	24

総 数	林業作業 者	漁業作業 者	運輸・機械 運転作業 者	生産工程 従 事 者	家事従事 者	そ の 他 ( 無 職 )	保 育 園 児	幼 稚 園 児
総数	2	2	14	62	133	136	16	11
男性	1	2	14	47	7	83	8	7
女性	1	0	0	15	126	53	8	4

総 数	その他の 幼児	小学校 低学年	小学校 中学年	小学校 高学年	中学生	その他学生	不明
総数	5	29	24	22	17	37	29
男性	4	18	9	11	11	18	13
女性	1	11	15	11	6	19	16

## 7 本書利用上の注意

### (1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素摂取量の算出は、国民健康・栄養調査に準じた。

### (2) 食品群分類

食品群分類は、国民健康・栄養調査に準じた。

### (3) 食事内容

次の区分により集計した。

#### ア 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。

## 第1章 調査の概要

### イ 調理済み食

すでに調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。

### ウ 給食

- ・ 保育所・幼稚園給食、学校給食（教職員は、職場給食）
- ・ 職場給食

### エ 家庭食

- ・ 家庭で作った食事や弁当を食べた場合

### オ その他

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

## (4) 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)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ/または	<85
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

（「高血圧治療ガイドライン 2019 年による血圧の分類」より）

## (5) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。

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

\*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%以下	-30%超 -20%以下	-20%超～ +20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

肥満度（過体重度）＝（実測体重（kg）－身長別標準体重（kg））／身長別標準体重（kg）×100（%）

身長別標準体重（kg）＝a×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（改訂版）」（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）

## 第1章 調査の概要

### (6) その他各種集計方法について

#### ア 無回答者の取扱い

質問に対して無回答だった回答者については、集計から除外している。

#### イ 標準偏差

本調査では、県民の中から無作為抽出で選んだ調査客体（標本）に対して調査を行っている。本報告書における標準偏差については、標本の標準偏差をもとに、母集団（全県民）の標準偏差を算出している。

#### ウ パーセンタイル

数値データを昇順で並べ替えた場合に、任意の%に位置する値（パーセンタイル）について、本調査では栄養摂取状況調査における栄養素等摂取量の分布で活用している。

### (7) 集計上の言葉の定義

#### ア 運動習慣のある者

運動習慣の状況に関する質問において、①運動の継続年数が1年以上であり、②運動を行う日の平均運動時間が30分以上、③1週間の運動日数が2日以上と回答した者。

#### イ 朝食欠食者

栄養摂取状況調査における朝の食事状況で、「菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた場合」、「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」、「何も口にしなかった場合」と回答した者。

#### ウ 高血圧症有病者

身体状況・生活習慣調査において、以下のいずれかの条件を満たす回答者を高血圧症有病者としている。

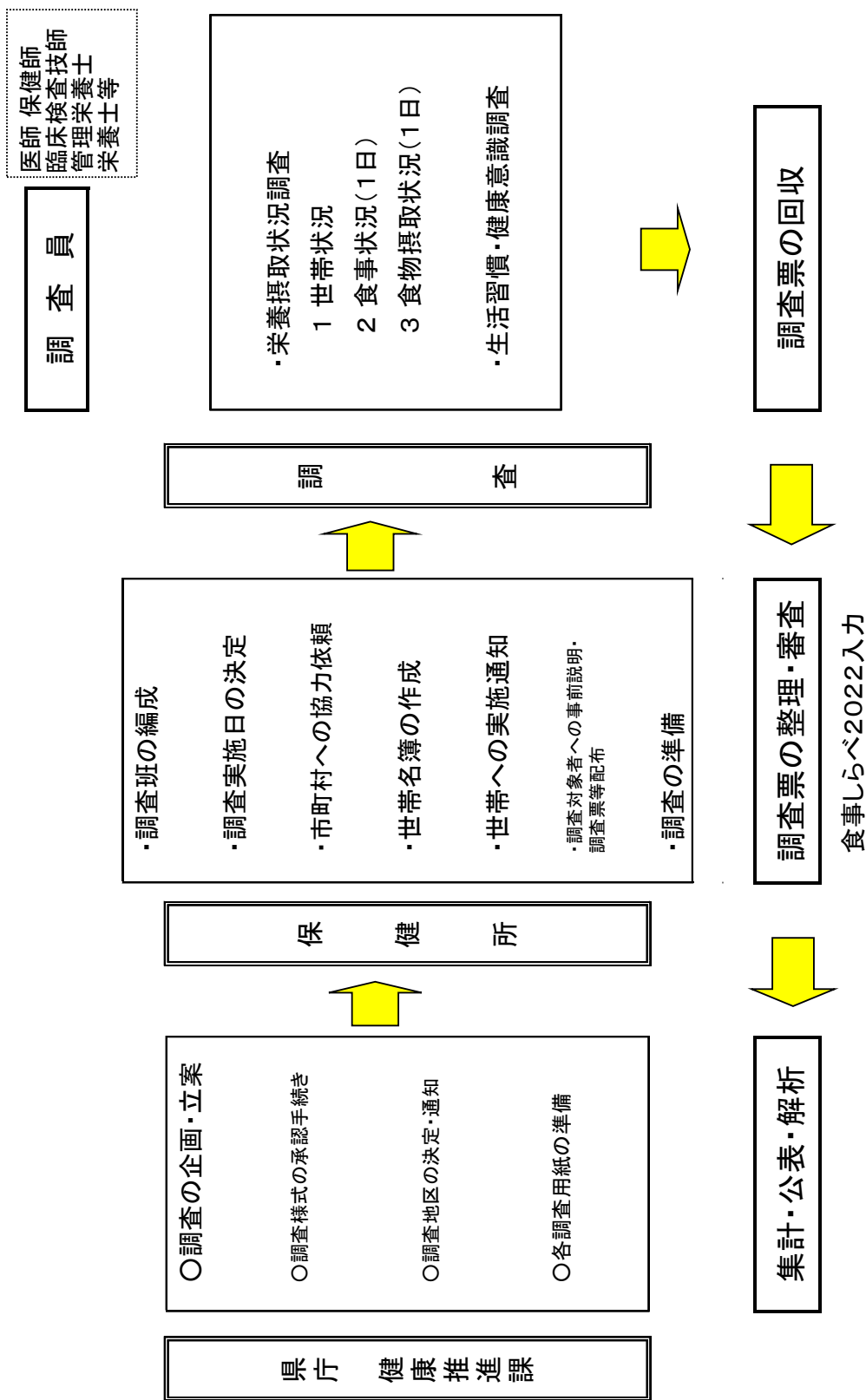
条件① 収縮期血圧 140mmHg 以上

条件② 拡張期血圧 90mmHg 以上

条件③ 血圧を下げる薬を服用



# 県民健康・栄養調査業務体系



## 第1章 調査の概要

# 結果の概要

## 第1部 体型に関する状況

### 1 肥満及びやせの状況

- 肥満者の割合は、男性30.7%、女性10.0%であり、男性は、20歳代が増加している。女性では、40歳代、60歳代の割合が高くなっており、20～40歳代が増加している。
- やせ(BMI<18.5)の者の割合は、男性3.7%、女性11.8%であり、男性では40歳代、50歳代で、割合が高く、30歳代～50歳代で増加している。女性では、20歳代、30歳代で、割合が高く、30歳代～60歳代で増加している。

図 1-1 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(20歳以上)(性別・年齢別) <<数値回答>>

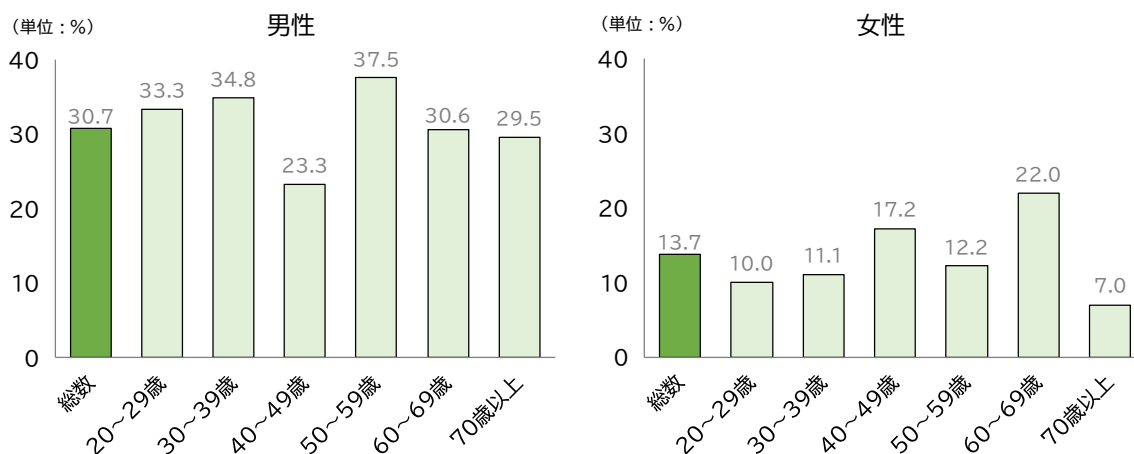
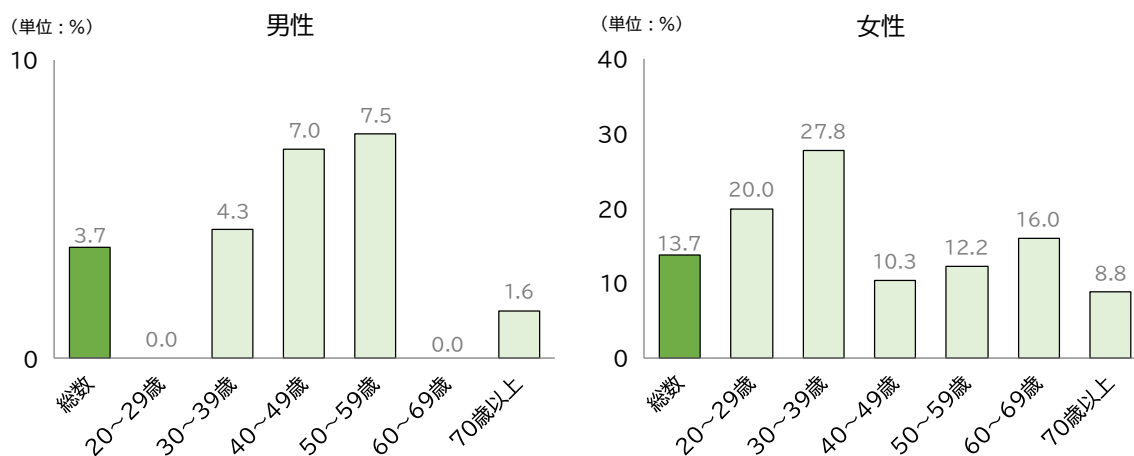
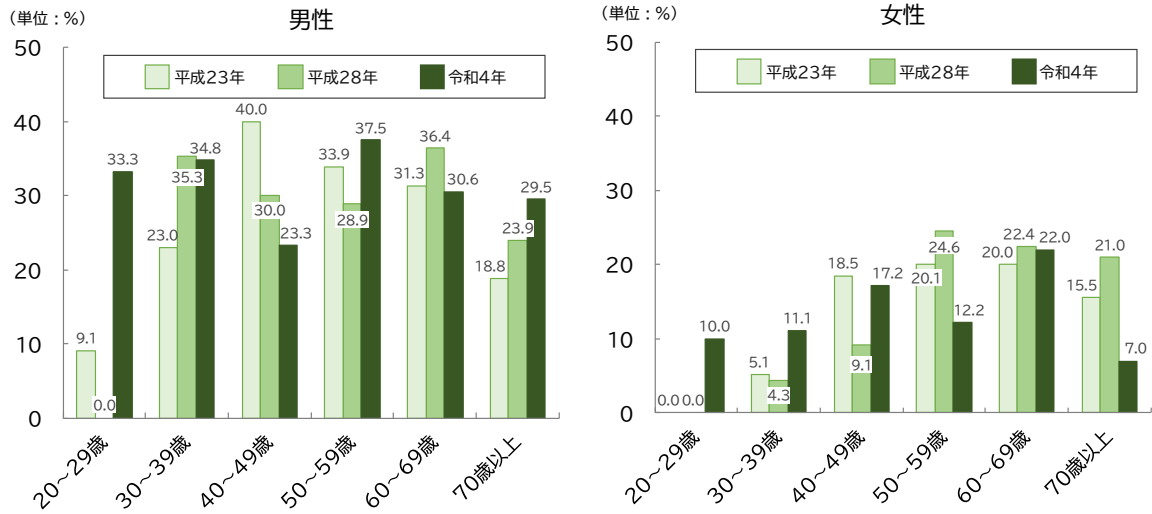


図 1-2 やせ(BMI<18.5)の者の割合(20歳以上)(性別・年齢別) <<数値回答>>



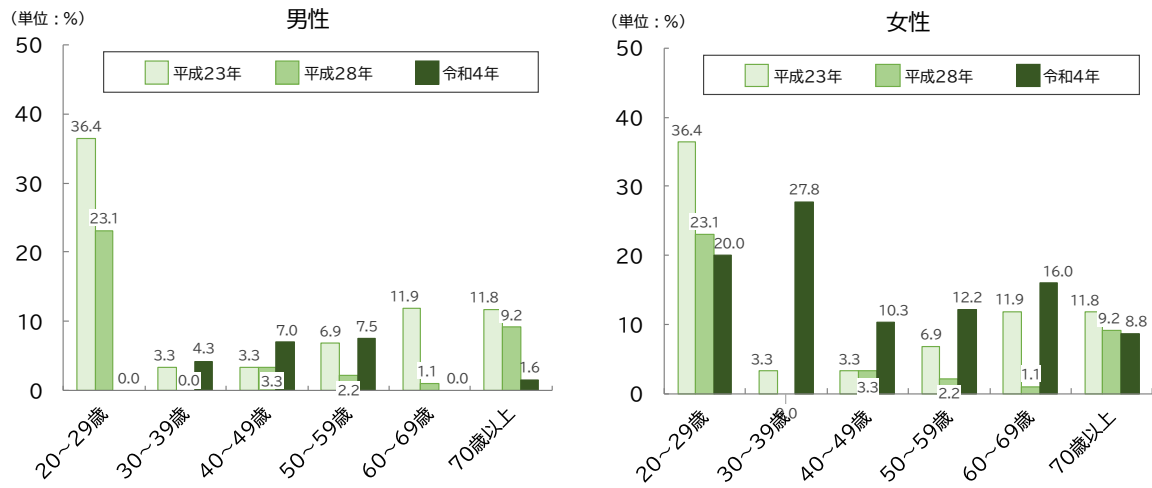
《数値回答》

図 1-3 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



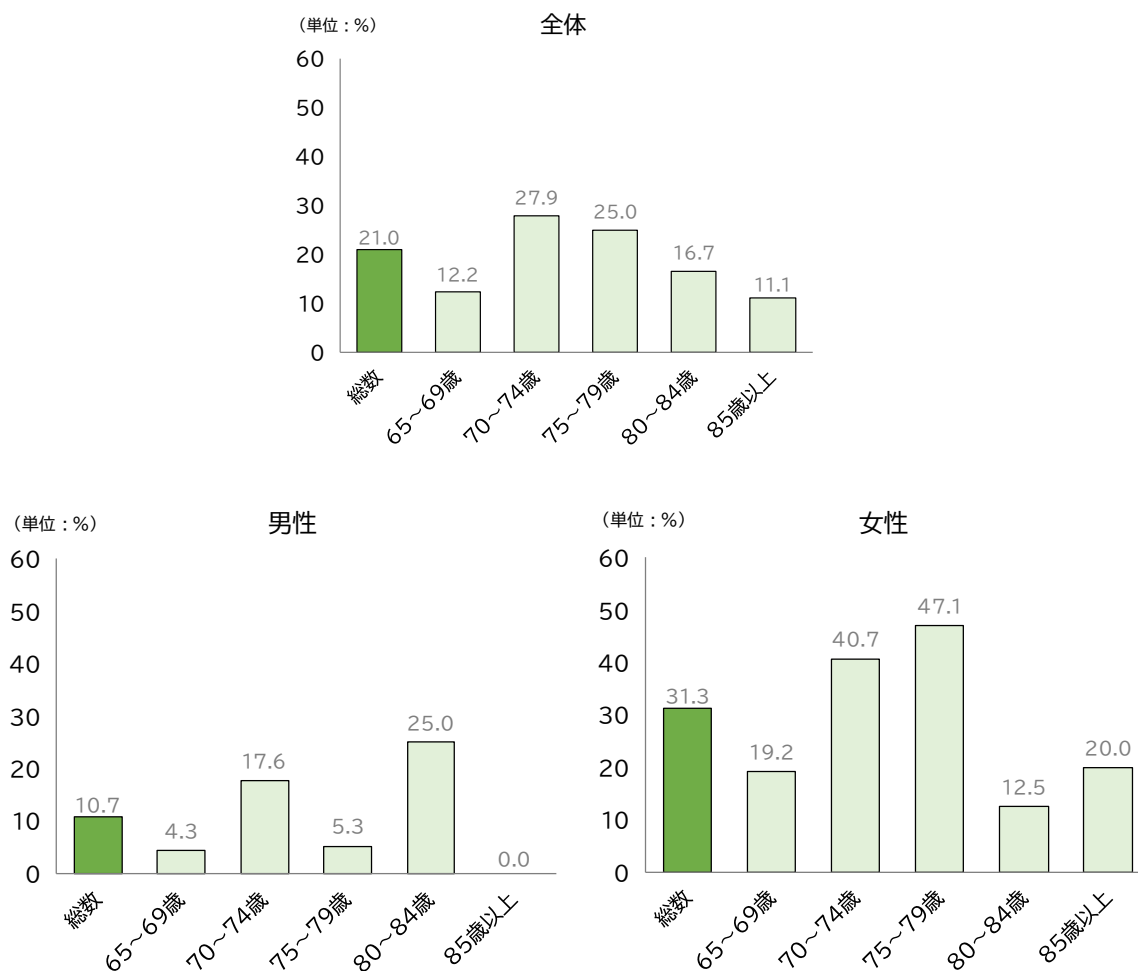
《数値回答》

図 1-4 やせ(BMI<18.5)の者の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



## 第2章 結果の概要

図 1-5 低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の高齢者の割合(65歳以上、性別・年齢別) <<数値回答>>



\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

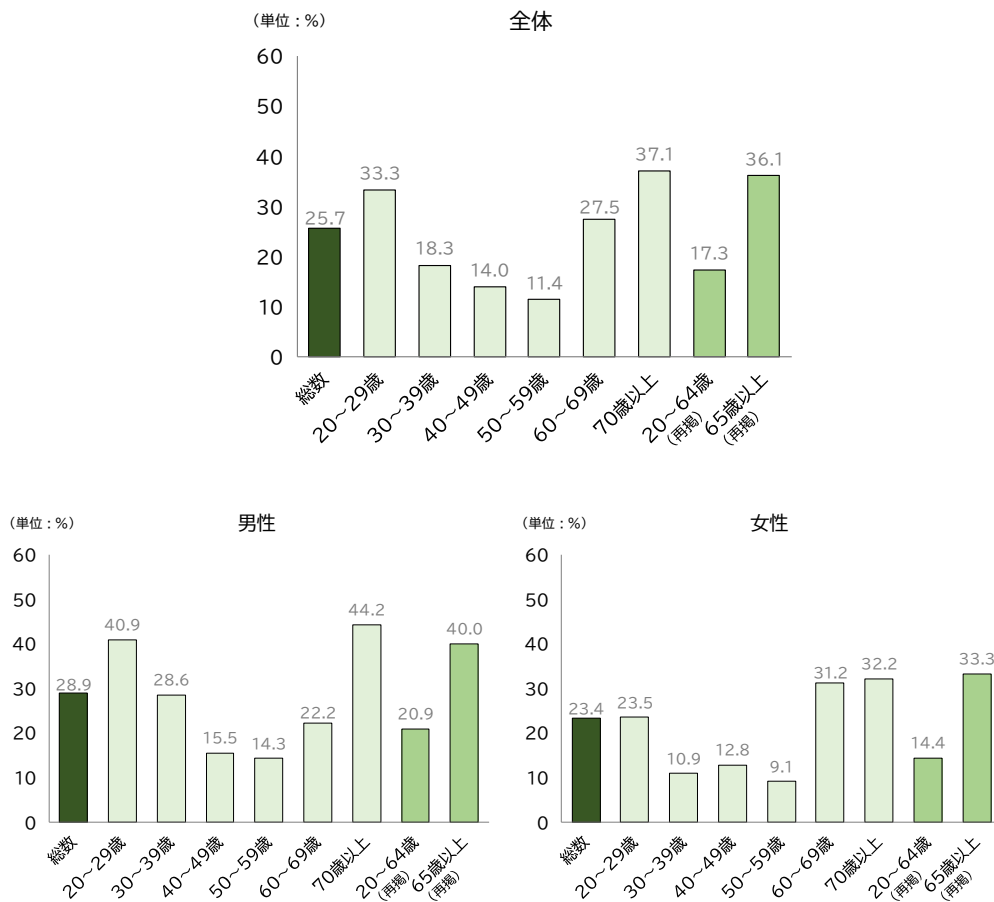
● 低栄養傾向(BMI $\leq$ 20)の高齢者の割合 22.0%

## 第2部 身体活動・運動習慣に関する状況

### 1 運動習慣者の状況

- 運動習慣のある者の割合は、男性 28.9%、女性 23.4%で、平成 23 年より全体として低下傾向。
- 1週間の運動日数についての質問で、運動しない者の割合は、男性が 64.0%、女性が 65.5%である。
- 1日の歩数は、男性が 4000～6000 歩未満(25.0%)、女性も 4000～6000 歩未満(24.0%)が最も多い。

図 2-1 運動習慣のある者の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



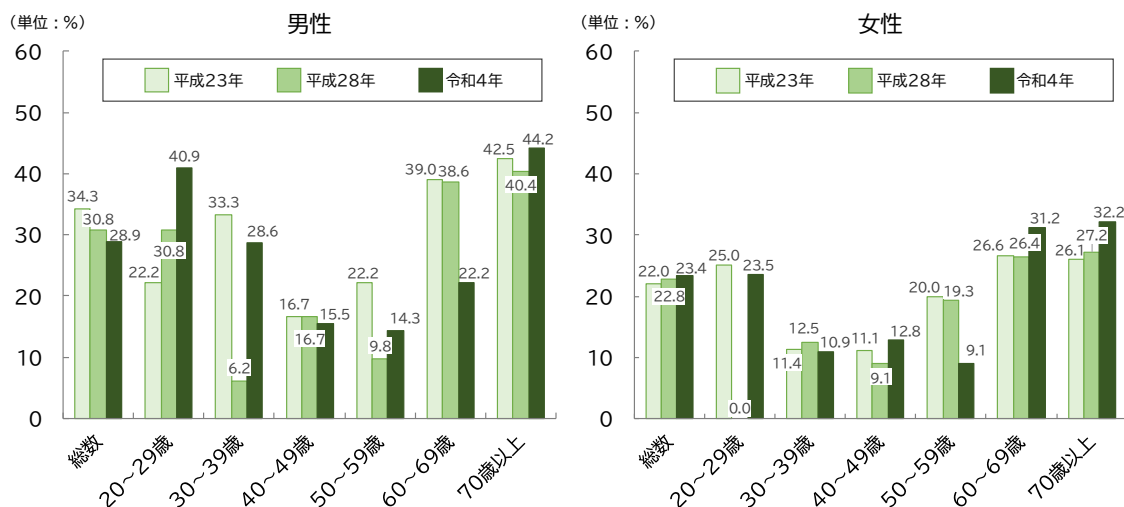
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

●運動習慣のある者の割合	20~64歳	男性	34%	65歳以上	男性	56%
		女性	27%		女性	38%
	総数		30%	総数		46%

## 第2章 結果の概要

《単一回答》

図 2-2 運動習慣のある者の割合(平成23年～令和4年の推移)(性別・年齢別)



《単一回答》

図 2-3 運動習慣のある者の割合(20歳以上)(平成8年～令和4年の推移)(性別)

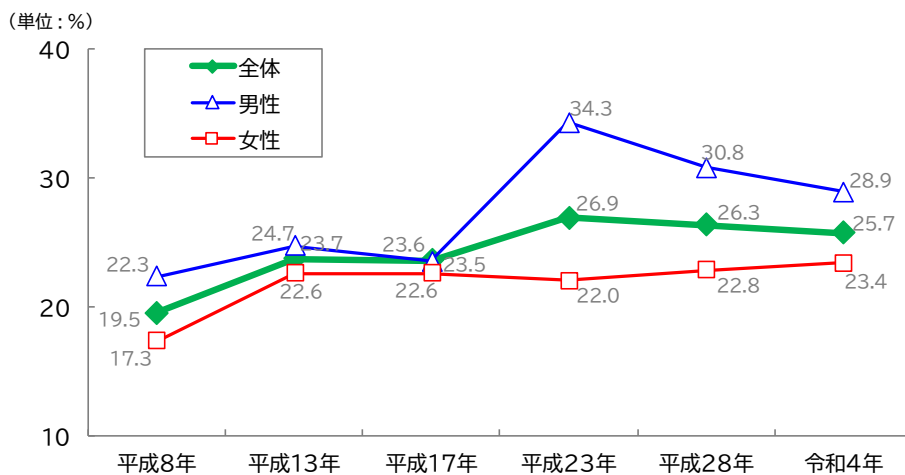
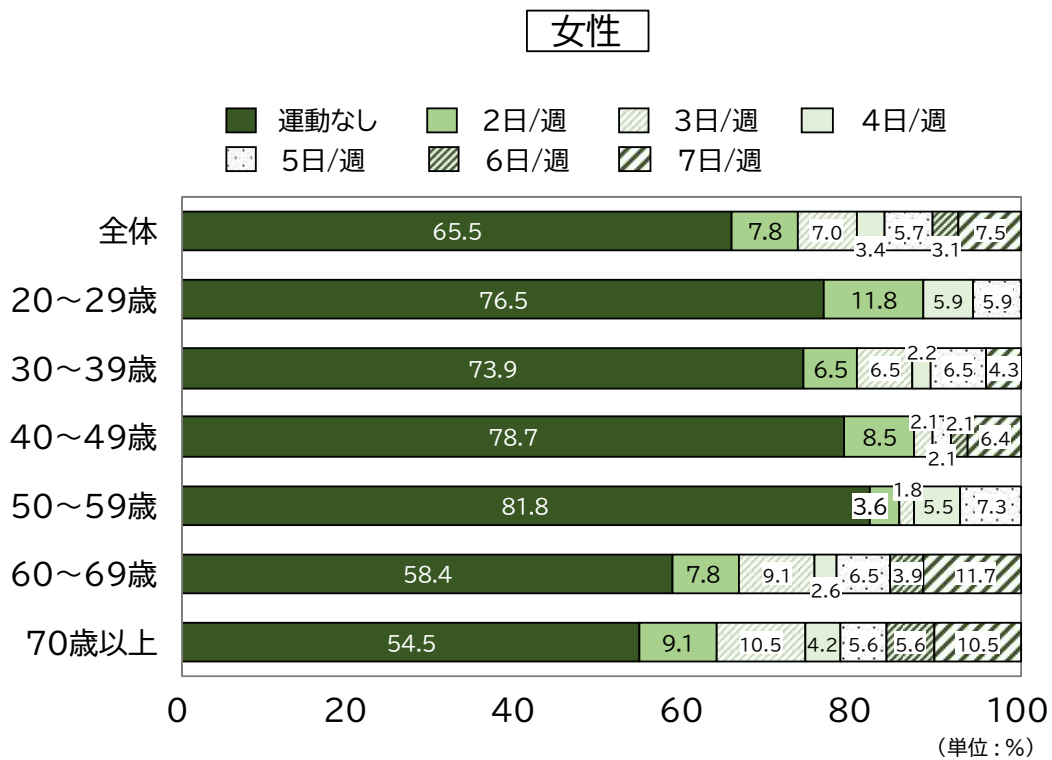
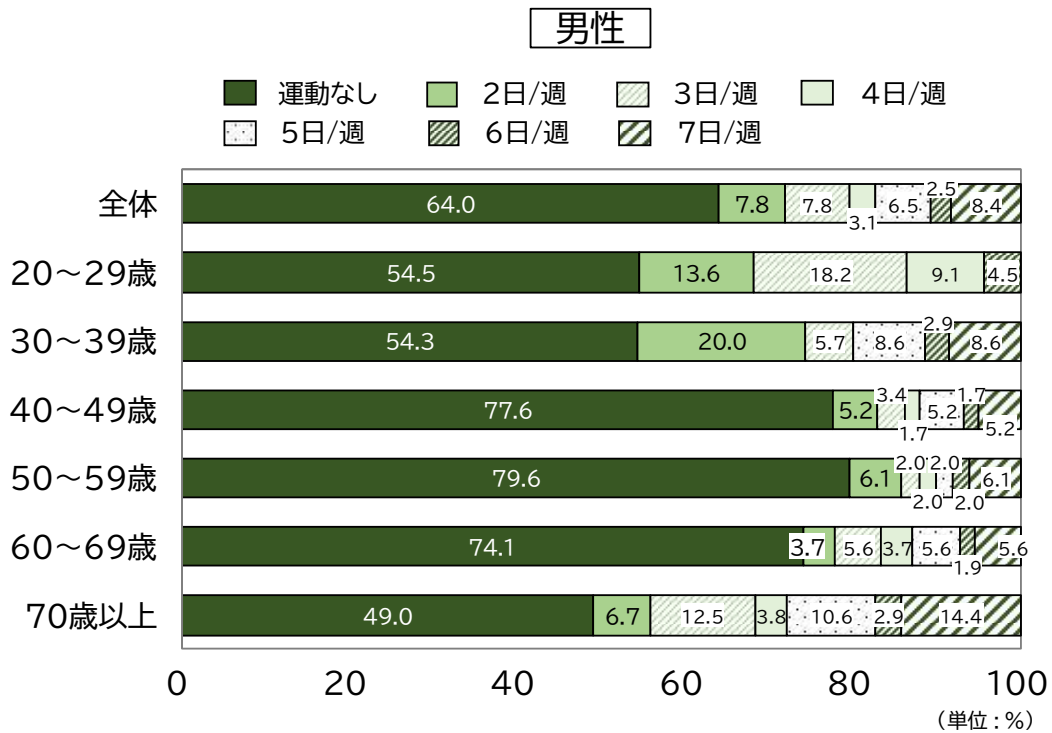




図 2-4 1週間の運動日数(性別・年齢別) <<数値回答>>



## 第2章 結果の概要

図 2-5 運動を行う日の平均運動時間(性別・年齢別) <<数値回答>>

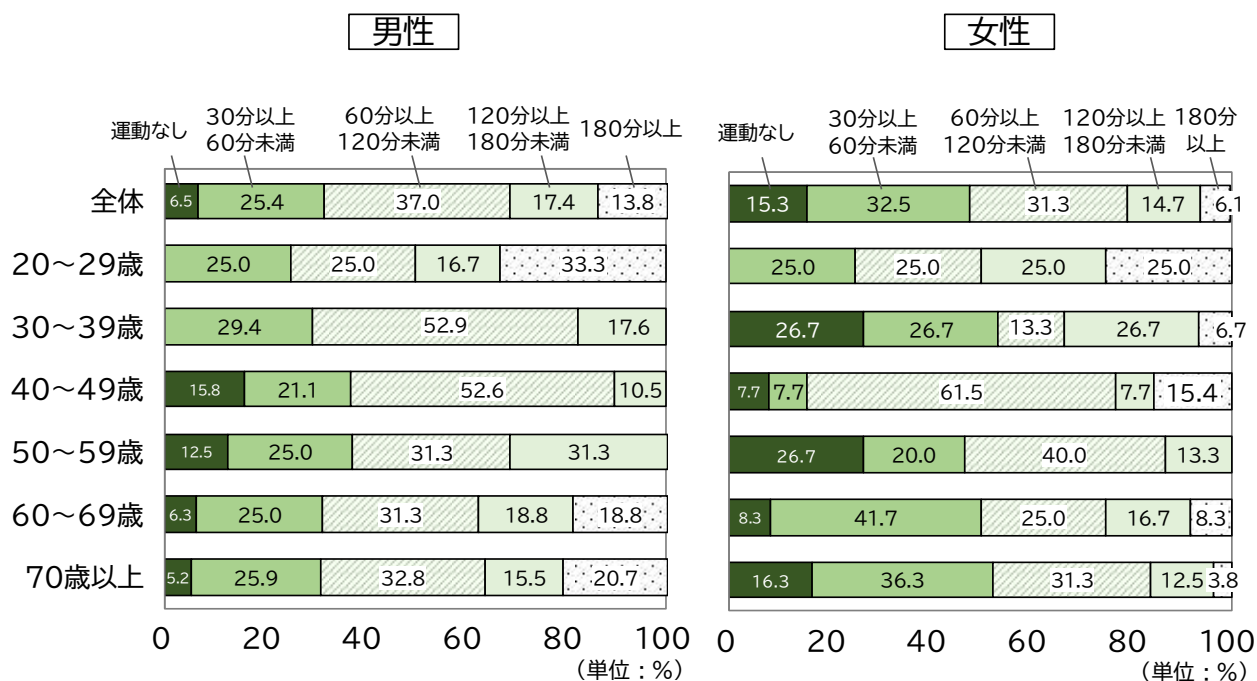


図 2-6 運動の継続年数(性別・年齢別) <<単一回答>>

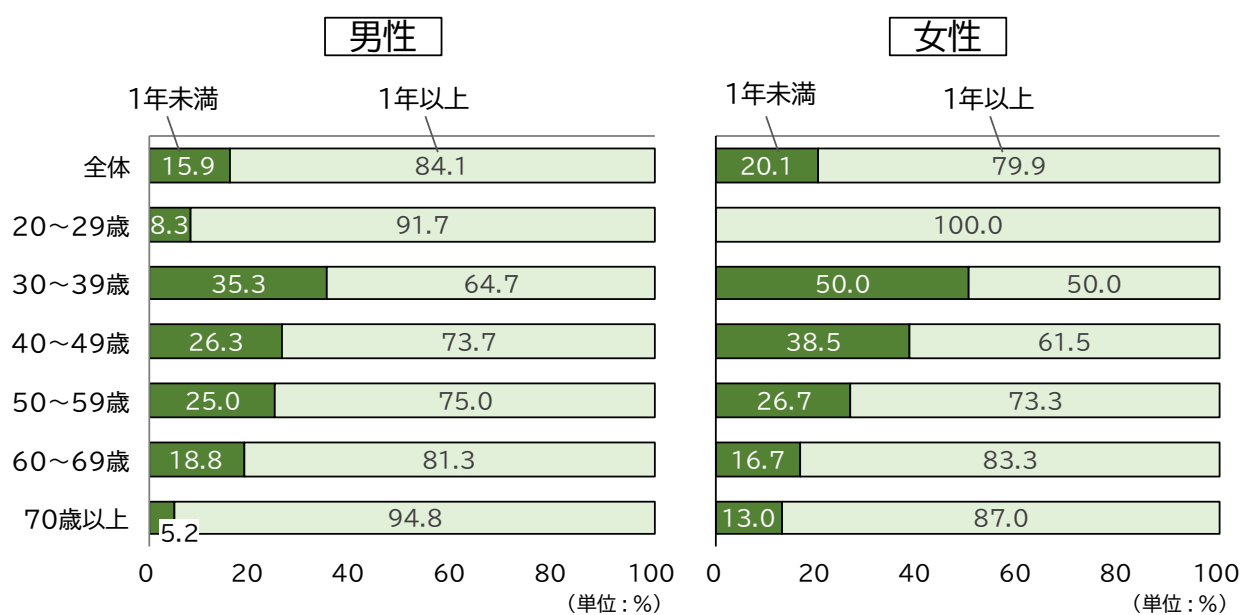
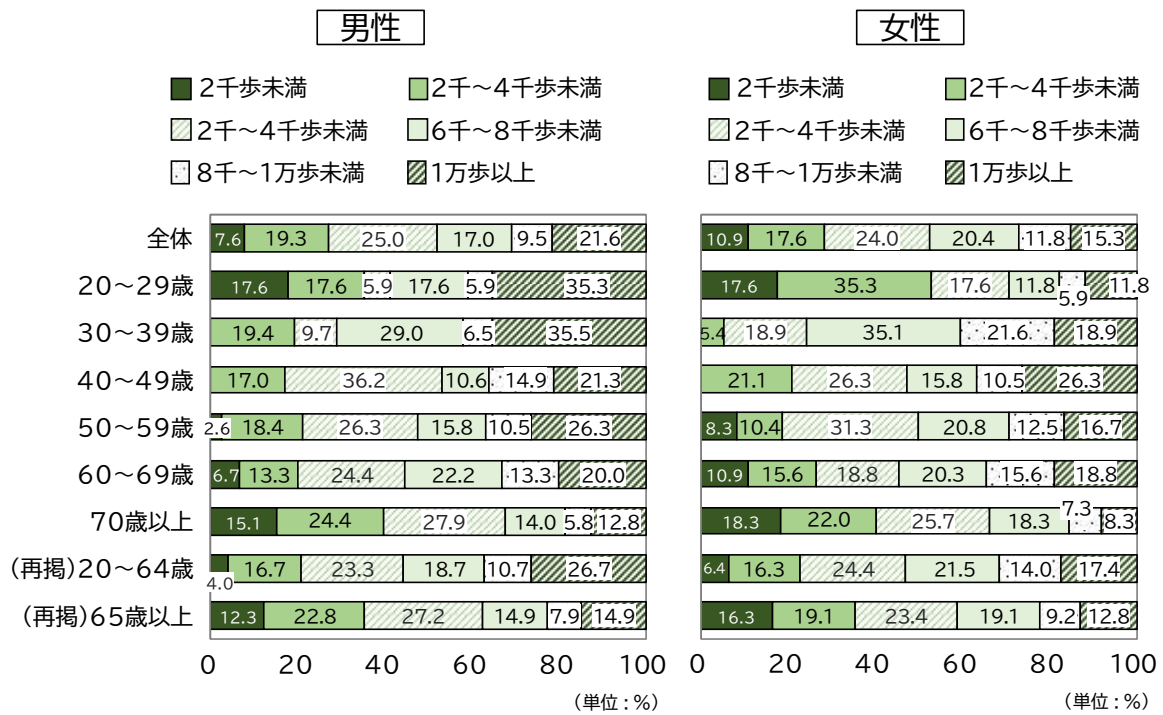


図 2-7 1日の歩数(性別・年齢別) <<数値回答>>



\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

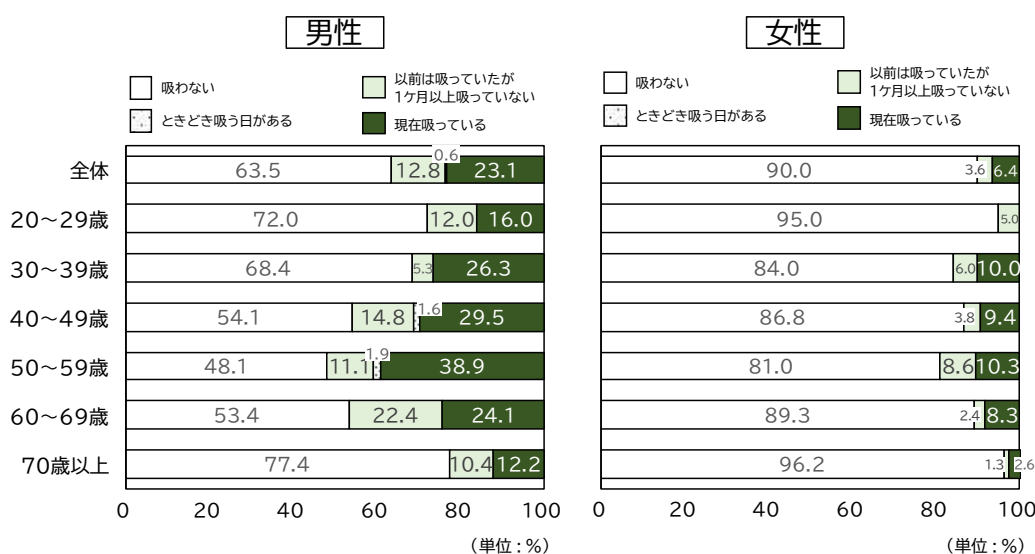
- 1日の歩数 20~64歳 男性 8,000歩  
女性 8,000歩
- 65歳以上 男性 8,000歩  
女性 8,000歩

## 第3部 たばこに関する状況

### 1 喫煙の状況

- 現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性 23.7%、女性 6.4%であり、平成 28 年以降、全体では減少傾向であるが、女性は平成 23 年以降徐々に増加傾向にあり、年齢別では 30 歳代～60 歳代で増加している。

図 3-1 喫煙の状況(20 歳以上) (性別・年齢別) <<単一回答>>

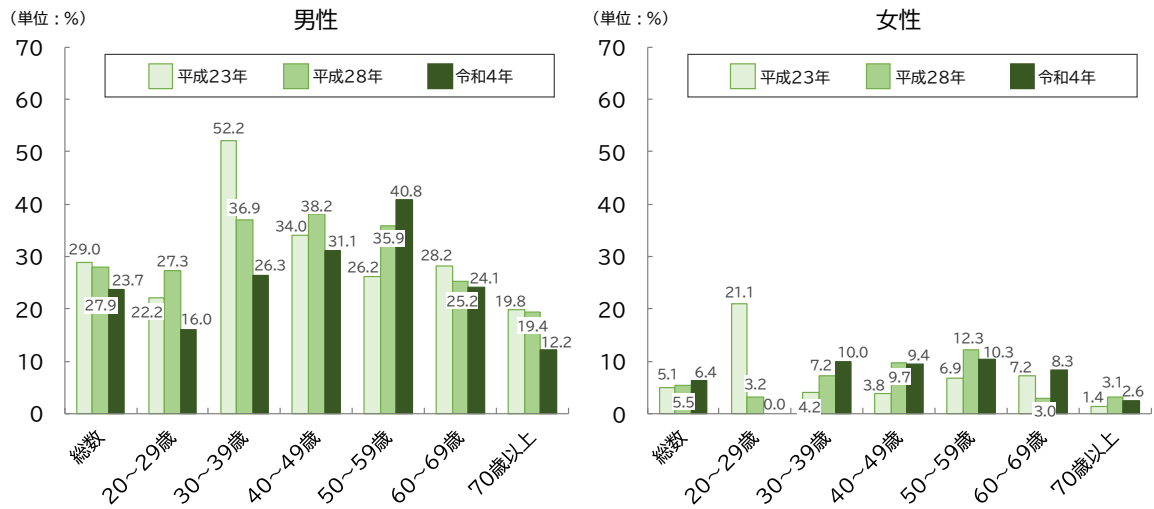


\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

- 成人の喫煙率
  - 全体 10.4%
  - (参考)男性 18.9%
  - (参考)女性 3.5%

《単一回答》

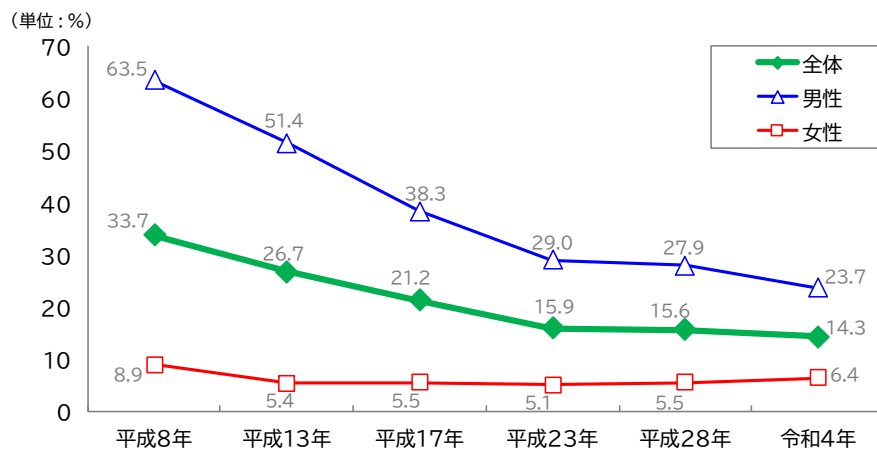
図 3-2 現在習慣的に喫煙している者の割合（平成23年～令和4年の推移）（性別・年齢別）



\* 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者のこと。

《単一回答》

図 3-3 現在習慣的に喫煙している者の割合（平成8年～令和4年の推移）（性別）



\* 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者のこと。

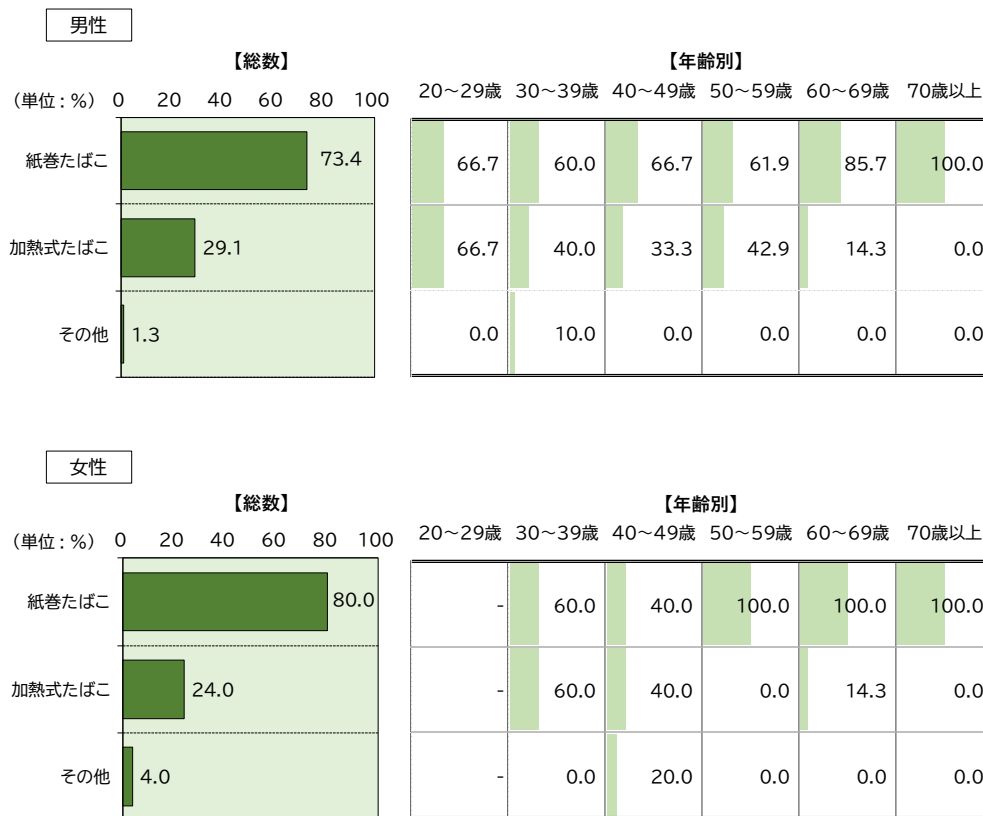
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

●成人の喫煙率	全体 10.4%
	男性 18.9%
	女性 3.5%

## 第2章 結果の概要

図 3-4 たばこの種類（性別・年齢別） <<複数回答>>

\* 喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者のみ対象。



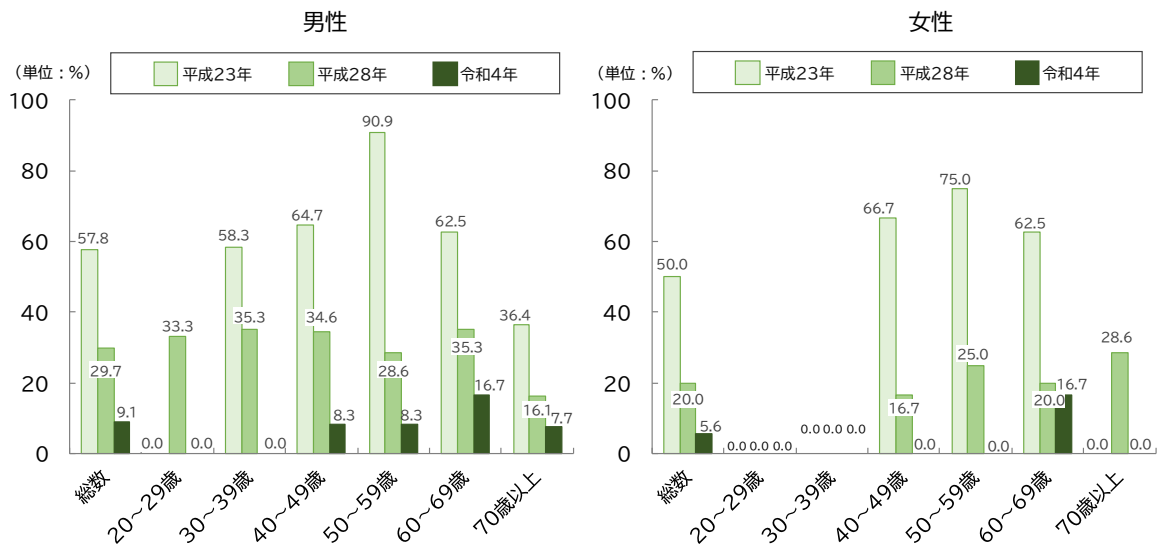
2 喫煙本数の状況

● 現在習慣的に喫煙している者で、紙巻たばこを1日に約20本以上吸う者の割合は、男性9.1%、女性5.6%であり、平成23年以降男性、女性共に大きく減少している。

《数値回答》

図 3-5 現在習慣的に喫煙している者における1日約20本以上吸う者の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

\*1 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者のこと。



\*2 平成23年は20本以上で集計。平成28年、令和4年は21本以上で集計している。

## 第2章 結果の概要

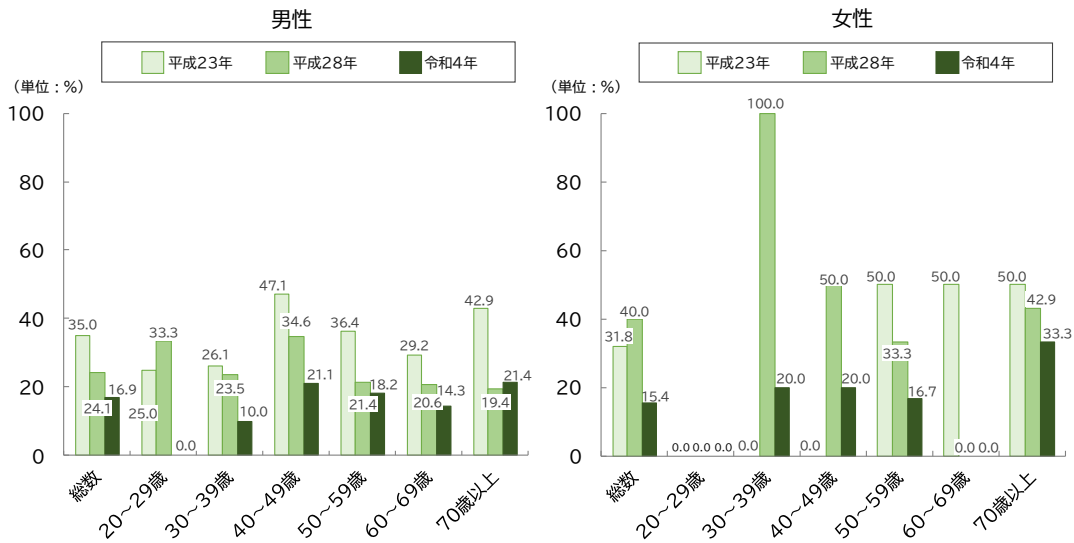
### 3 禁煙の意志の有無

- 現在習慣的に喫煙している者で、たばこをやめたいと思う者の割合は、男性16.9%、女性15.4%であり、平成28年と比較して男性、女性共に減少しているが、女性の減少が大きい。

《単一回答》

図 3-6 現在習慣的に喫煙している者におけるたばこをやめたいと思う者の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

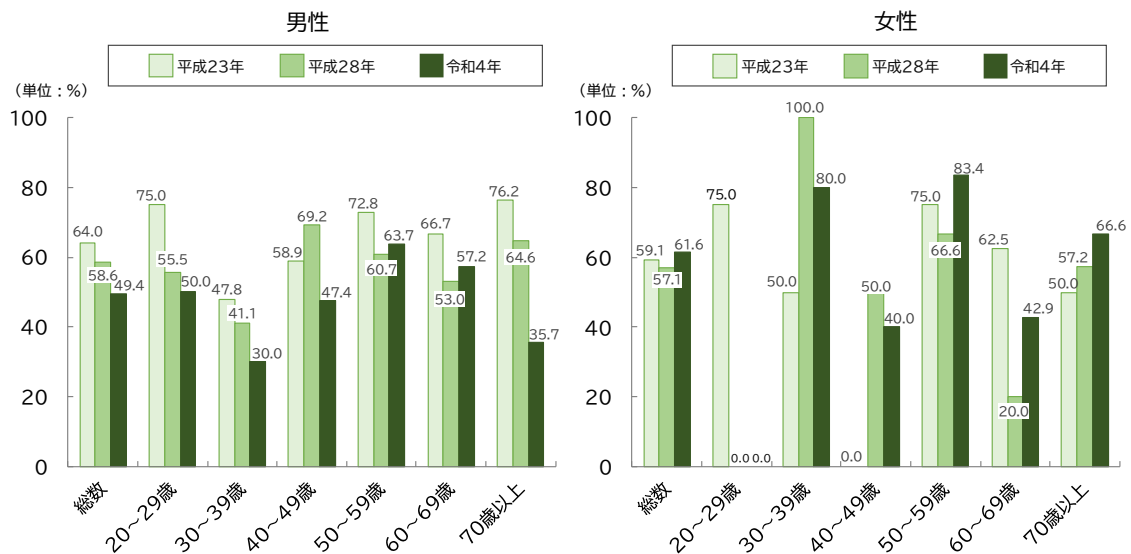
- \* 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者のこと。



《単一回答》

図 3-7 現在習慣的に喫煙している者における禁煙の意志を示す者の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

- \* 「現在、習慣的に喫煙している者」とは、喫煙の状況に関する質問で、「毎日吸っている」、「ときどき吸う日がある」と回答した者、「禁煙の意志を示す者」とは、「やめたい」または「本数を減らしたい」と回答した者。

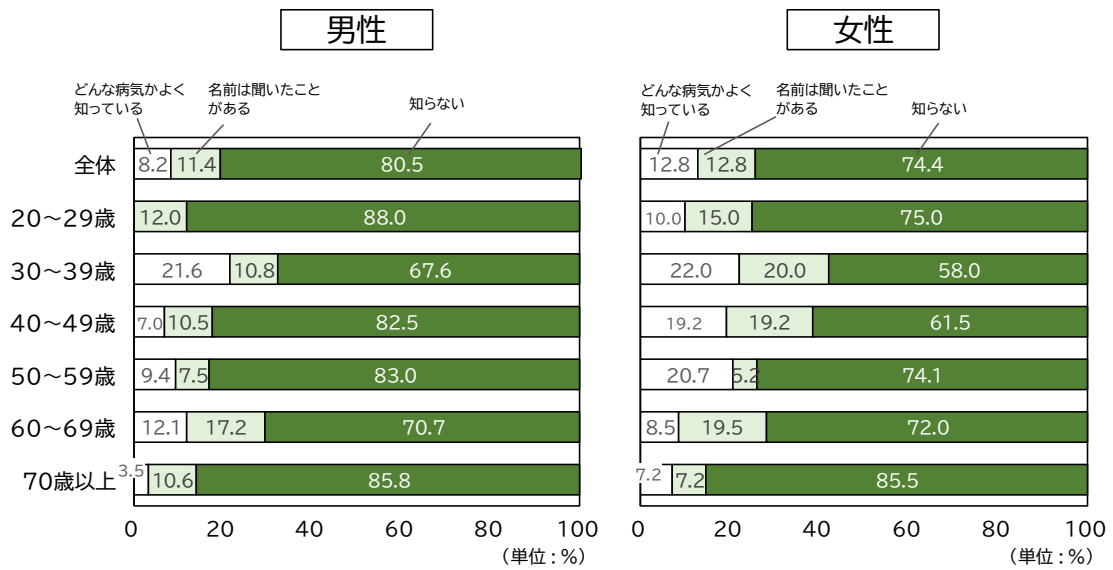




4 COPDの認知度

● COPDという病気について、どんな病気かよく知っている、もしくは名前は聞いたことがあると回答した者の割合は、男性19.6%、女性25.6%である。平成28年と比較して男性、女性とも認知度が増加している。

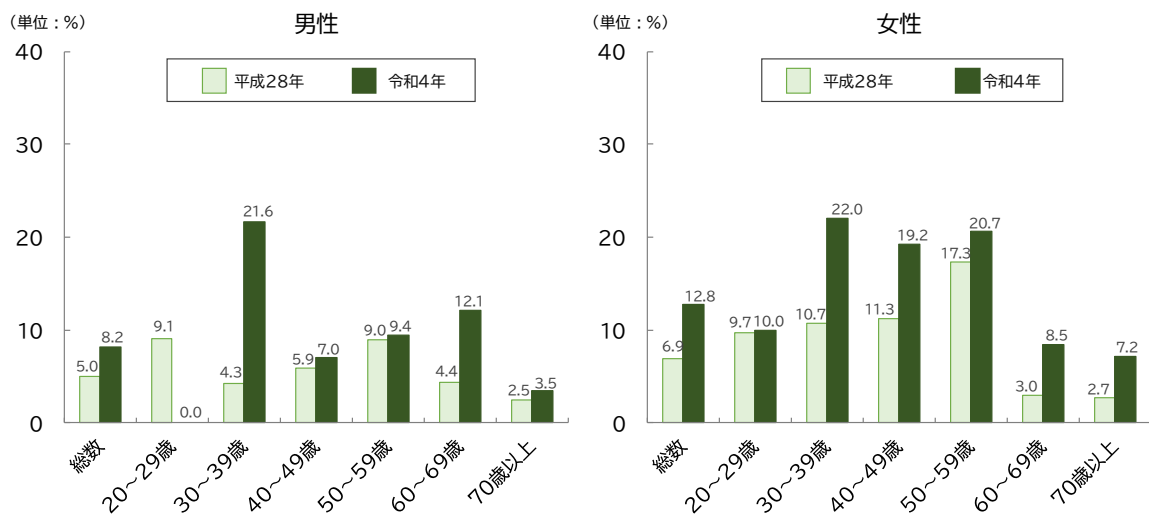
図 3-8 COPDの認知度についての割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 3-9 COPDの認知度についての割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

\* 「どんな病気かよく知っている」と回答した者の割合を集計。



## 第2章 結果の概要

### 5 受動喫煙の状況

- 喫煙者以外で、この一ヶ月でほぼ毎日受動喫煙を経験した者の割合は、男性 7.0%、女性 5.8%であり、家庭及び職場での受動喫煙が大半である。

図 3-10 この一ヶ月で受動喫煙を経験した者の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>

\* 「受動喫煙の有無」に関する質問について、場所に関わらず、その経験の有無について集計を行った。また、「喫煙者以外」とは、問 19 で「以前は吸っていたが、1ヶ月以上吸っていない」、「吸わない」と回答した者のこと。

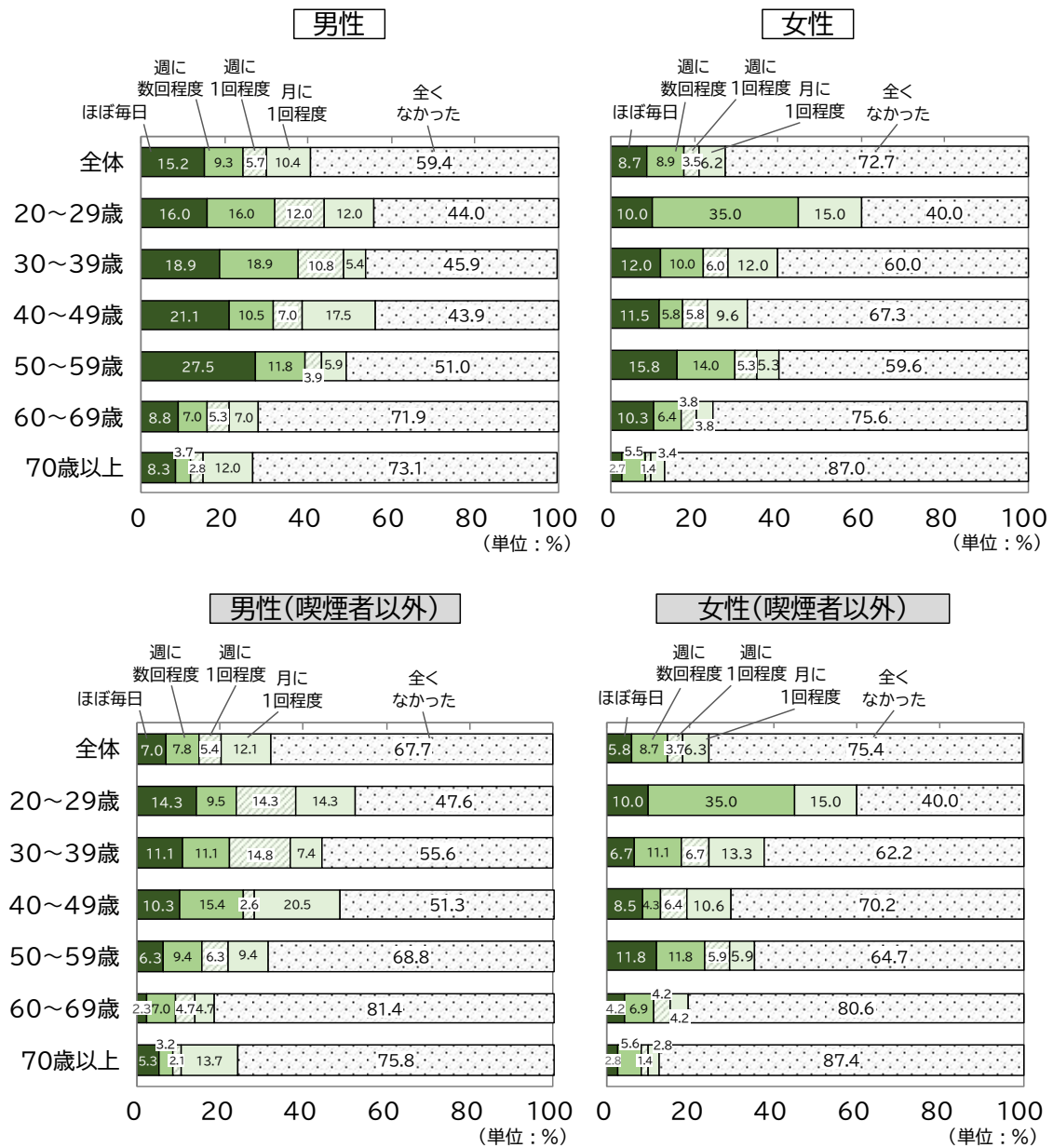
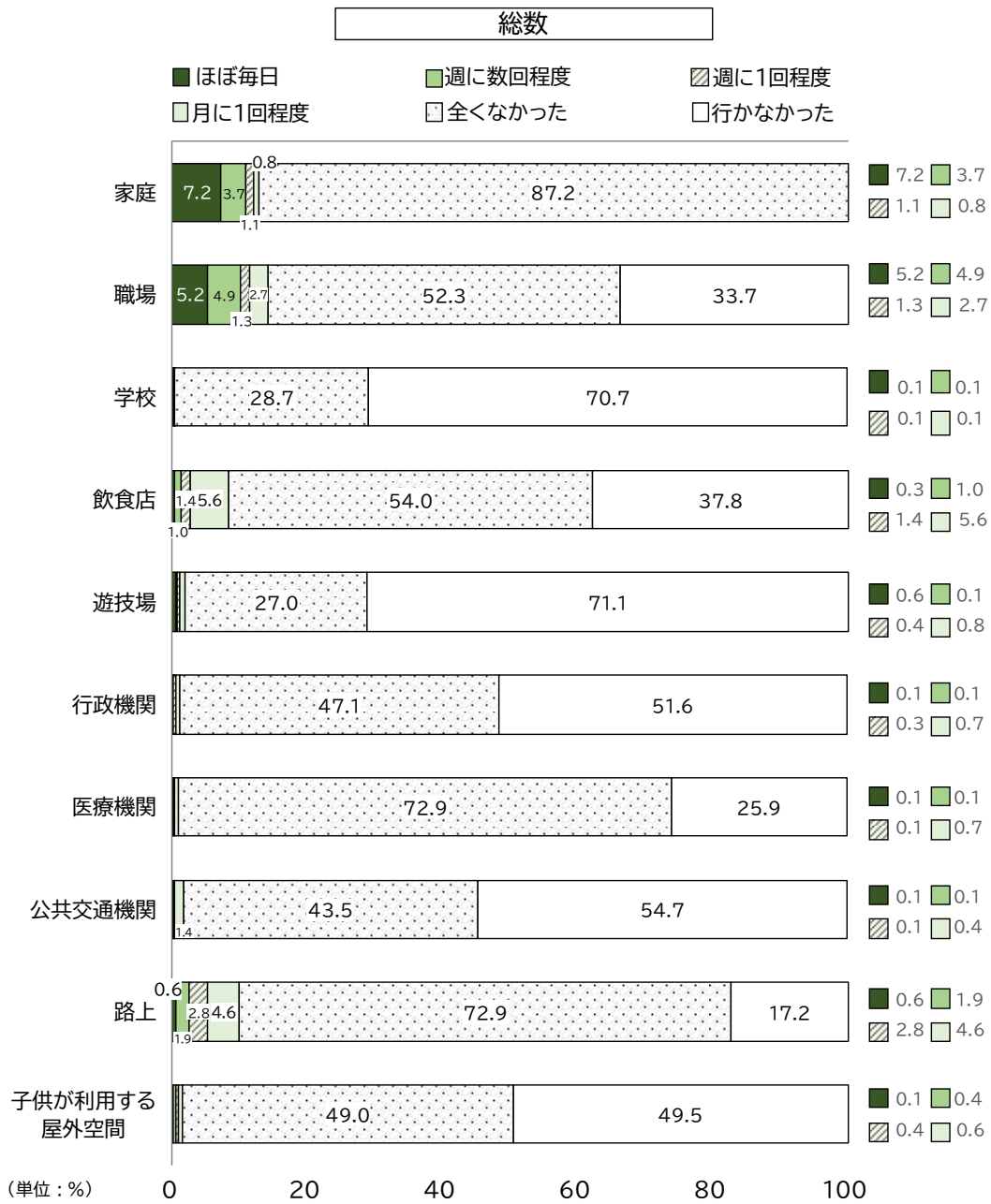
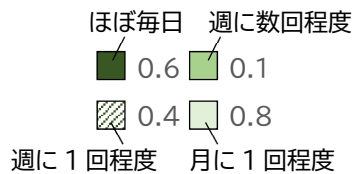


図 3-11 この一ヶ月で受動喫煙を経験した者の割合(喫煙の有無別) <<単一回答>>

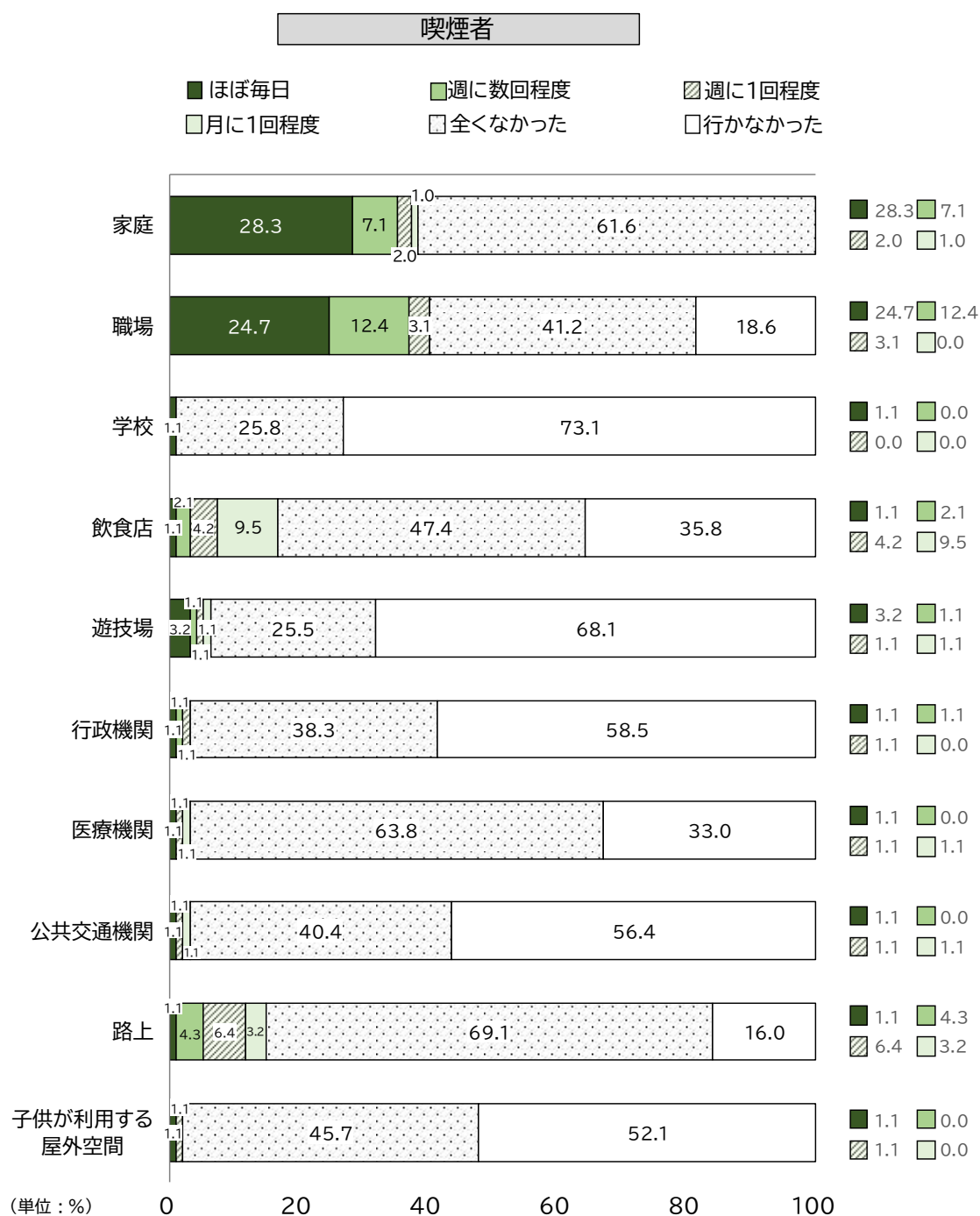


(注)結果の一部について、値が小さいため表記できていないものがある。この点については、右横の抜粋表記を参照されたい。値の見方は以下の通り。

【例】

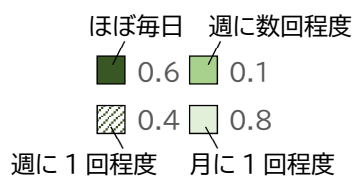


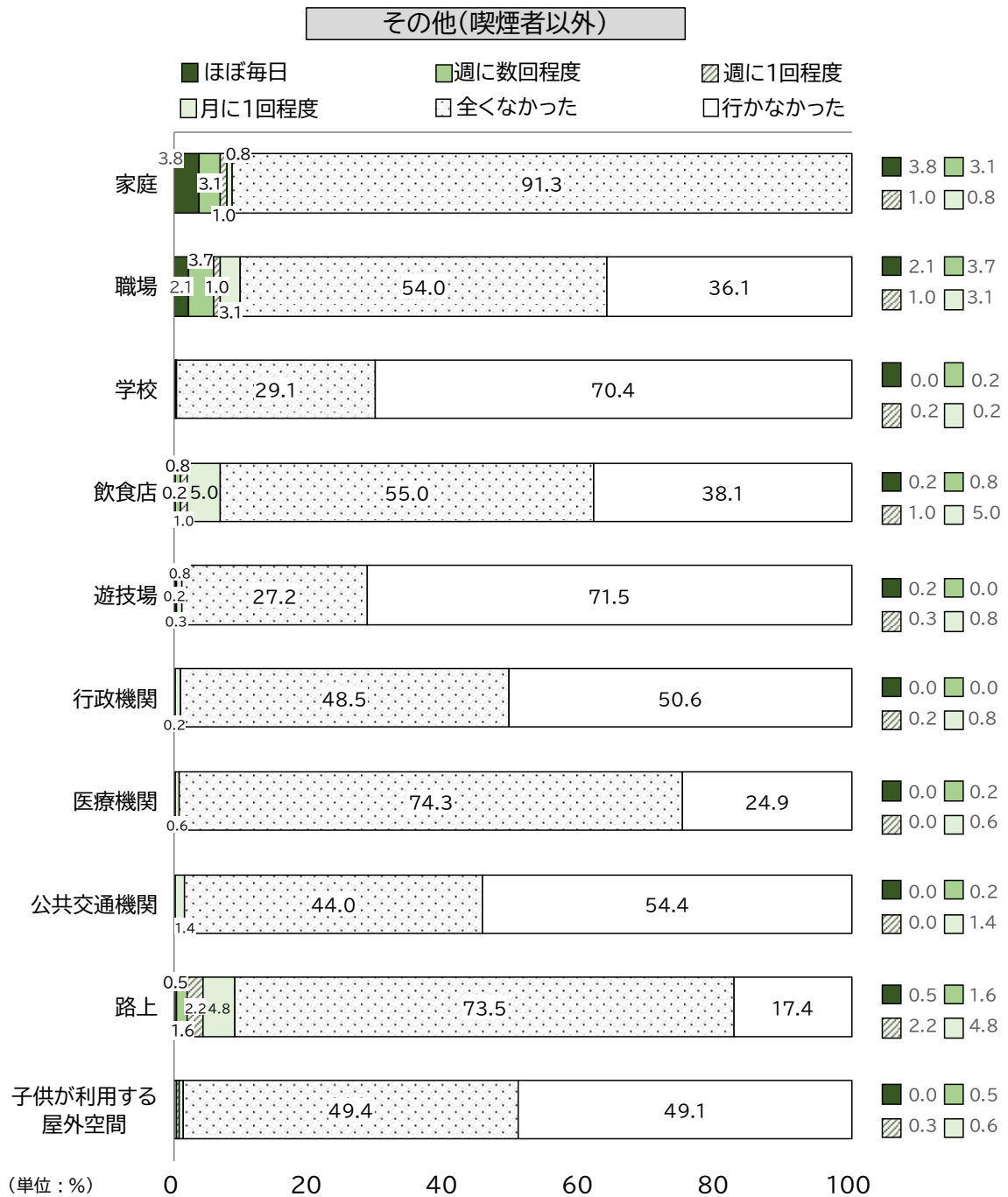
## 第2章 結果の概要



(注) 結果の一部について、値が小さいため表記できていないものがある。この点については、右横の抜粋表記を参照されたい。値の見方は以下の通り。

【例】





(注)結果の一部について、値が小さいため表記できていないものがある。この点については、右横の抜粋表記を参照されたい。  
値の見方は以下の通り。

【例】

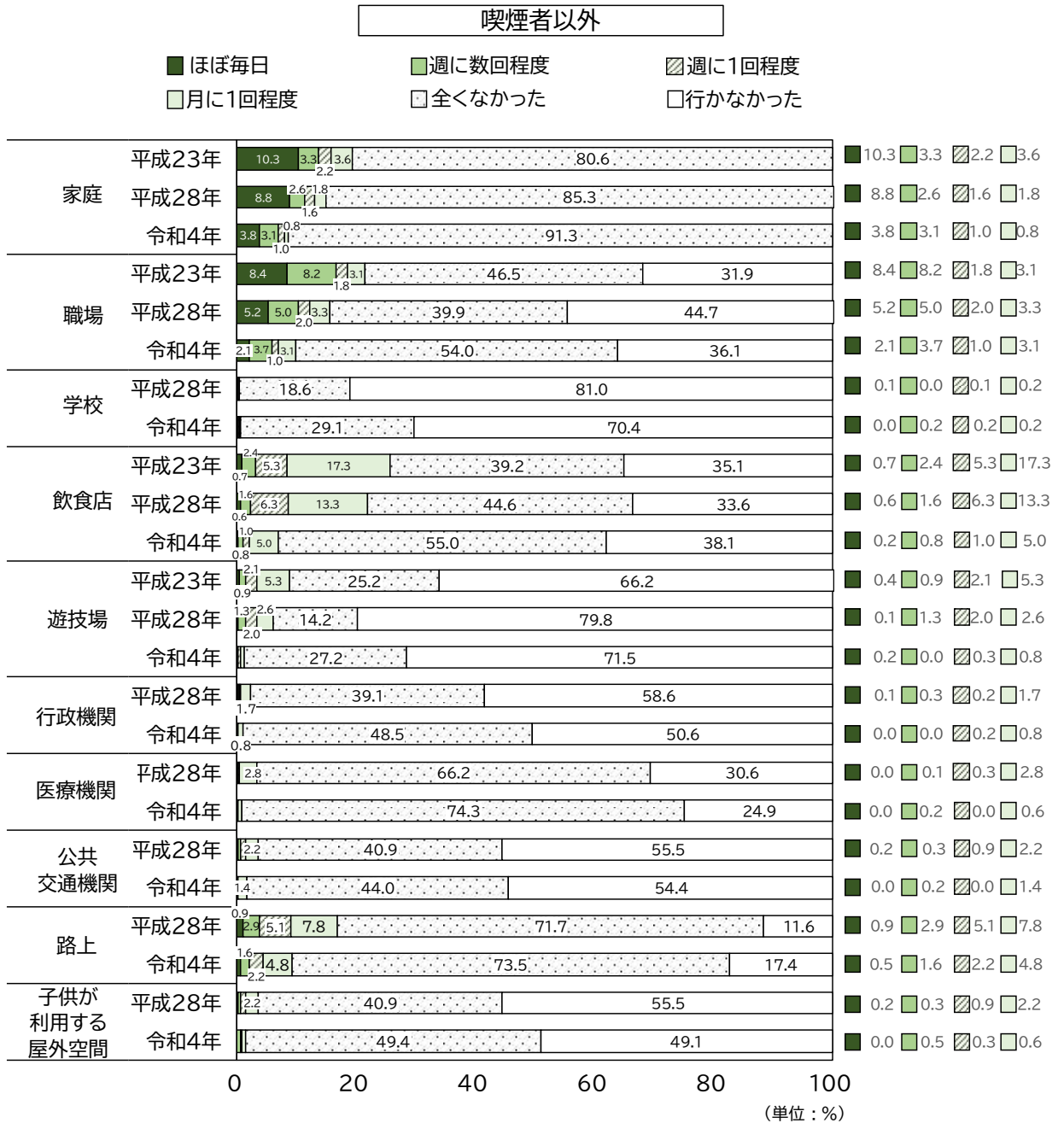
ほぼ毎日	週に数回程度
■ 0.6	■ 0.1
■ 0.4	■ 0.8
週に1回程度	月に1回程度

\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値  
● 家庭において受動喫煙の機会を有する者の割合 3%

## 第2章 結果の概要

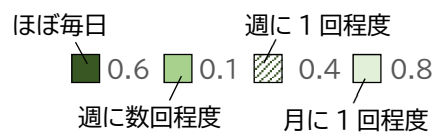
《単一回答》

図 3-12 この一ヶ月で受動喫煙を経験した者の割合(平成28年～令和4年の推移)(喫煙者以外)



(注)結果の一部について、値が小さいため表記できていないものがある。この点については、右横の抜粋表記を参照されたい。値の見方は以下の通り。

【例】



## 第4部 食習慣に関する状況

### 1 朝食欠食の状況

- 朝食の欠食率は、平成23年以降増加傾向である。男性、女性共に30歳代が最も高いが、男性は50歳代が特に増加している。

図4-1 朝食欠食の状況(1歳以上)(性別・年齢別) <<単一回答>>

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

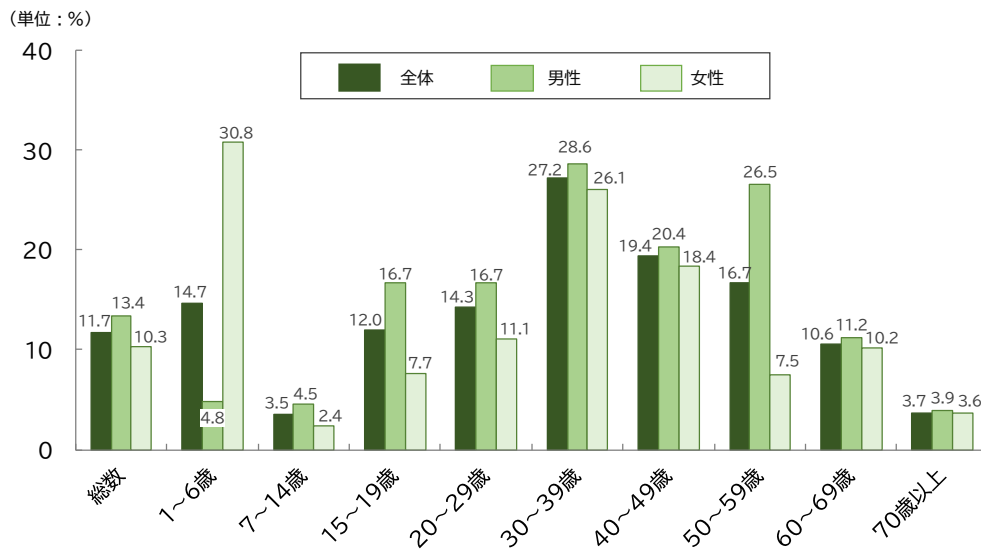
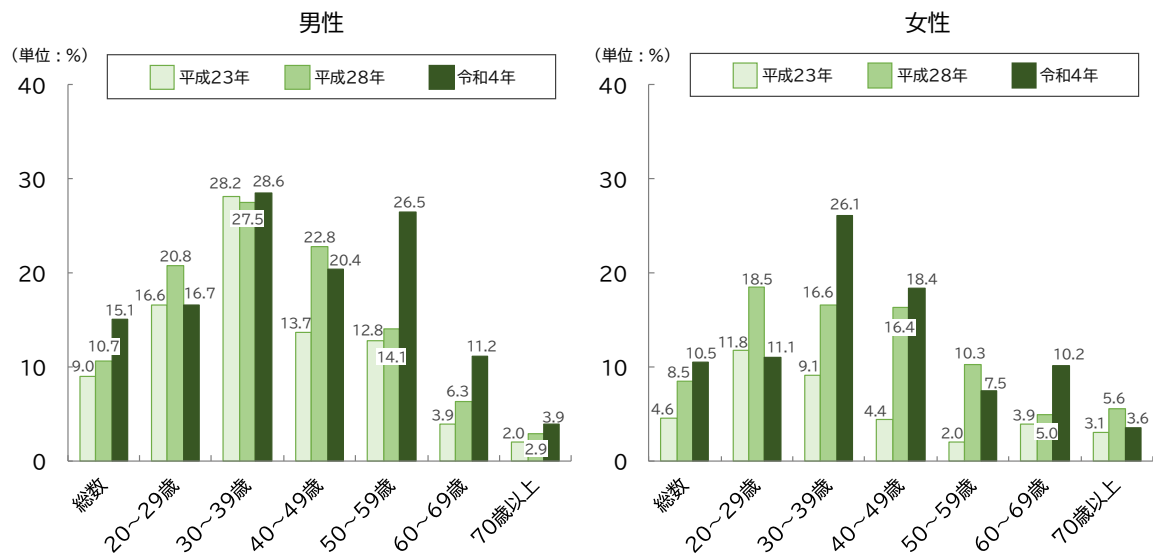


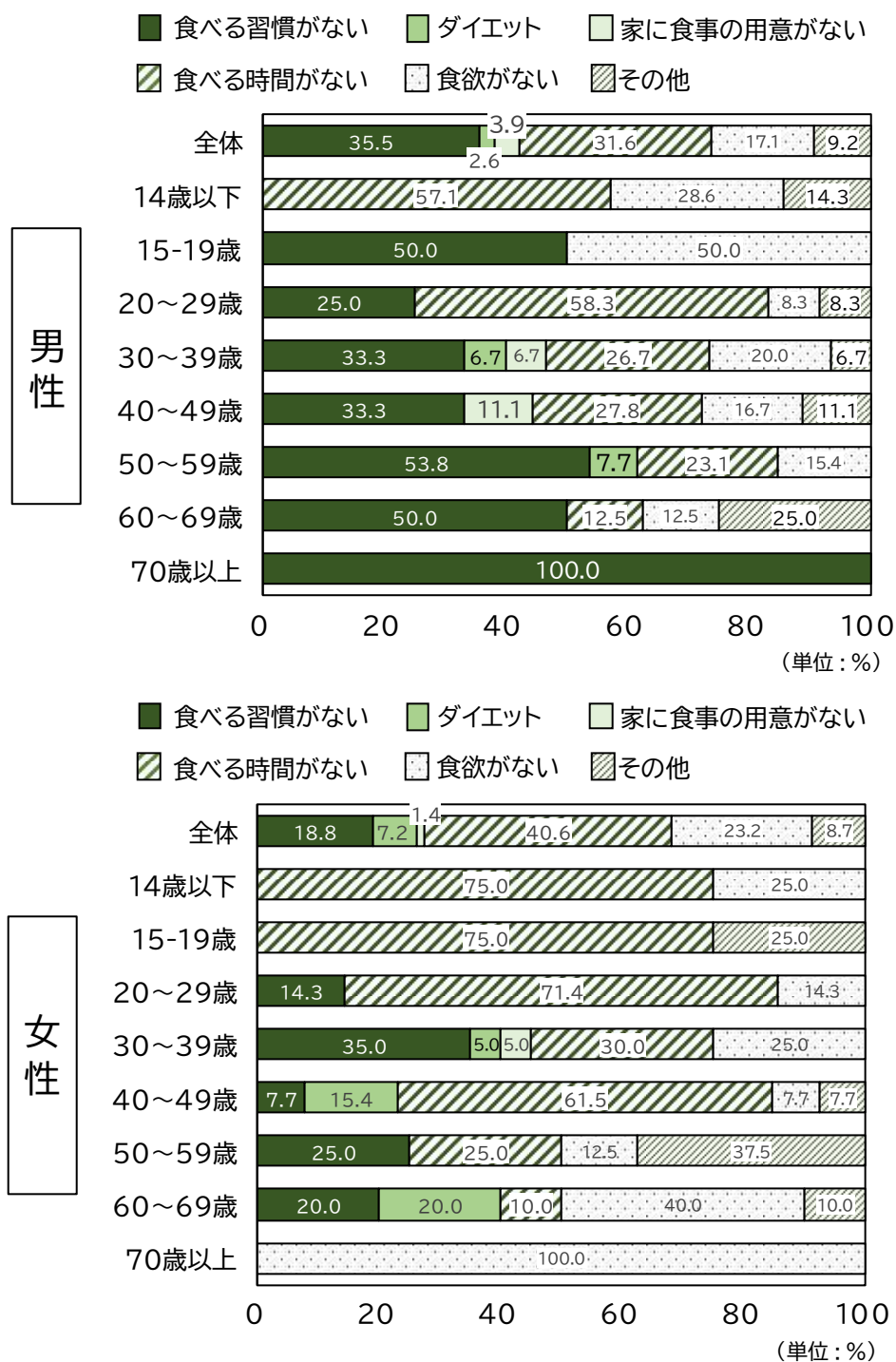
図4-2 朝食欠食率の推移(平成23年～令和4年の推移)(20歳以上)(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

図 4-3 朝食を食べない理由（性別・年齢別） <<単一回答>>

\* 問2で「週に4～6日食べる」、「週に1～3日食べる」、「食べない」と回答した者のみ対象。

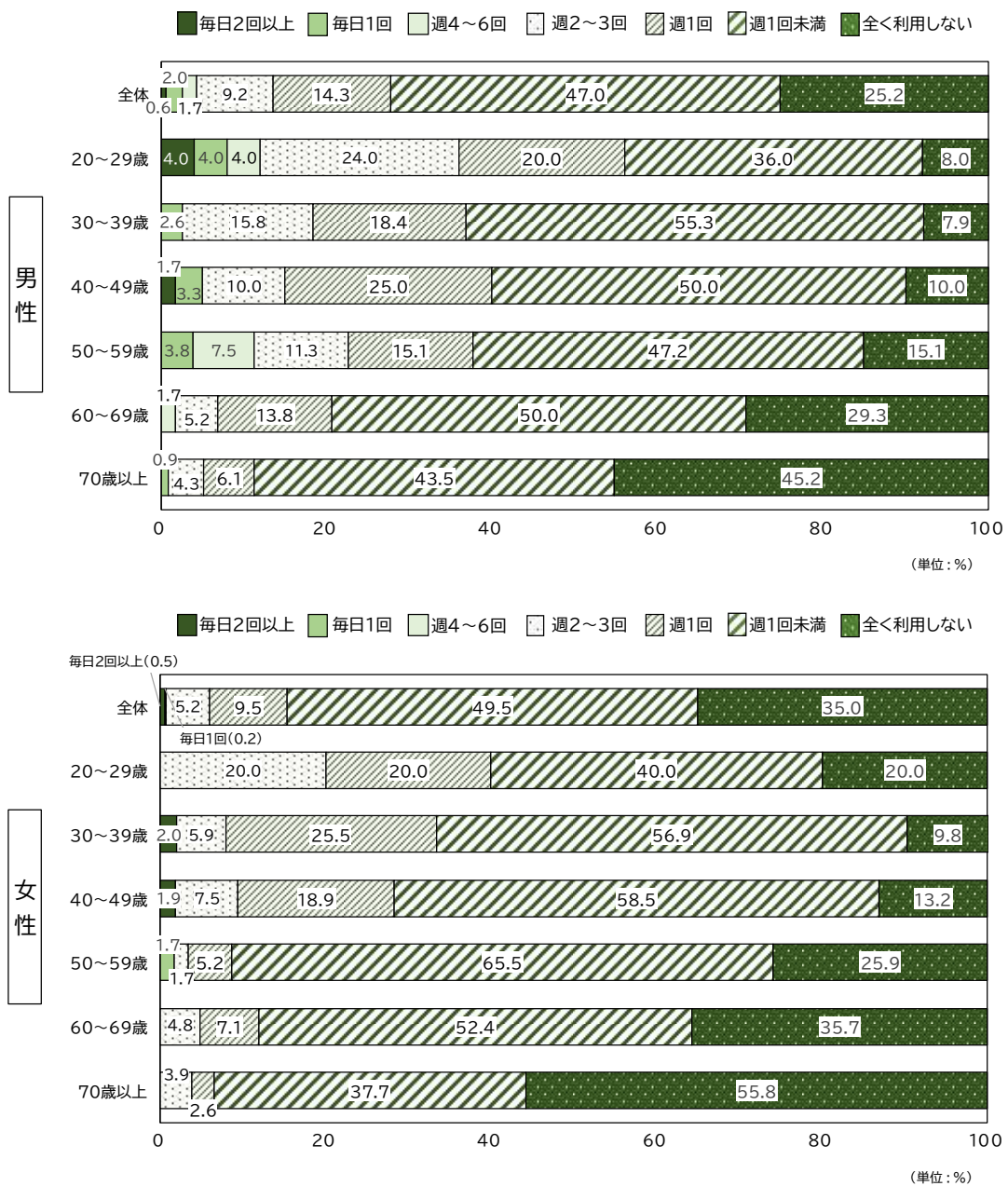




2 飲食サービスの利用状況

- 外食の利用頻度は、男性女性共に週1回未満が最も多い。週1回以上利用する者の割合は、男性女性共に20歳代が最も多い。
- 持ち帰り弁当・総菜の利用頻度は、男性女性共に週1回未満が最も多い。週1回以上利用する者の割合は、男性は20歳代、女性は50歳代が最も多い。
- フードデリバリーサービスは、男性女性共に約9割弱が全く利用していない。

図 4-4 外食頻度(20歳以上) (性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

図 4-5 持ち帰り弁当・総菜の利用頻度(20歳以上)(性別・年齢別) <<単一回答>>

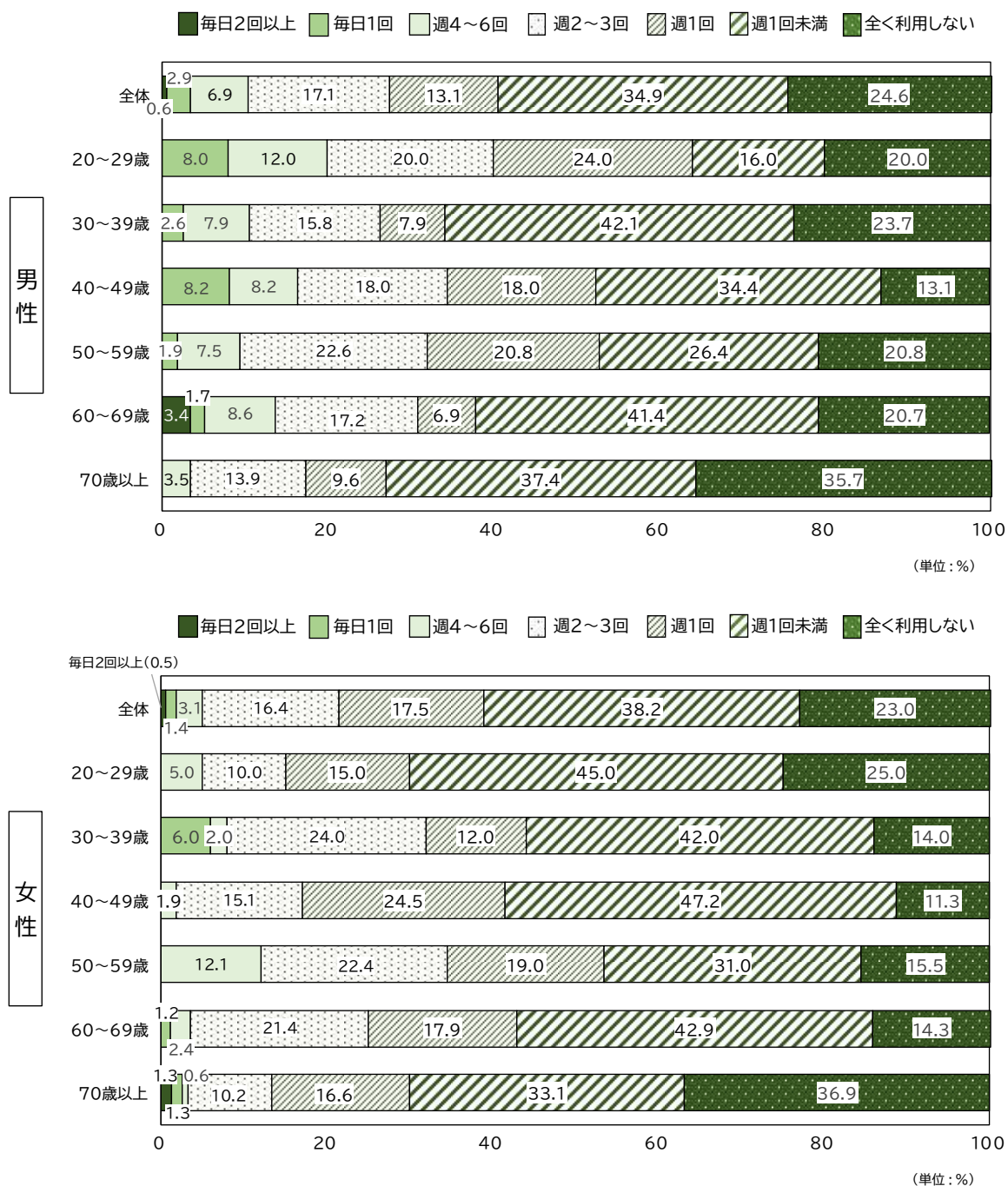
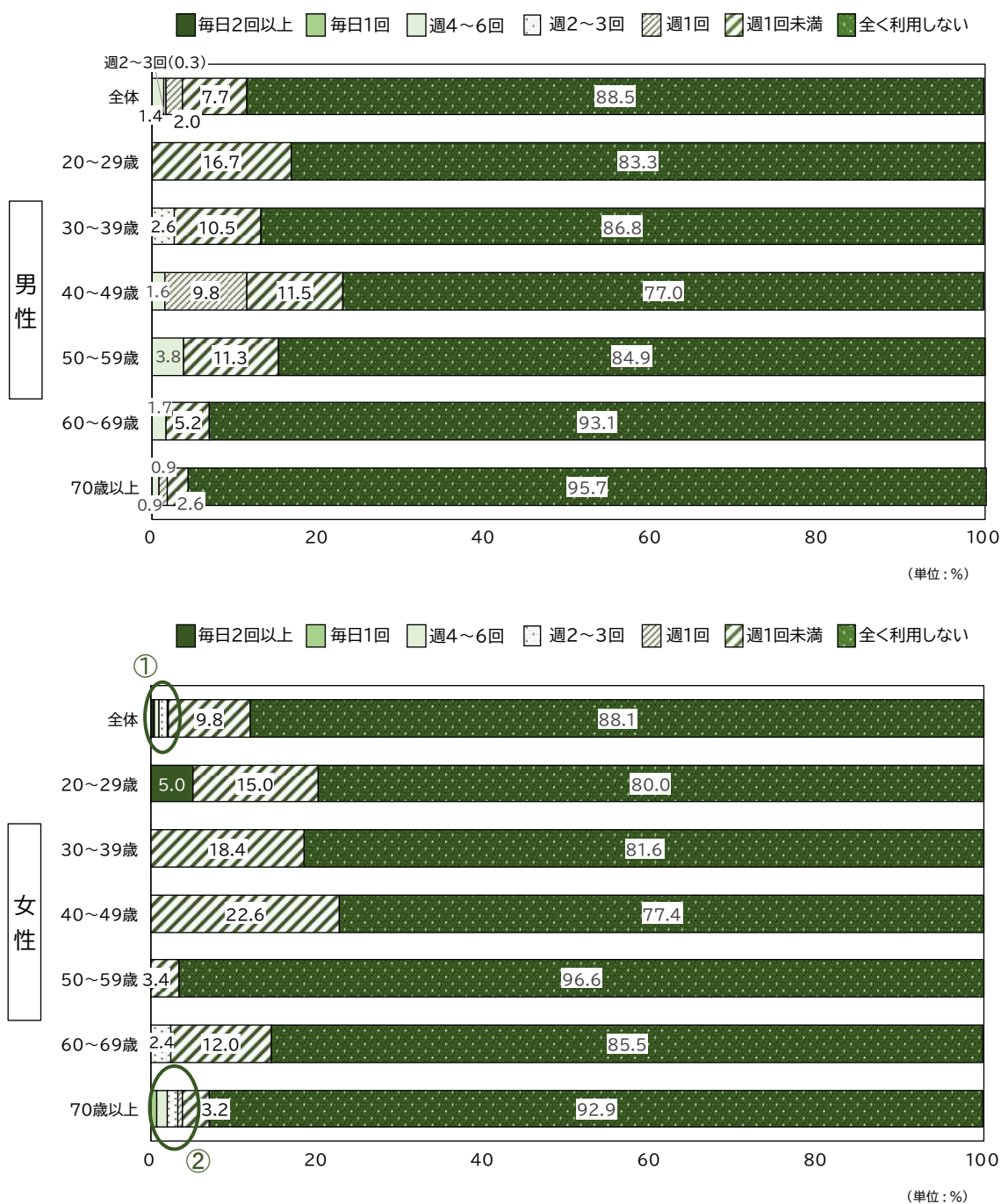


図 4-6 フードデリバリーサービスの利用頻度(20歳以上)(性別・年齢別) <<単一回答>>



\* 女性の図中①、②における値は以下の通り。

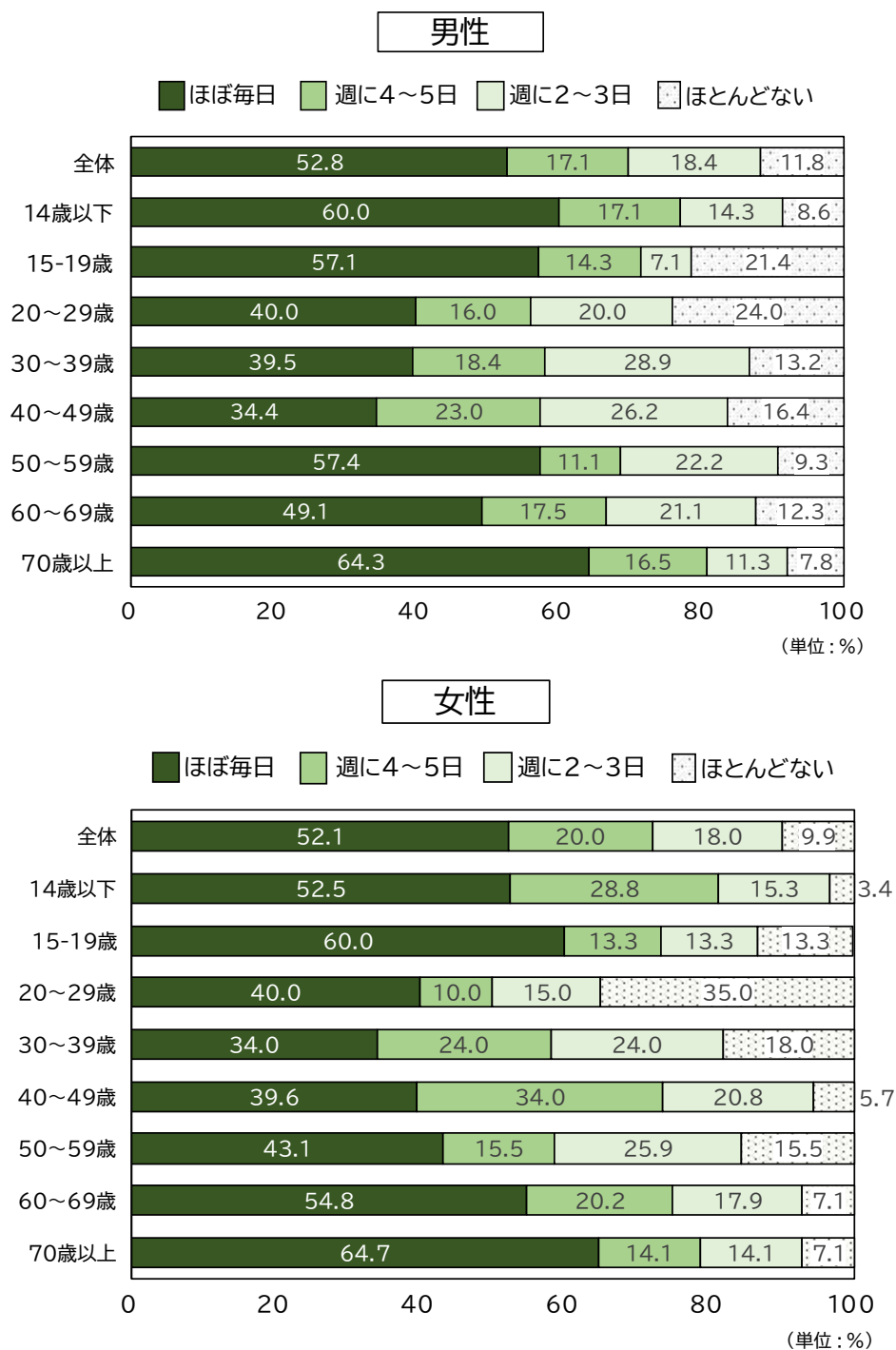
	毎日2回以上	毎日1回	週4~6回	週2~3回	週1回
①全体	0.2	0.2	0.5	1.0	0.2
②70歳以上	0.0	0.6	1.3	1.3	0.6

## 第2章 結果の概要

### 3 食事バランス

- ほぼ毎日、主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる者の割合は、男性52.8%、女性52.1%である。男性では20～40歳代、女性では20～50歳代の割合が低くなっている。

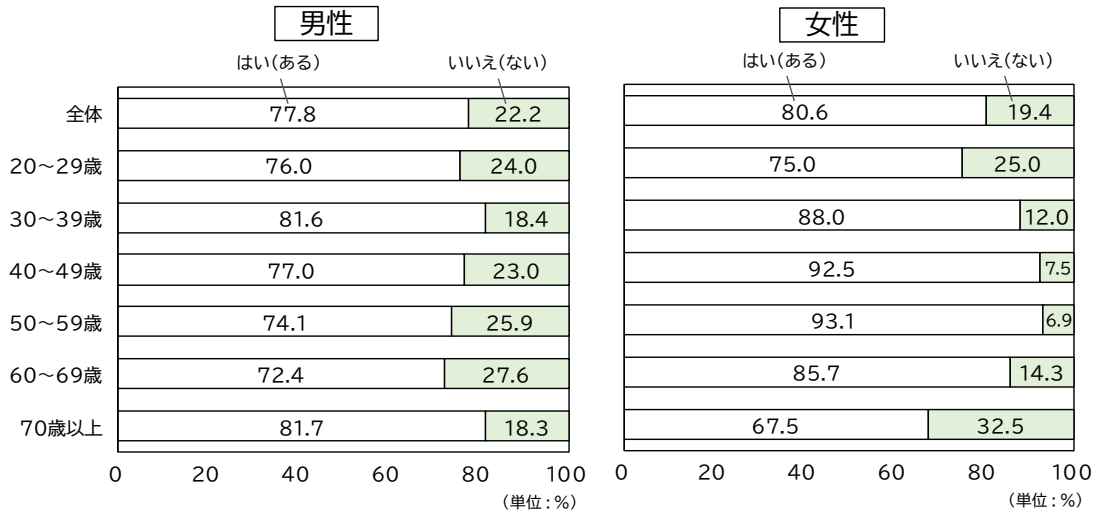
図 4-7 主食・主菜・副菜を3つそろえて食べる頻度(性別・年齢別) <<単一回答>>



#### 4 共食の機会

- 男性、女性共に約8割の者が毎日、最低1食は、楽しい雰囲気、家族や友人などと一緒にゆっくり食事をしている。女性は、30～50歳代で特に高い割合を示すが、70歳以上では7割弱に低下する。

図 4-8 家族・友人との共食の機会の有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



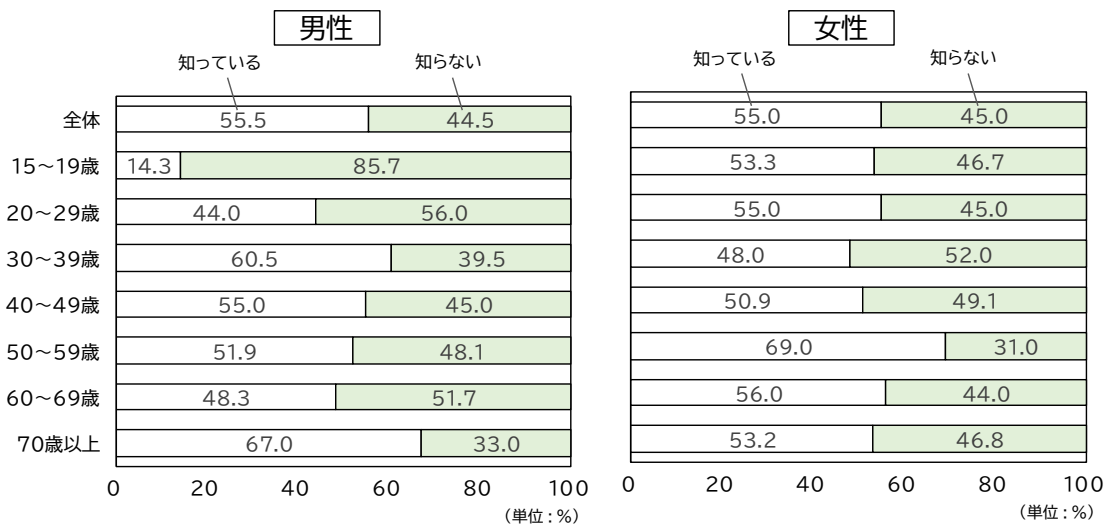
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

- 毎日最低1食は、楽しい雰囲気、家族または友人などと一緒に食べる者の割合 90.0%

#### 5 適正体重の認識

- 男性、女性共に5割強の者が、自分の適正体重を認識している。但し、男性の15～19歳については、認知度は、14.3%と低くなっている。

図 4-9 適正体重の認識の有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

### 6 野菜摂取の状況

- 野菜摂取量は、男性では、249.3gであり、70歳以上で摂取量が最も多い。女性では、254.8gであり、40歳代の摂取量が最も多い。
- 平成28年度と比較すると緑黄色野菜の摂取量が増加しているが、野菜摂取量全体では減少している

図 4-10 野菜摂取量の平均値（20歳以上）（性別・年齢別）《数値回答》

\*「その他」は、野菜ジュース及び漬物。

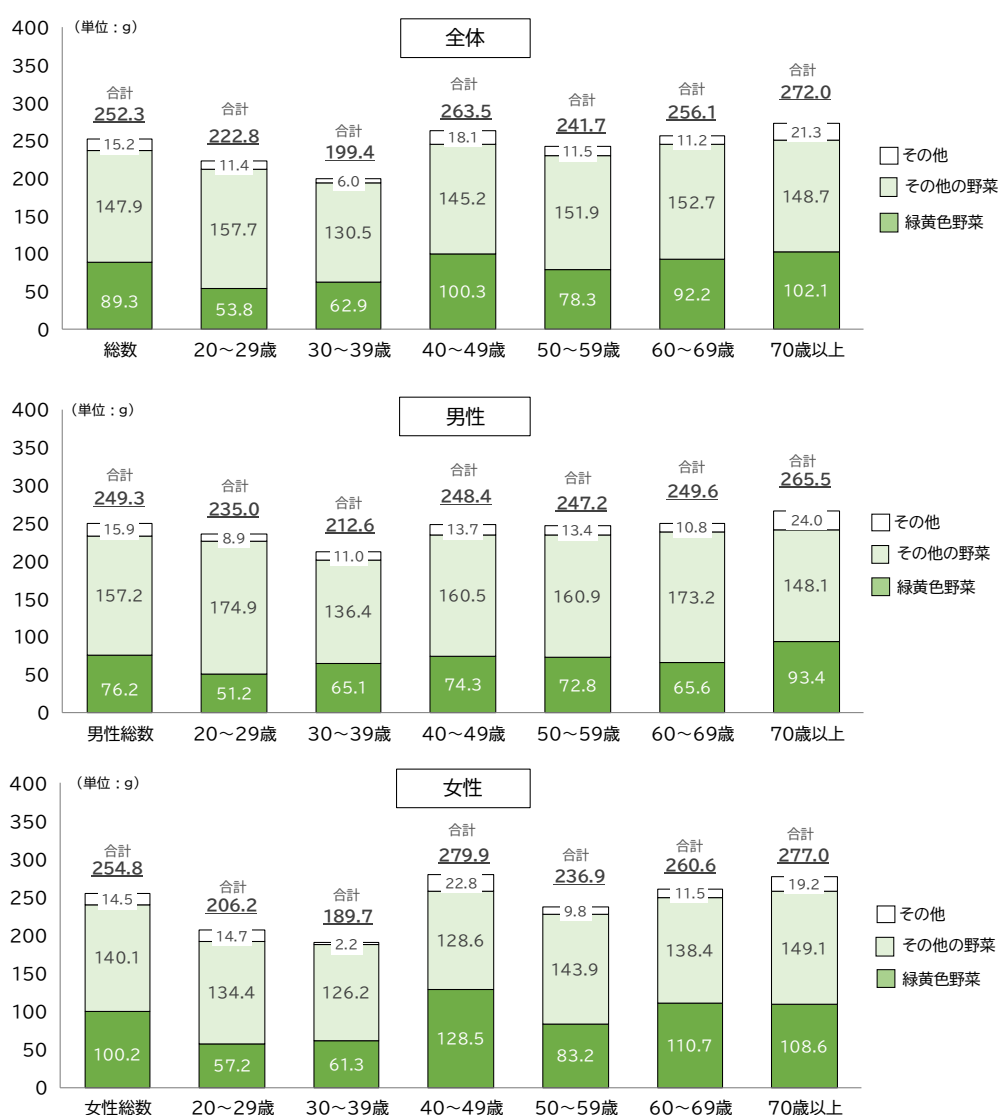


図 4-11 野菜摂取量の平均値(20歳以上)(平成3年～令和4年の推移) <<数値回答>>

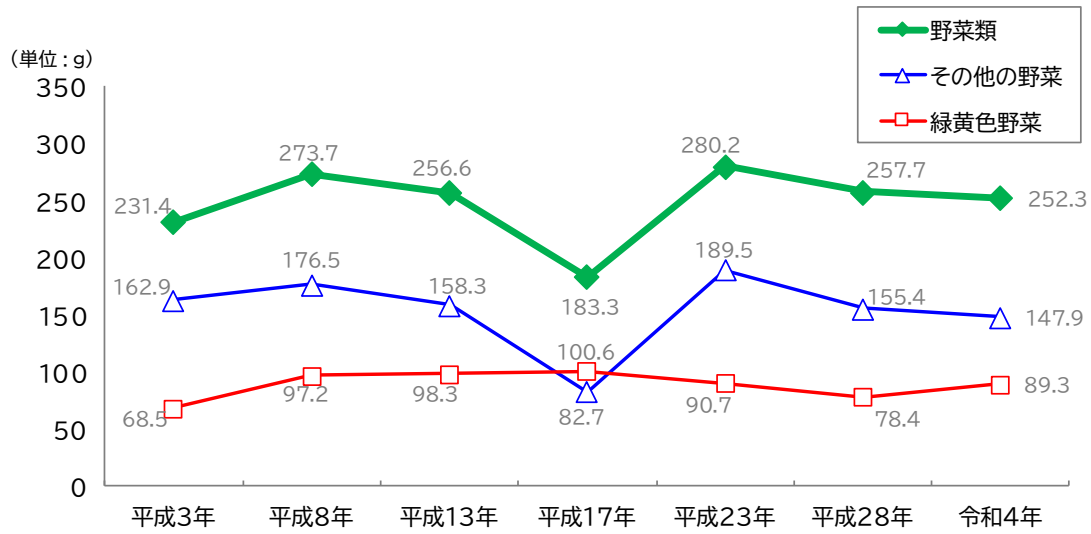
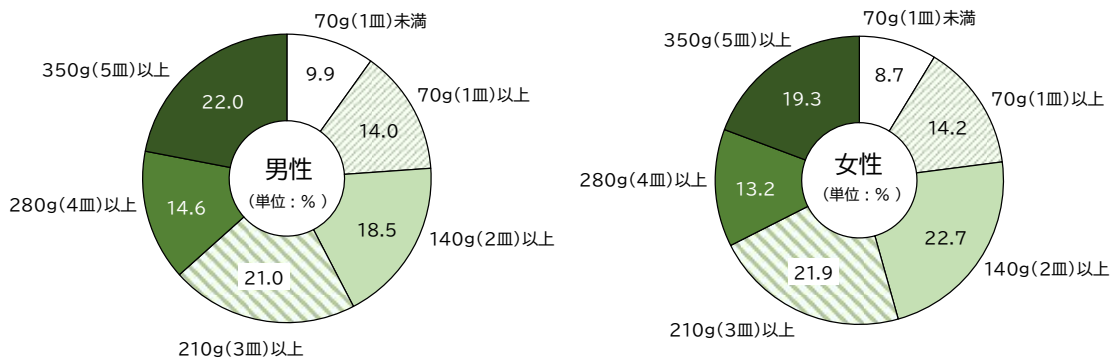


図 4-12 野菜類の摂取状況(20歳以上)(性別) <<数値回答>>



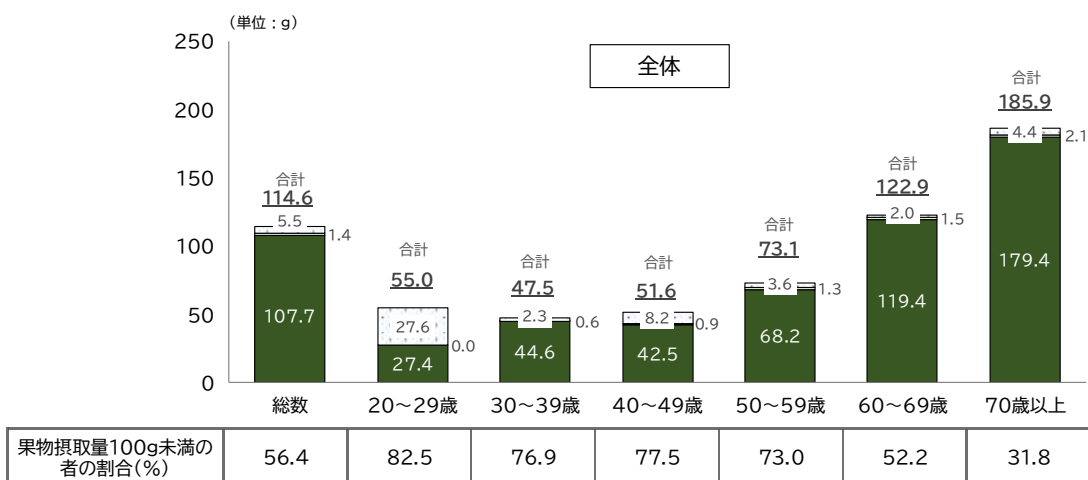
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値  
 ● 野菜摂取量の平均値 350g

## 第2章 結果の概要

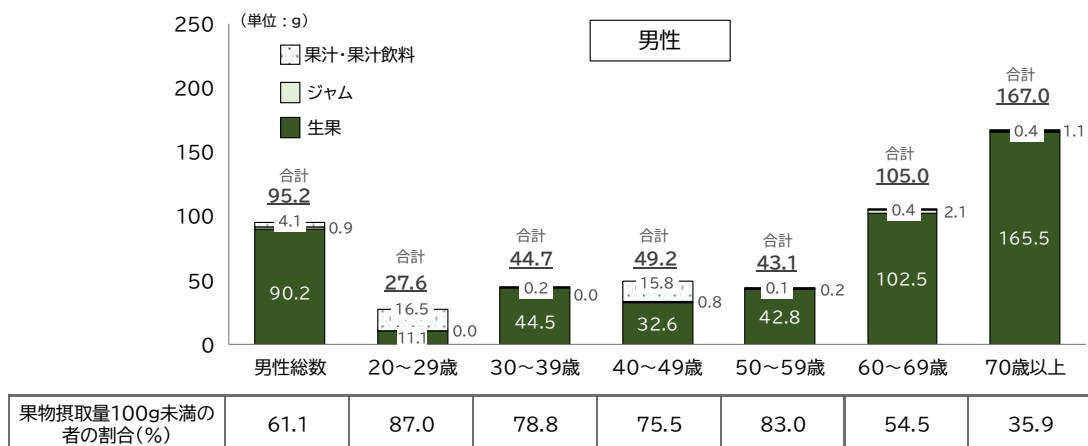
### 7 果物類摂取の状況

- 果物類の摂取量は、男性は95.2g、女性は130.5gであり、男性は60歳代以降、女性は50歳代以降、年齢が高くなるにつれて摂取量が増加している。

図 4-13 果物摂取量の平均値(20歳以上)(性別・年齢別) <<数値回答>>

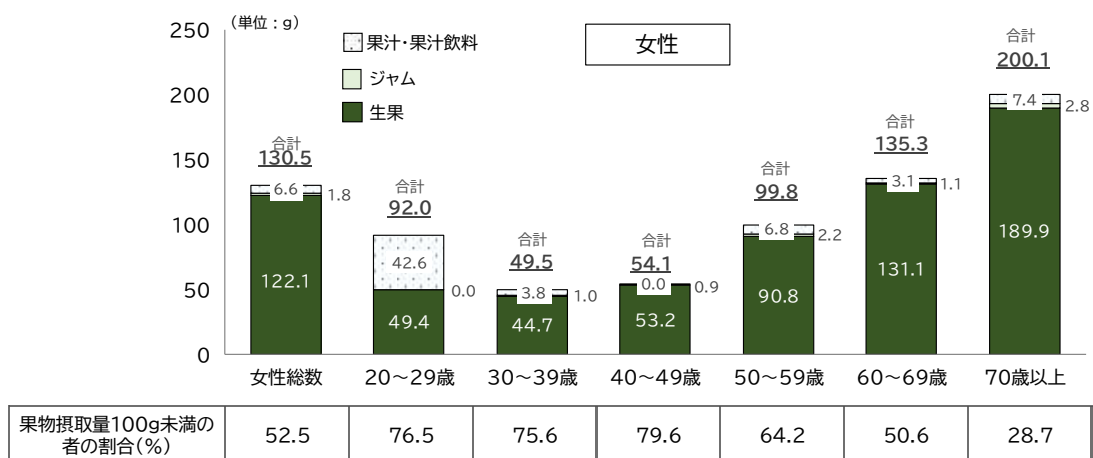


\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値  
● 果物摂取量 100g 未満の者の割合 25%





## 第2章 結果の概要



## 第2章 結果の概要

### 8 食塩摂取量

● 食塩の摂取量は、男性は9.7g、女性は8.9gであり、男性は平成17年以降、減少を続けている。女性も、平成17年以降、減少傾向であったが、平成28年と比較すると微増となった。

図 4-14 食塩摂取量\*の平均値(20歳以上)(性別・年齢別) <<数値回答>>

\* 食塩摂取量(g)=ナトリウム(mg)×2.54/1000

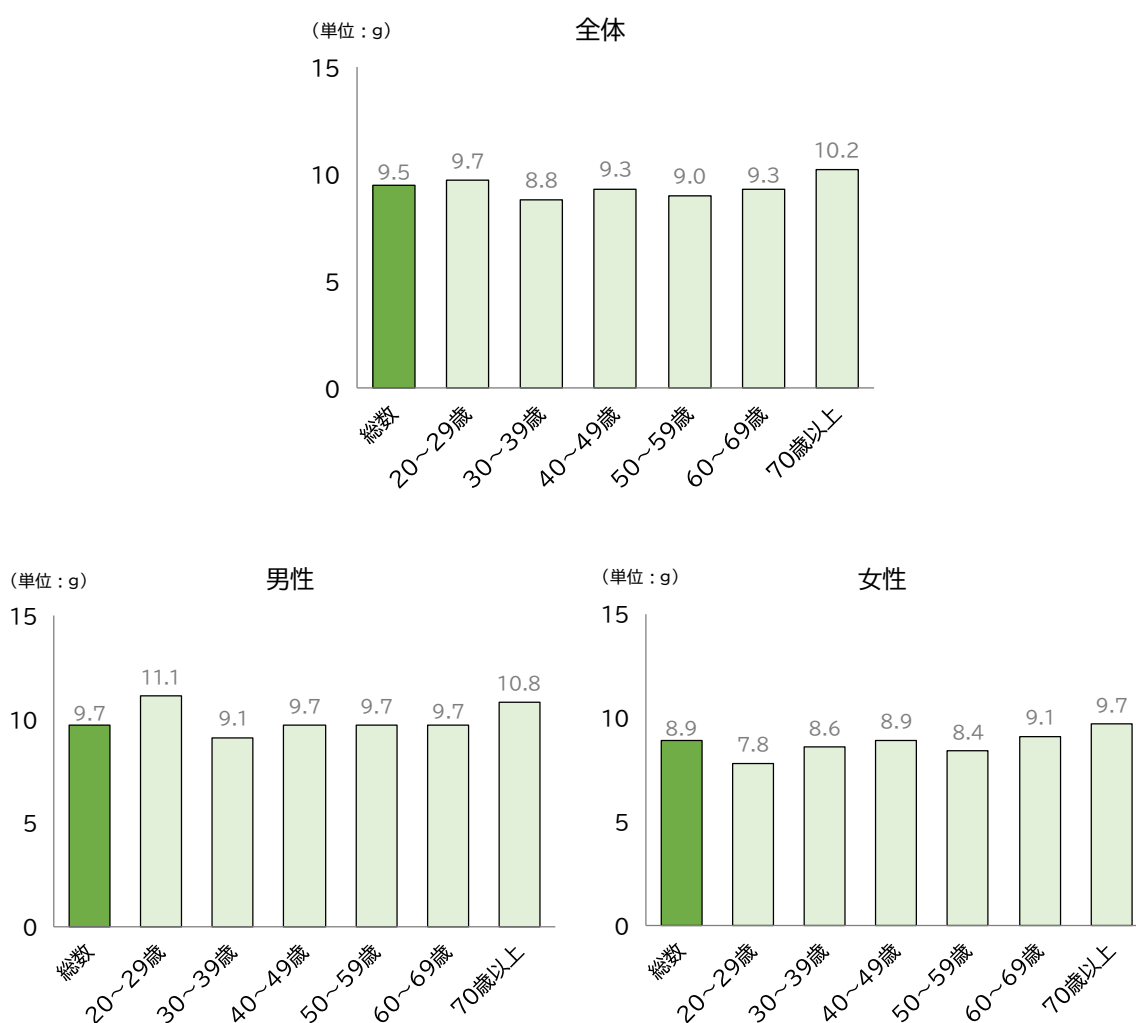
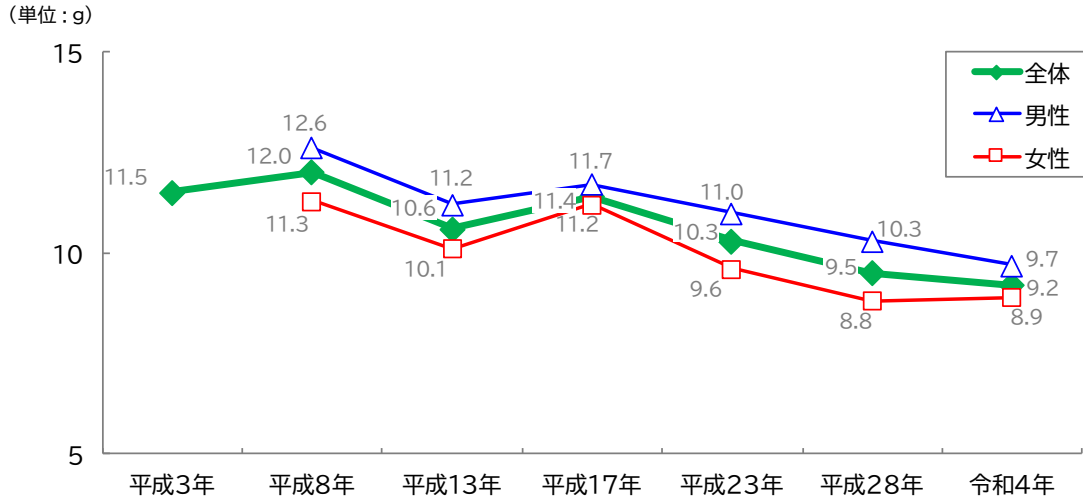
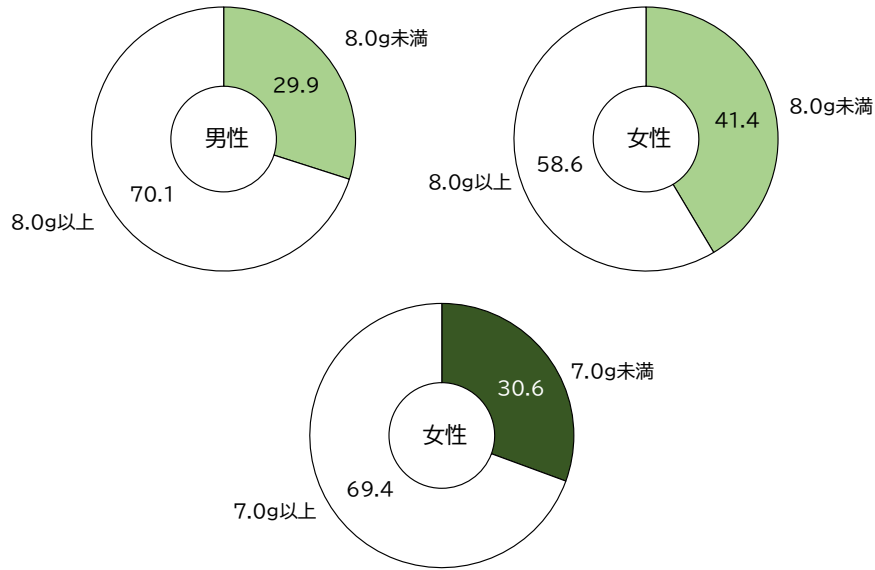


図 4-15 食塩摂取量の平均(1歳以上)(平成3年~令和4年の推移)(性別) <<数値回答>>



(参考) 食事摂取基準で見た食塩摂取状況(20歳以上)(性別) <<数値回答>>



\*1 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値  
食塩摂取量の減少 成人 8.0g

\*2 日本人の食事摂取基準(2015)  
18歳以上男性 8.0g 未満  
18歳以上女性 7.0g 未満

## 第2章 結果の概要

### 9 エネルギーの栄養素別摂取構成

- エネルギーの栄養素別摂取構成は、男性では、たんぱく質 15.3%、脂質 27.6%、炭水化物 57.1%、女性では、たんぱく質 15.6%、脂質 28.7%、炭水化物 55.8%であった。平成 23 年以降、脂質が増加し、炭水化物が減少する傾向が見られる。

《数値回答》

図 4-16 エネルギーの栄養素別摂取構成比(平成 3 年～令和 4 年の推移)

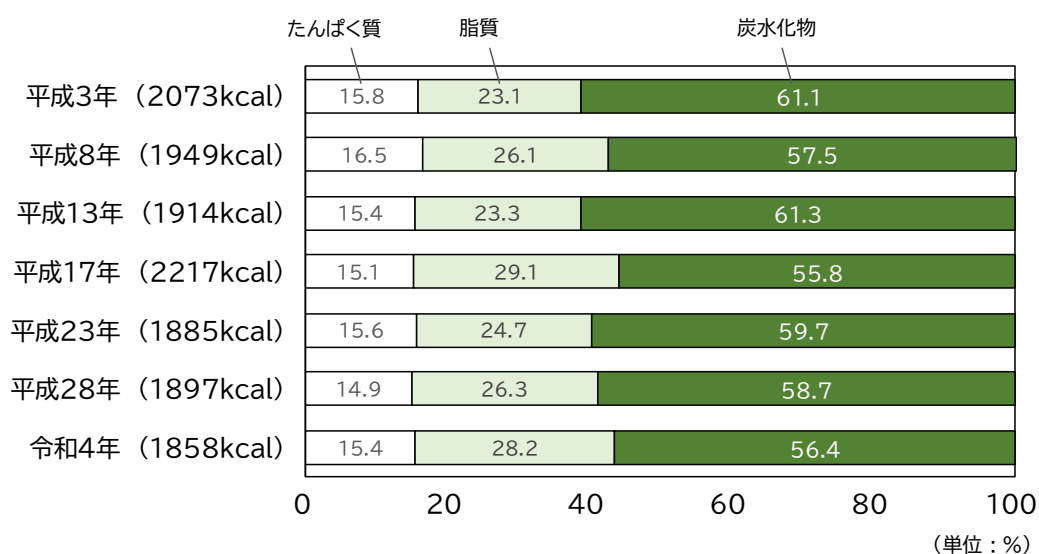
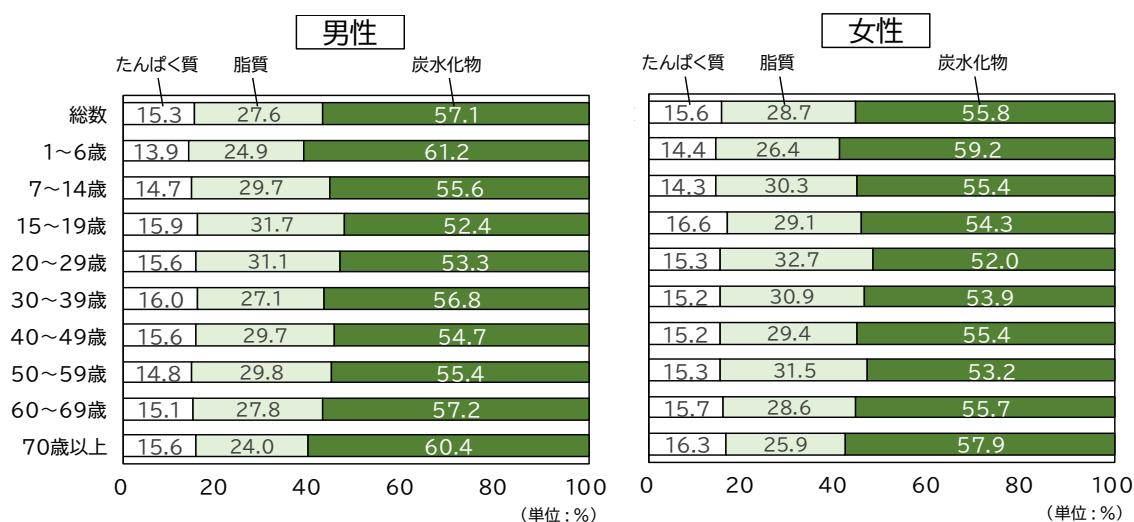


図 4-17 エネルギーの栄養素別摂取構成比(性別・年齢別) 《数値回答》



10 脂肪エネルギー比率の分布

● 脂肪エネルギー比率の平均値は、28.0%であり、平成23年以降上昇傾向を示す。

図 4-18 脂肪エネルギー比率の状況(性別・年齢別) <<数値回答>>

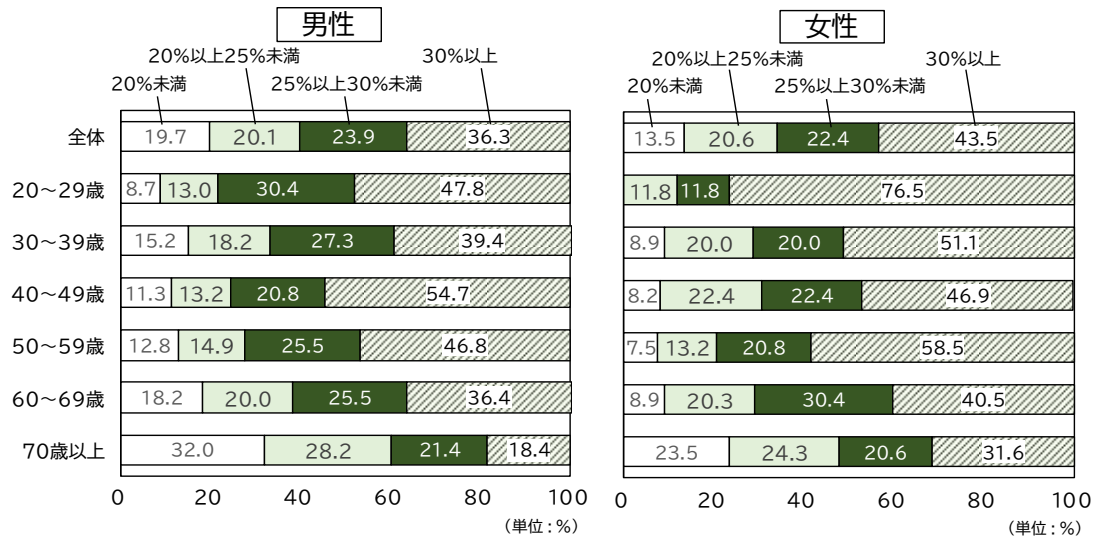
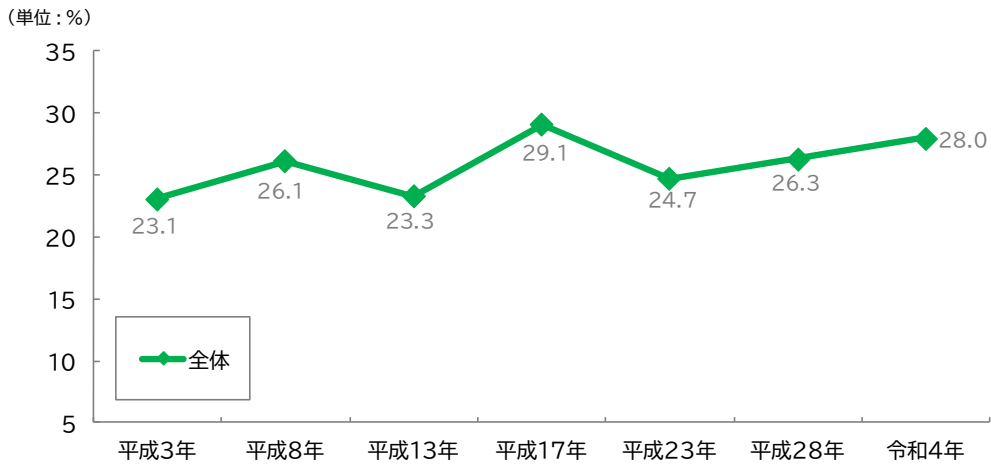


図 4-19 脂肪エネルギー比率の平均(平成3年~令和4年の推移) <<数値回答>>



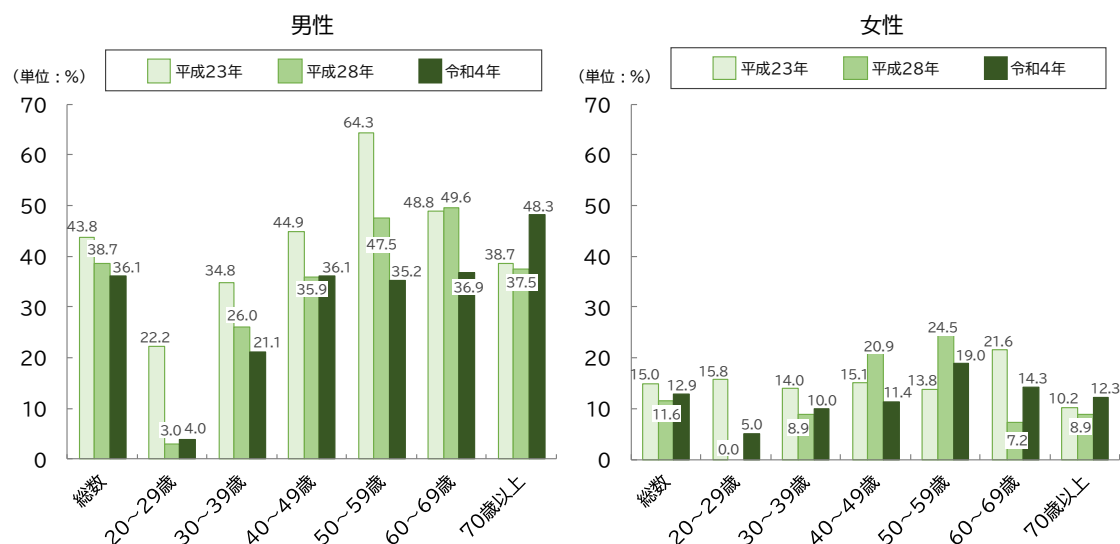
## 第5部 飲酒に関する状況

### 1 飲酒の状況

● 飲酒習慣のある者の割合は、男性では36.1%であり、平成23年以降減少傾向である。女性は12.9%であり、平成28年よりも増加した。平成28年と比較すると、男性では50～60歳代が減少、70歳以上が増加、女性では40～50歳代で減少したが、20歳代と60歳以上で増加した。

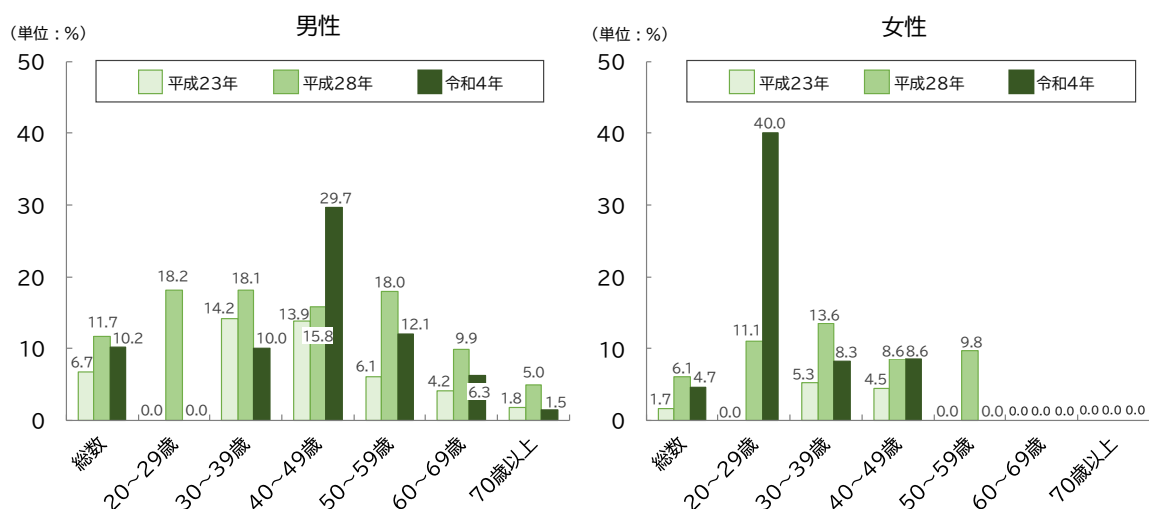
《単一回答》

図5-1 飲酒習慣のある者の割合（平成23年～令和4年の推移）（性別・年齢別）



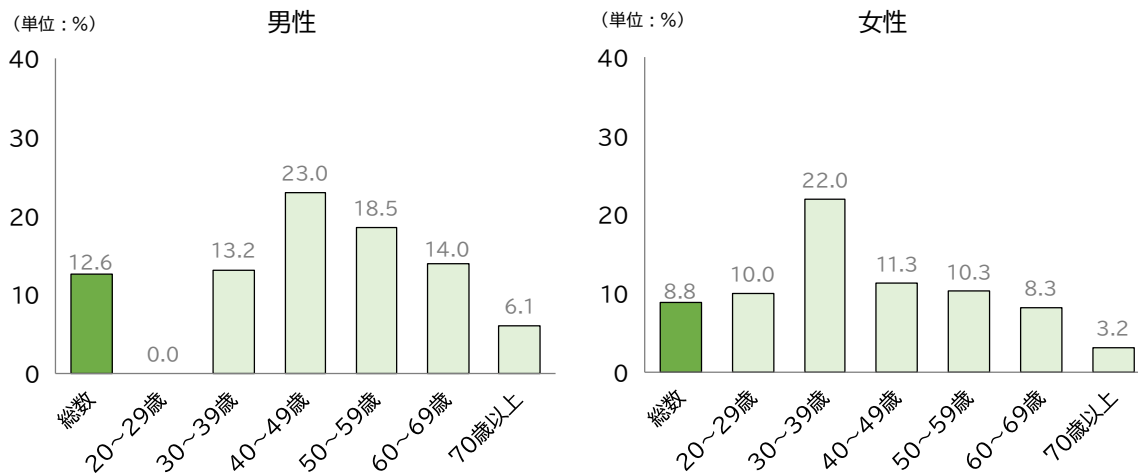
\* 飲酒習慣のある者は、「毎日飲む」または「週5～6日飲む」と回答した者。

図5-2 飲酒1日あたり3合以上飲酒する者の割合（平成23年～令和4年の推移）（性別・年齢別）



《単一回答》

図 5-3 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(性別・年齢別)



\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

●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 男性 12.6%  
女性 5.6%

\* 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者とは、

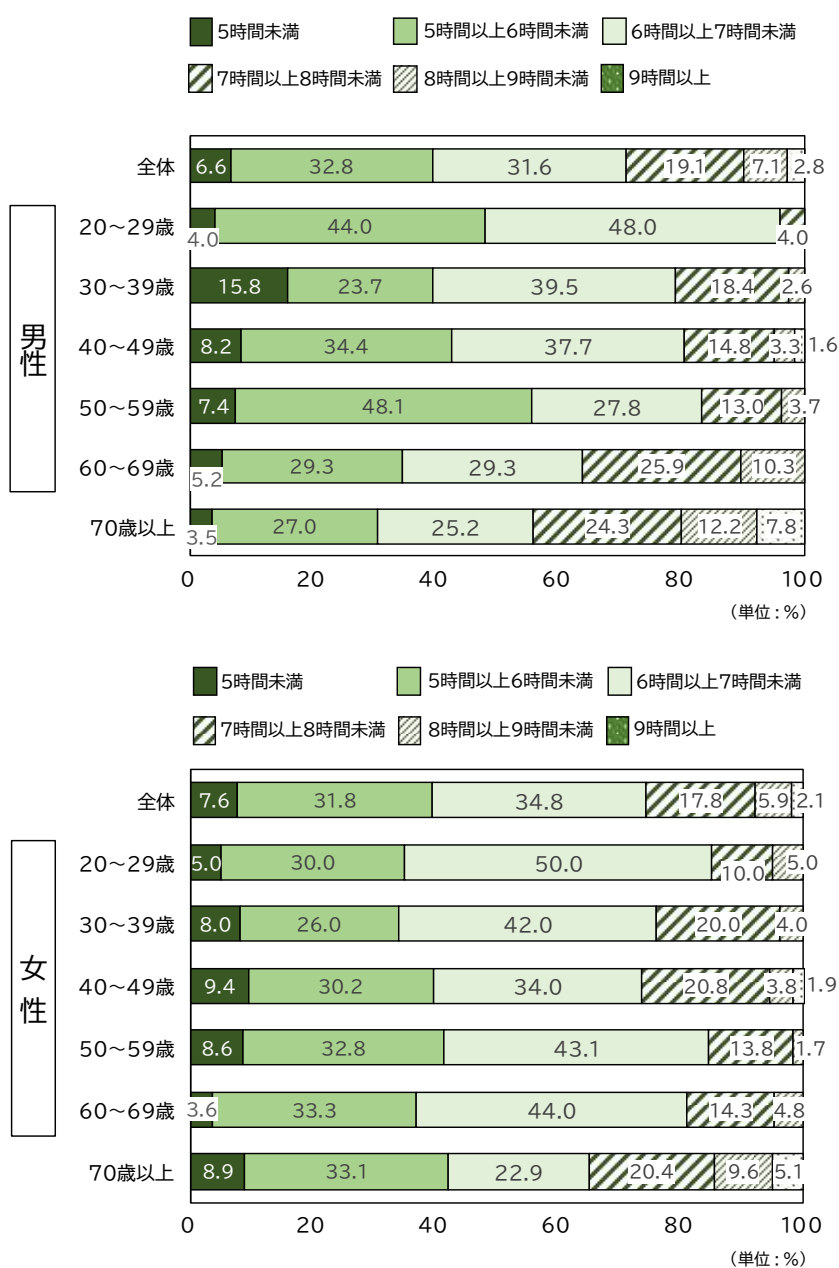
	飲酒頻度		飲酒量(1日平均)
男性	毎日	×	2合以上
	週5~6日	×	2合以上
	週3~4日	×	3合以上
	週1~2日	×	5合以上
	月1~3日	×	5合以上
女性	毎日	×	1合以上
	週5~6日	×	1合以上
	週3~4日	×	1合以上
	週1~2日	×	3合以上
	月1~3日	×	5合以上

## 第6部 睡眠・休養・こころの健康に関する状況

### 1 睡眠の状況

- 一日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合は男性、女性共に39.4%であり、平成28年と比較すると男性は大きく増加している。男性、女性共に20歳代と50歳代の割合が高い。

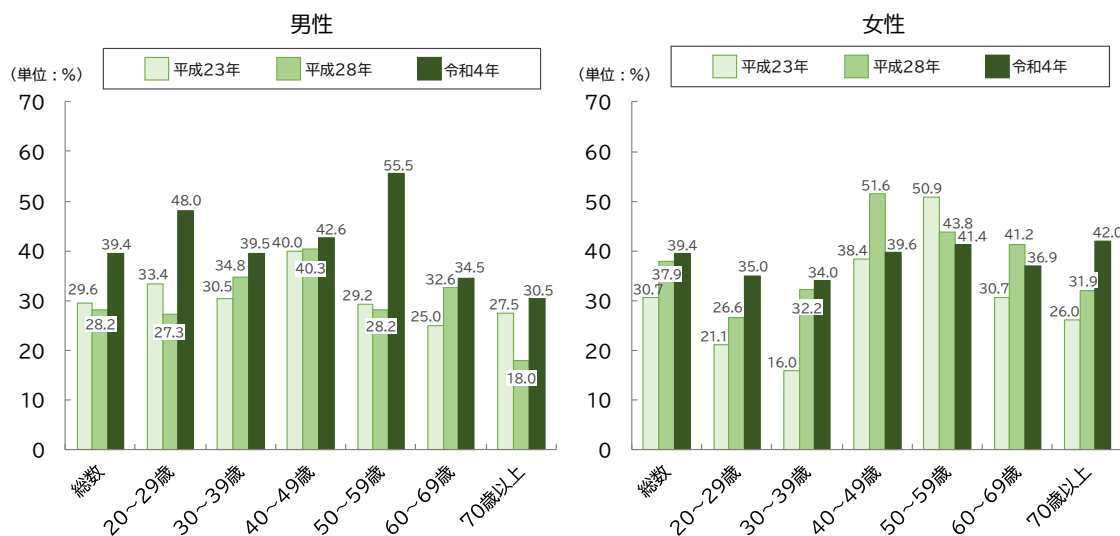
図 6-1 一日の平均睡眠時間(性別・年齢別) <<単一回答>>





《単一回答》

図 6-2 一日の平均睡眠時間が6時間未満の者の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



## 第2章 結果の概要

### 2 休養の状況

- 睡眠で十分休養がとれていない人(「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)の割合は、男性では18.3%、女性では16.6%であり共に平成28年よりも減少した。男性では30歳代、女性では40歳代の割合が高い。

図 6-3 睡眠で十分休養がとれている人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>

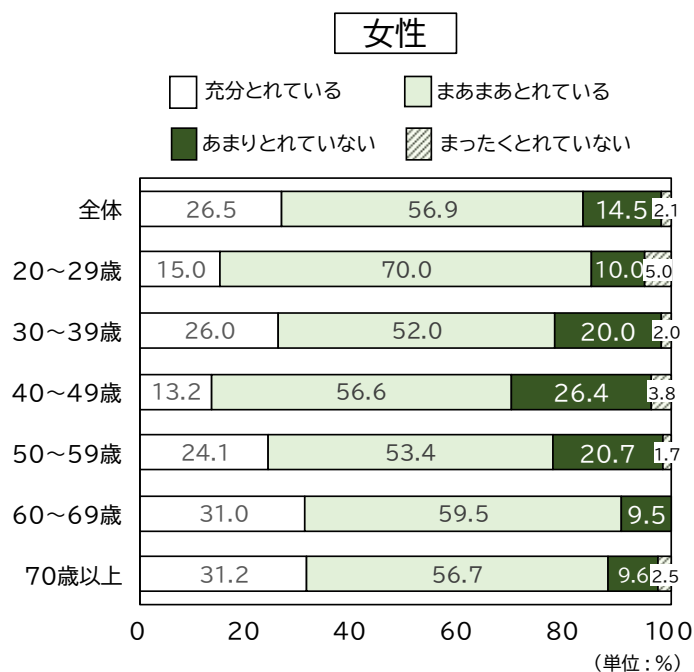
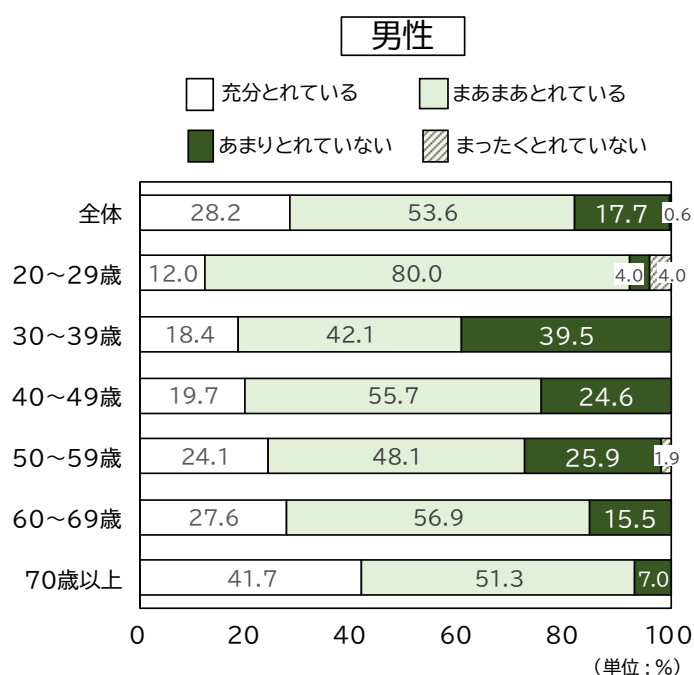
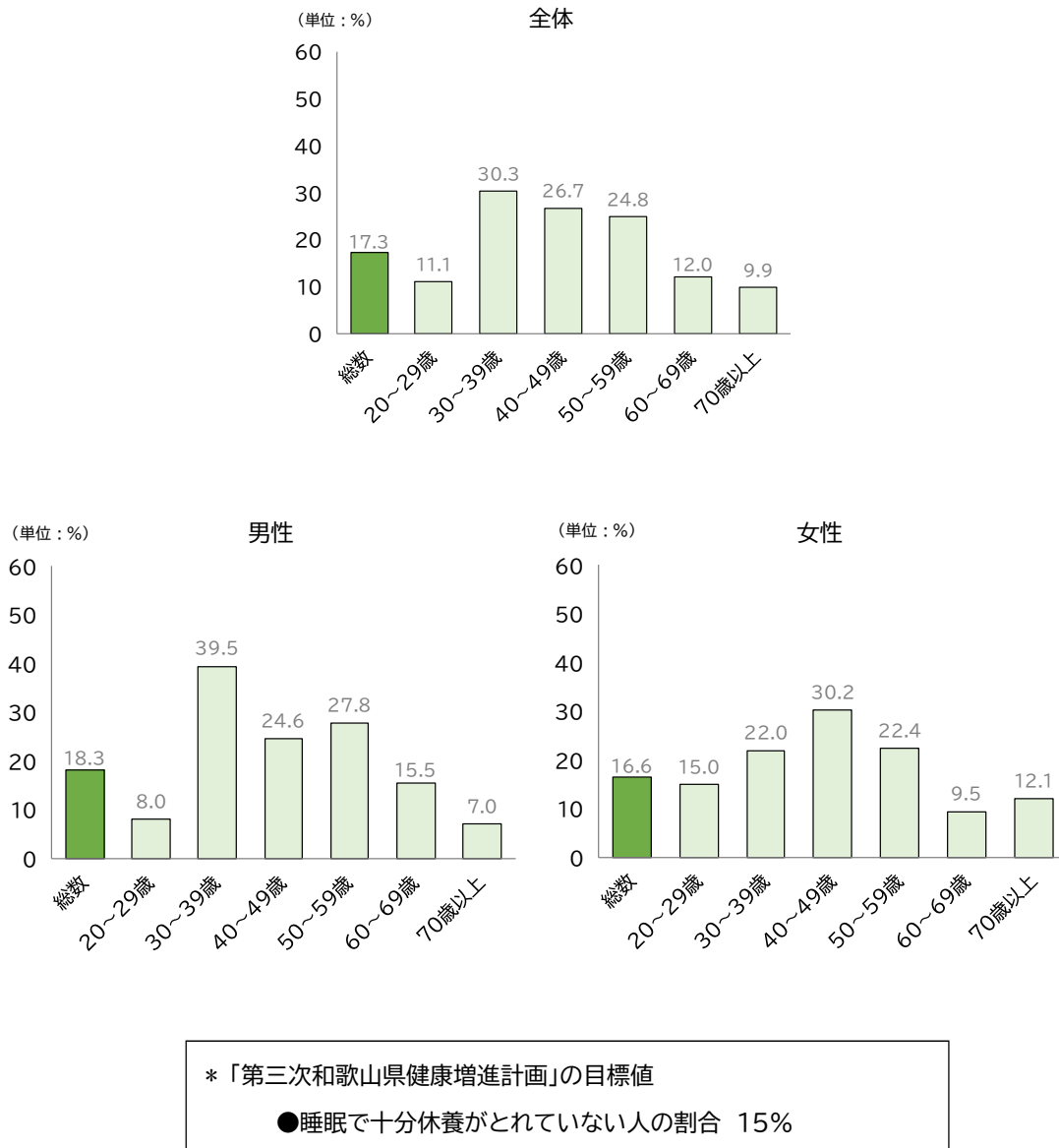


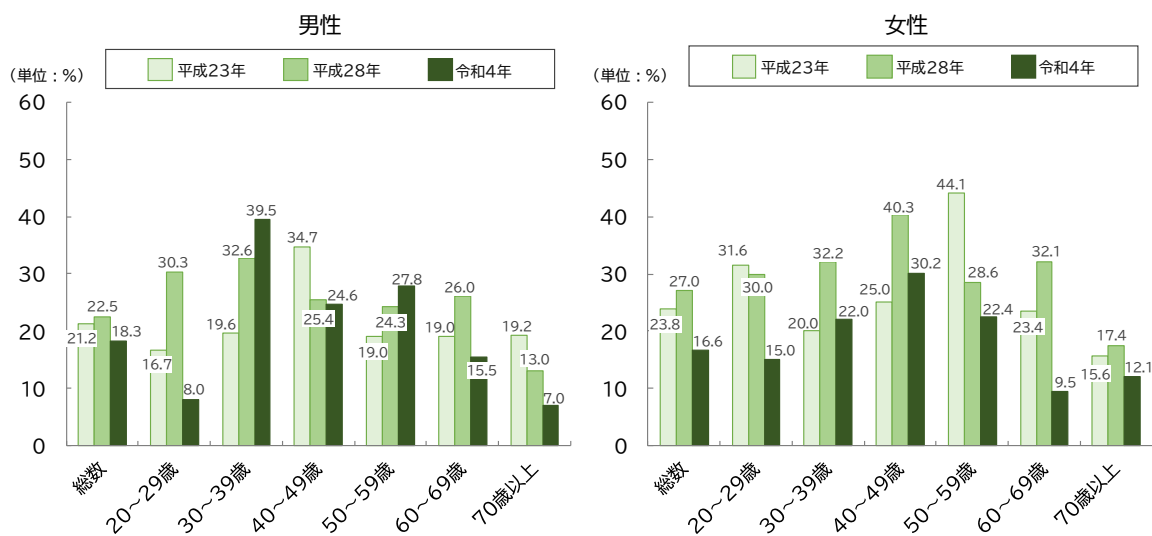
図 6-4 睡眠で十分休養がとれていない人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

《単一回答》

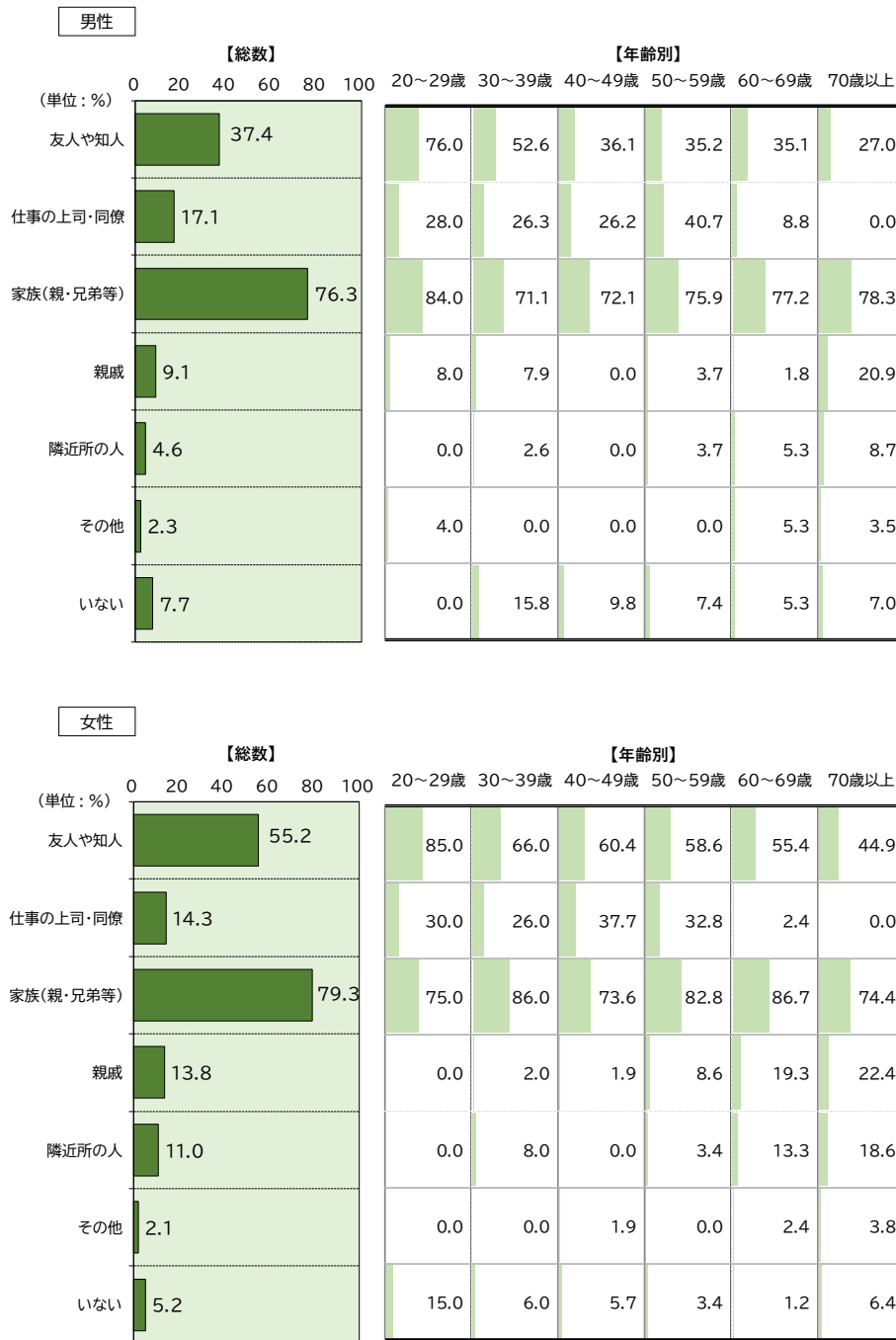
図 6-5 睡眠で十分休養がとれていない人の割合(平成23年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



3 こころの健康状況

● 心配事・悩み事を聞いてくれる相談相手は、男性、女性共に家族(親・兄弟等)が最も多く、次いで友人や知人が多かった。相談相手がない者は、男性では7.7%、女性では5.2%であった。

図 6-6 心配事・悩み事を聞いてくれる相談相手の有無(性別・年齢別) 《複数回答》

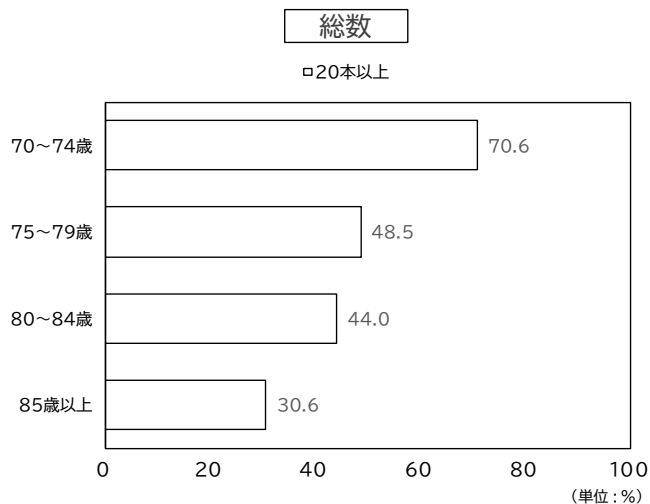
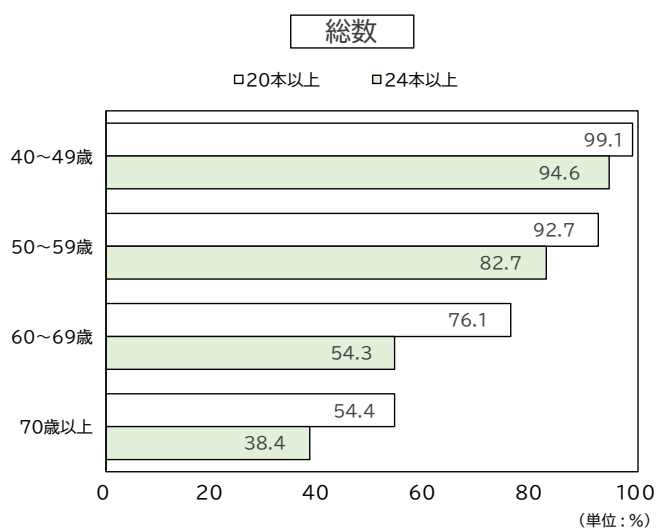


## 第7部 歯の健康に関する状況

### 1 歯の本数(20本以上の割合)

● 自分の歯を20本以上有する者の割合は、40歳代で99.1%、70歳以上で54.4%であった。

図 7-1 自分の歯を20本以上有する者の割合(40歳以上) <<数値回答>>



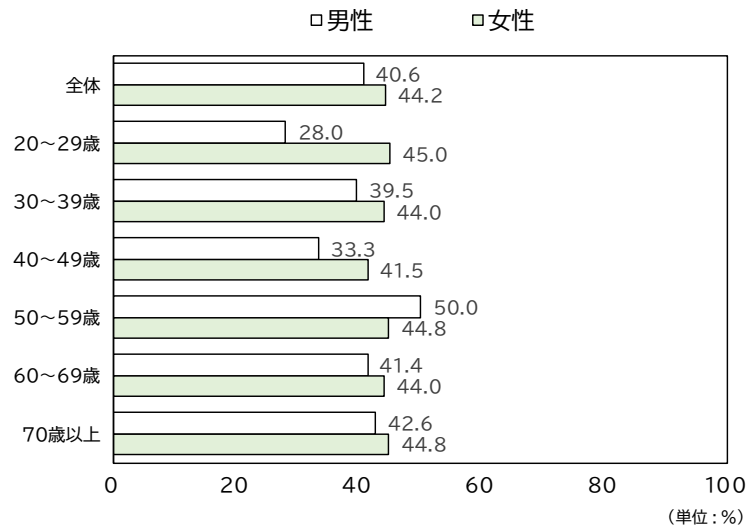
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値

● 80歳における20歯(本)以上の自分の歯を有する者の割合 40%

2 専門家による支援と定期管理の状況

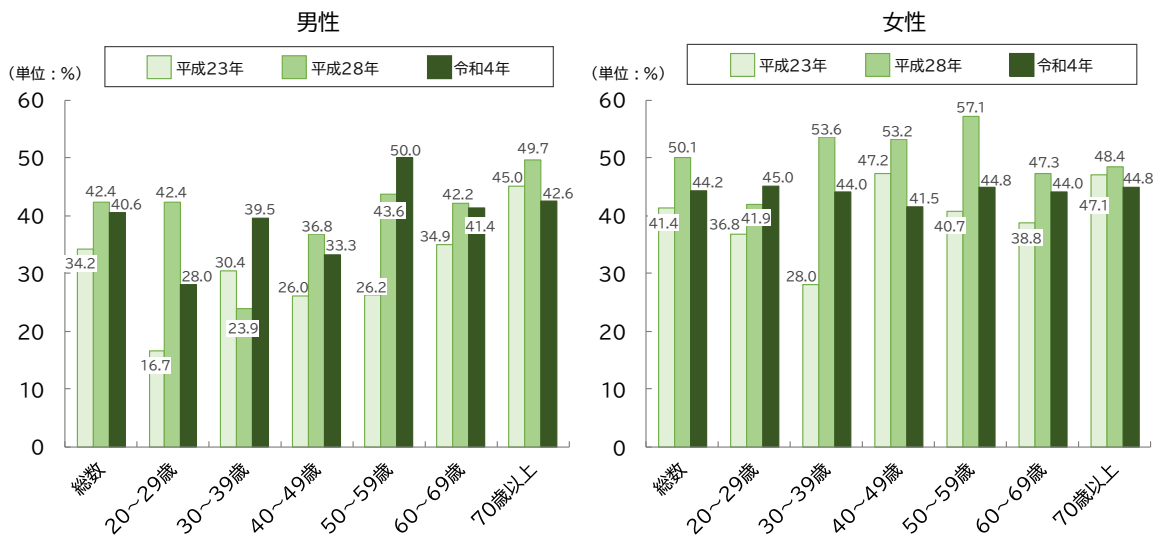
● この1年間に歯科検診を受けたことがある者の割合は、男性では40.6%、女性では44.2%であり、男女とも平成28年よりも減少した。特に女性の30～50歳代が大きく減少した。

図 7-2 この1年間に歯科検診を受けたことがある者の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 7-3 この1年間に歯科検診を受けたことがある者の割合(平成28年～令和4年の推移)(性別・年齢別)



## 第2章 結果の概要

### 3 歯の治療状況

- この1年間での歯の治療を受けた者の割合は、男性では46.4%、女性では47.8%であった。
- 歯科受診の理由としては、男性、女性共に「痛くなったり気になるときだけ決まった歯科医療機関を受診」が約半数であり最も多かった。

図 7-4 この1年間での歯の治療の有無(性別・年齢別) <<単一回答>>

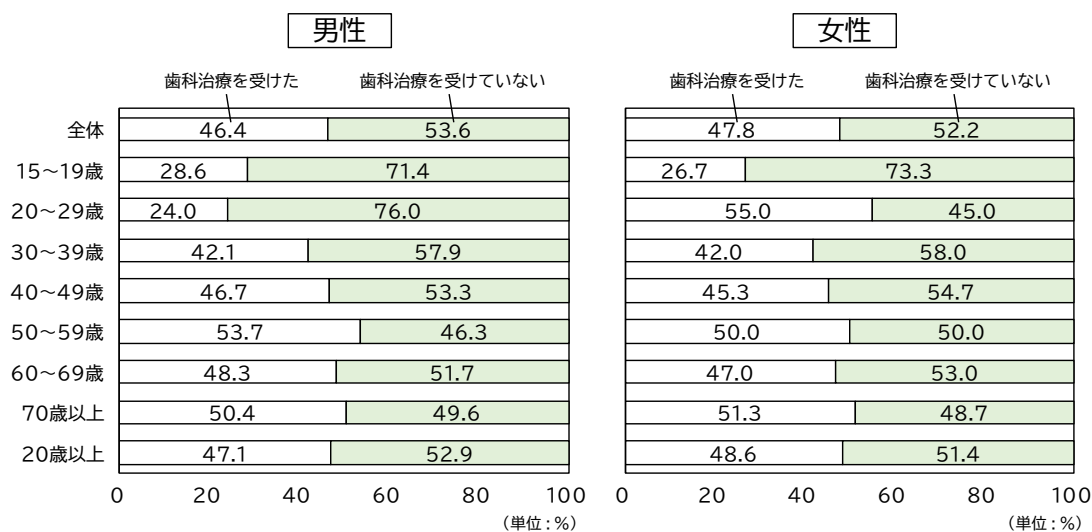


図 7-5 歯科受診の理由(性別・年齢別) <<単一回答>>





4 むし歯の予防の状況

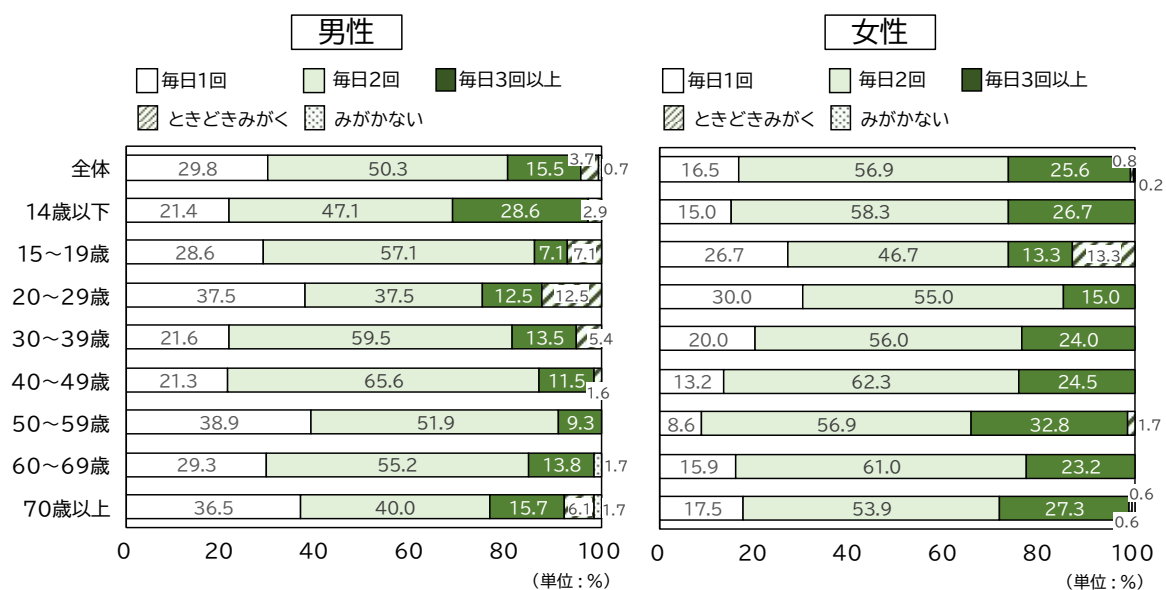
- この1年間でフッ化物を使ったむし歯予防は、男性、女性共に「フッ化物配合の歯みがき剤やジェルの使用」が最も多く、男性では27.5%、女性では29.3%の者が回答した。
- 14歳以下では男女ともに「歯科医師等によりフッ化物を塗布してもらった」割合が最も高く、男性では64.3%、女性では59.0%であった。
- 毎日2回以上歯をみがく人の割合は、男性65.8%、女性82.5%であった。
- 歯みがき以外の歯・口の清掃は、男性女性共に「デンタルフロス・歯間ブラシ」が最も多く、男性33.7%、女性51.0%であった。また、平成28年度と比較して、男性、女性共に歯みがき以外の歯・口の清掃を行っている者の割合は増加した。

図 7-6 この1年間でフッ化物を使ったむし歯予防の有無(性別・年齢別) 《複数回答》



## 第2章 結果の概要

図 7-7 歯みがきの頻度(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 7-8 毎日2回以上歯をみがく人の割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

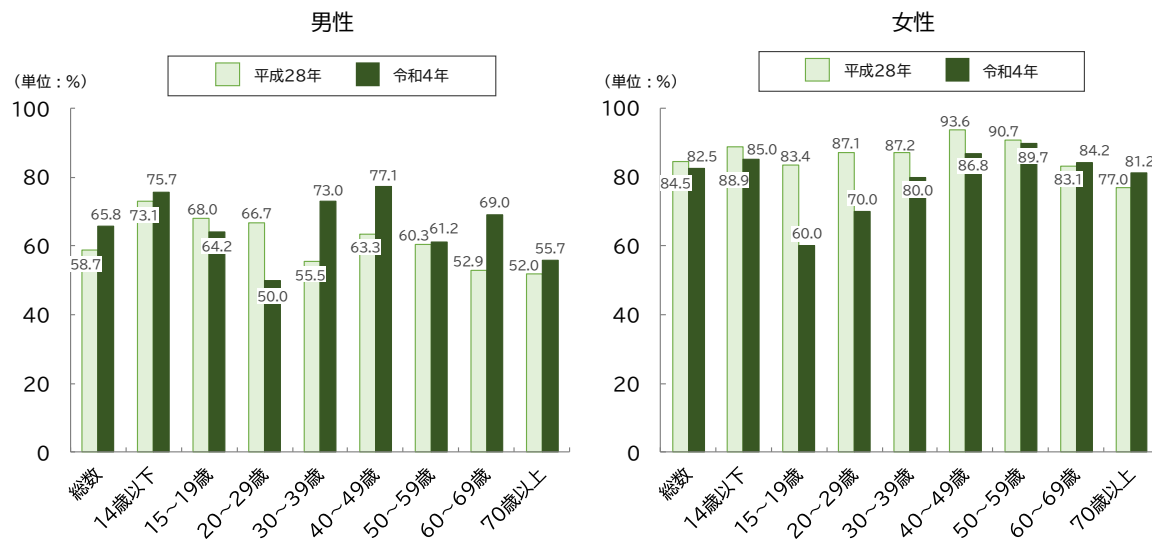


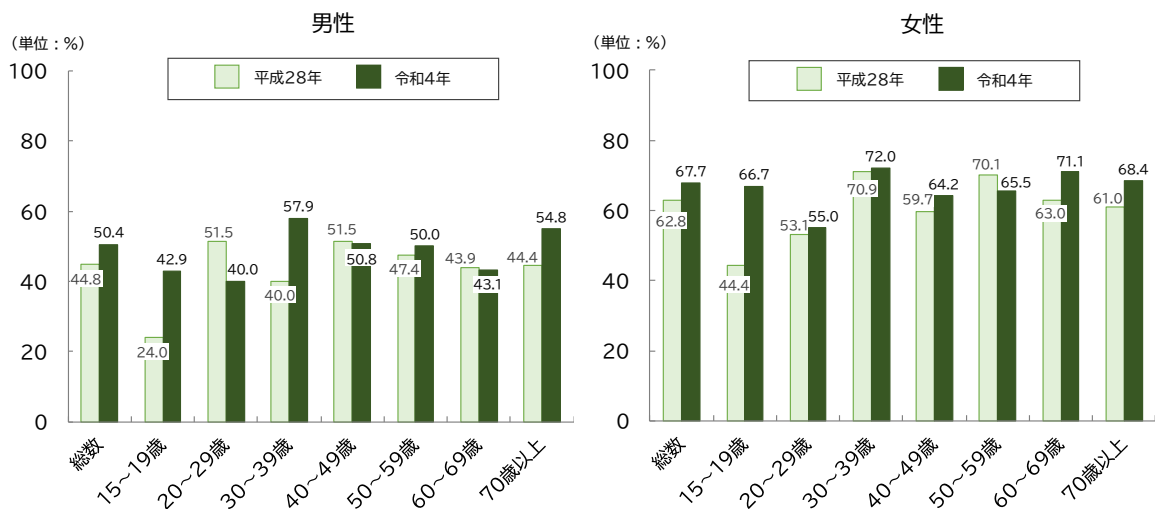
図 7-9 歯みがき以外の歯・口の清掃(性別・年齢別) <<複数回答>>



<<複数回答>>

図 7-10 歯みがき以外の歯・口の清掃を行っている者の割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

\* 問28(15~19歳は問10)で「おこなっていない」以外の選択肢を選んだ者の割合を算出。

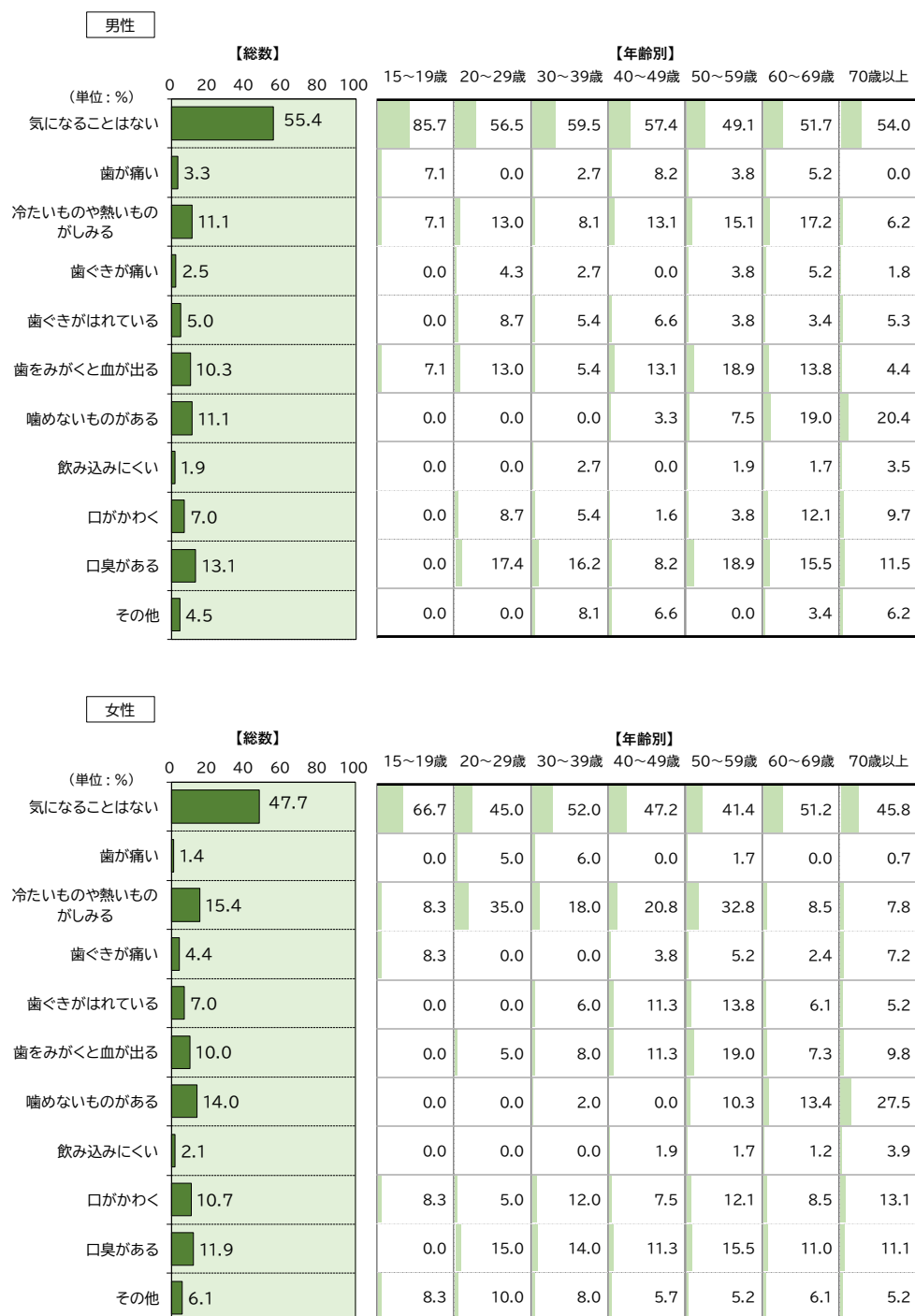


## 第2章 結果の概要

### 5 歯に関して気になること

- 歯や口に関して気になることについては、男性では「口臭がある」(13.1%)、女性では「冷たいものや熱いものがしみる」(15.4%)がもっとも多かった。

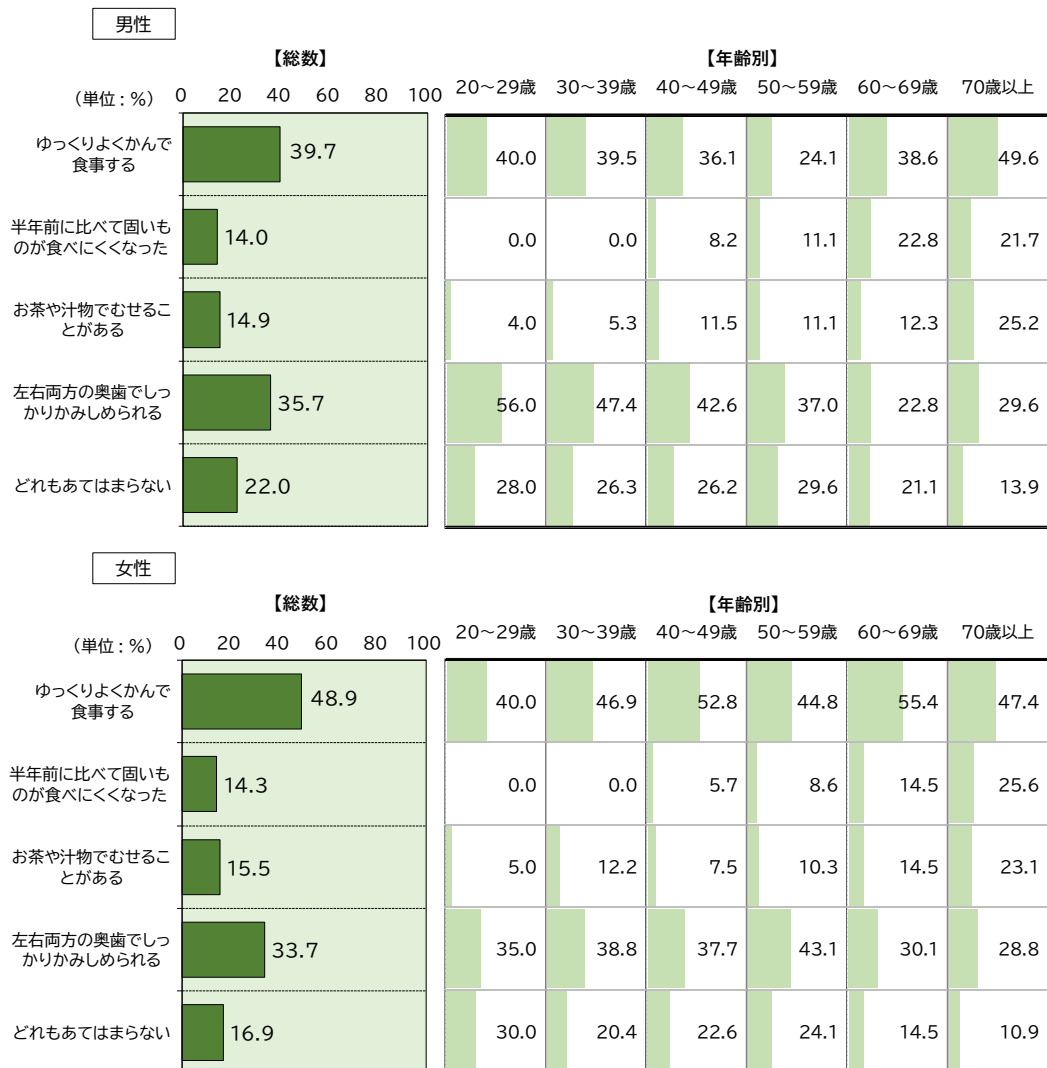
図 7-11 歯や口に関して気になること(性別・年齢別) <<複数回答>>



6 食べ方・食事の様子

● 食べ方・食事の様子については、男性女性共に「ゆっくりよくかんで食事する」が最も多く、男性は39.7%、女性は48.9%であった。

図 7-12 食べ方・食事の様子(性別・年齢別) <<複数回答>>



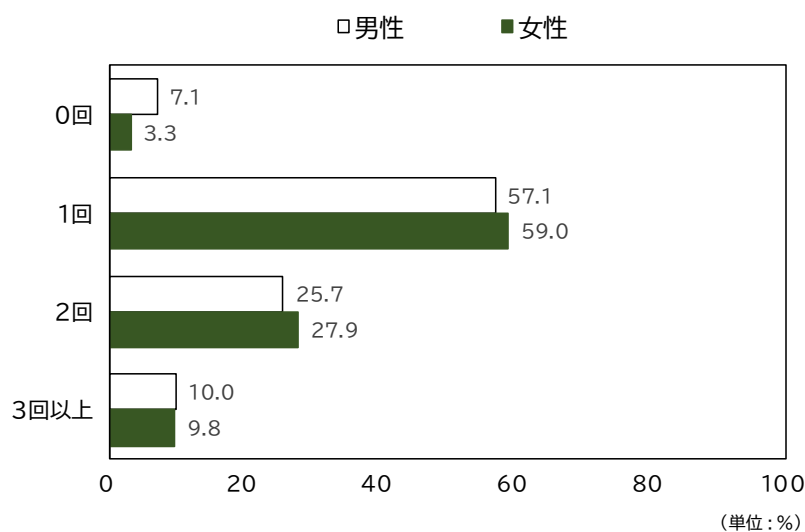
## 第2章 結果の概要

### 7 間食について

● 間食での甘味食品・飲料の摂取回数(14歳以下)は、男性、女性とも1回が最も多く、男性は57.1%、女性は59.0%であった。平成28年と比較すると男性、女性とも2回以上は減少し、1回が増加した。

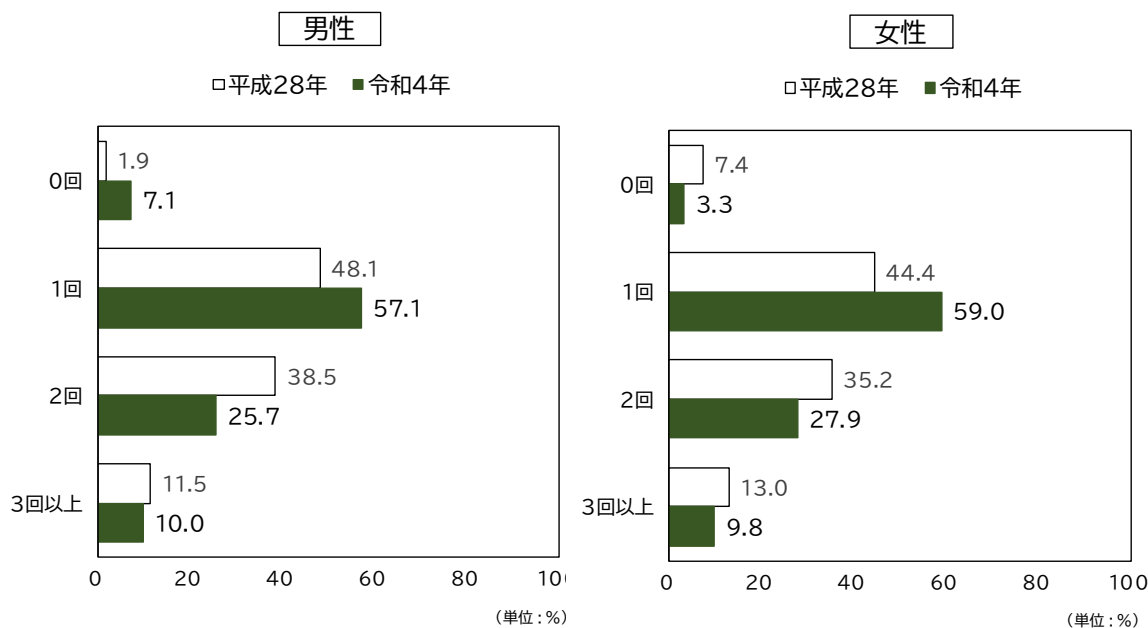
図 7-13 間食での甘味食品・飲料の摂取回数(14歳以下)(性別)

《単一回答》



《単一回答》

図 7-14 間食での甘味食品・飲料の摂取回数(14歳以下)(平成28年~令和4年の推移)(性別)

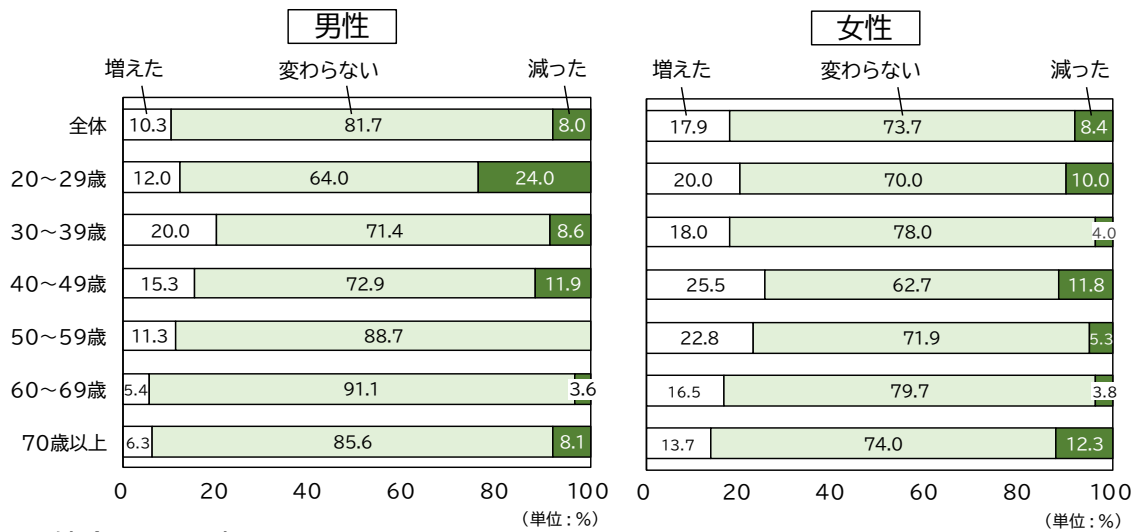


## 第8部 新型コロナウイルス感染症の影響

### 1 体重の変化

● 体重の変化について、男性では81.7%、女性では73.7%が「変わらない」と回答した。「増えた」と回答した者は、男性では30歳代、女性では40歳代が最も多く、「減った」と回答した者は、男性では20歳代、女性では70歳以上が最も多かった。

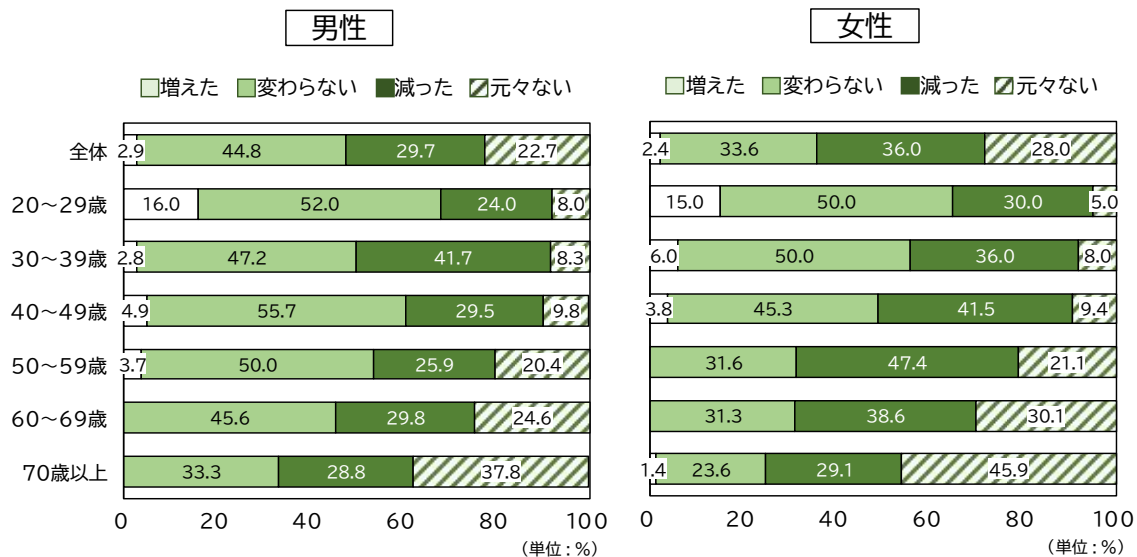
図 8-1 体重の変化(性別・年齢別) 《単一回答》



### 2 外食利用の変化

● 外食利用については、男性では2.9%、女性では2.4%が「増えた」と回答した。一方、男性では29.7%、女性では36.0%が「減った」と回答した。

図 8-2 外食利用の変化(性別・年齢別) 《単一回答》

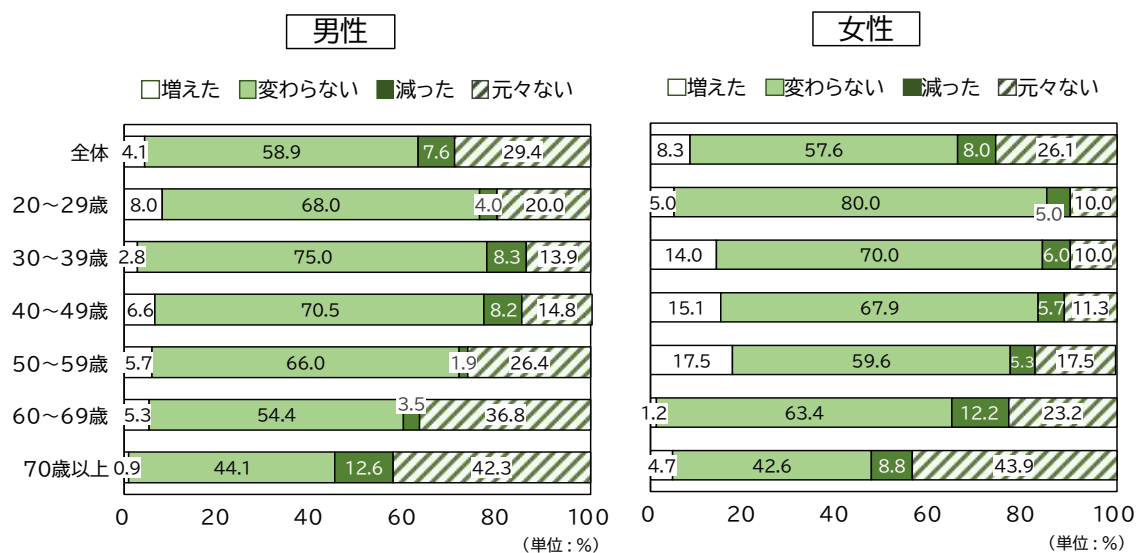


## 第2章 結果の概要

### 3 持ち帰りの弁当や総菜の利用の変化

- 持ち帰りの弁当や総菜の利用については、男性では4.1%、女性では8.3%が「増えた」と回答した。一方、男性では7.6%、女性では8.0%が「減った」と回答した。

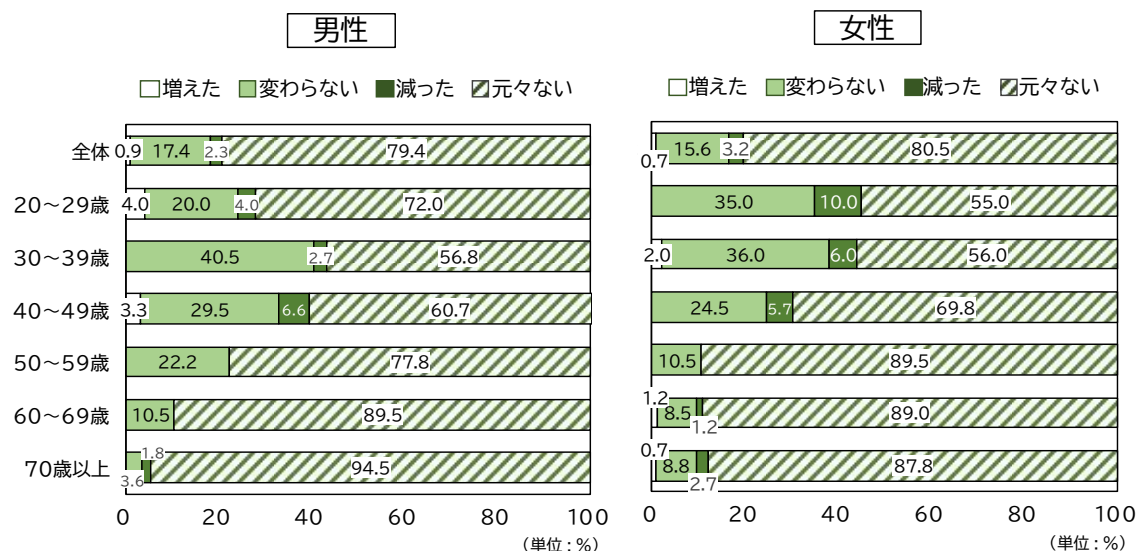
図 8-3 持ち帰りの弁当や総菜の利用の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>



### 4 フードデリバリーサービスの利用の変化

- フードデリバリーサービスの利用については、男性では0.9%、女性では0.7%が「増えた」と回答した。一方、男性では2.3%、女性では3.2%が「減った」と回答した。

図 8-4 フードデリバリーサービスの利用の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>



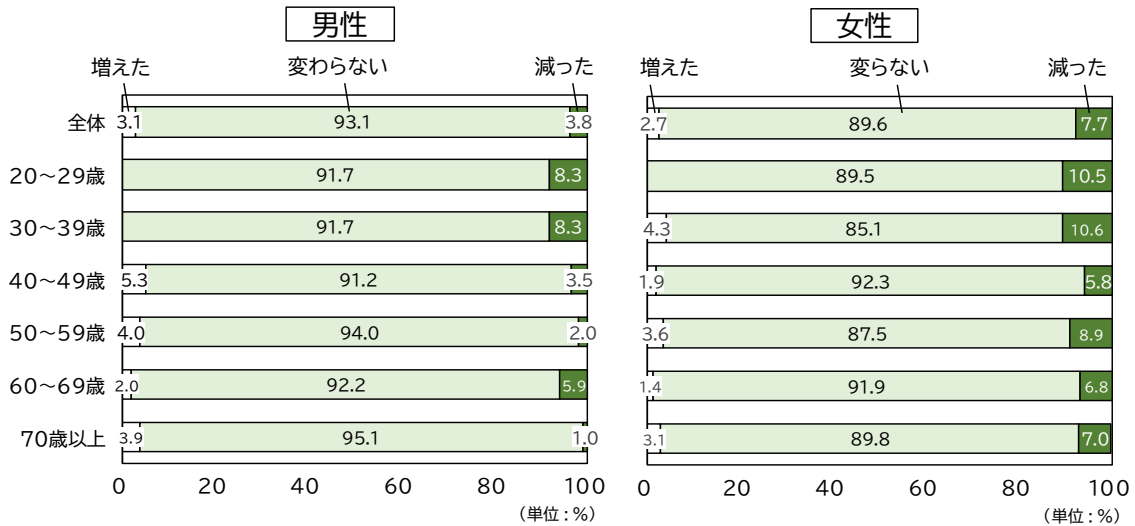


5 一日当たりの睡眠時間の変化

● 一日当たりの睡眠時間については、男性では3.1%、女性では2.7%が「増えた」と回答した。一方、男性では3.8%、女性では7.7%が「減った」と回答した。

図 8-5 一日当たりの睡眠時間の変化(性別・年齢別)

《単一回答》

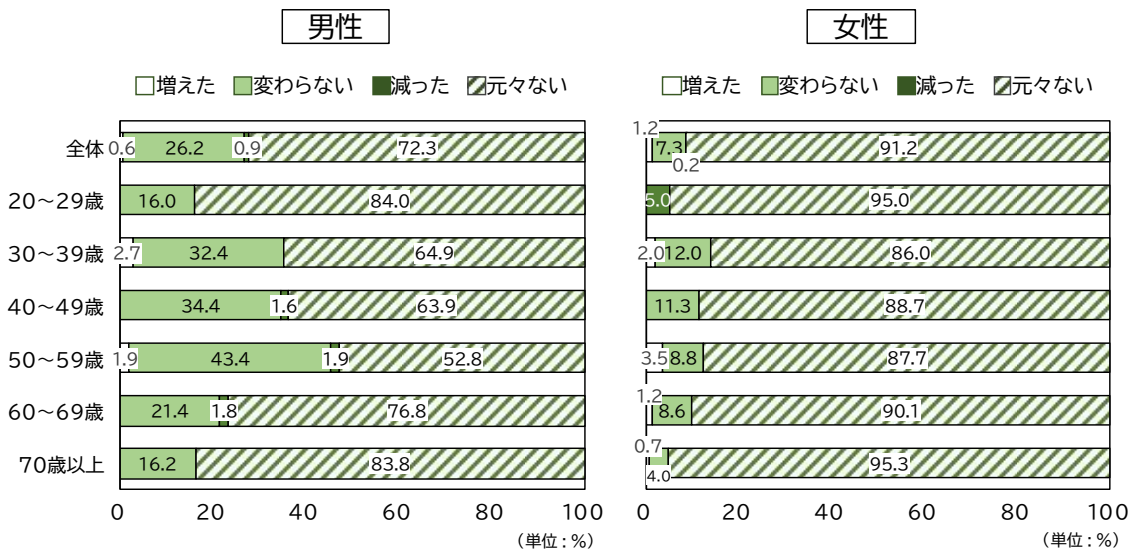


6 一週間当たりの喫煙頻度の変化

● 一週間当たりの喫煙頻度については、男性では0.6%、女性では1.2%が「増えた」と回答した。一方、男性では0.9%、女性では0.2%が「減った」と回答した。

図 8-6 一週間当たりの喫煙頻度の変化(性別・年齢別)

《単一回答》

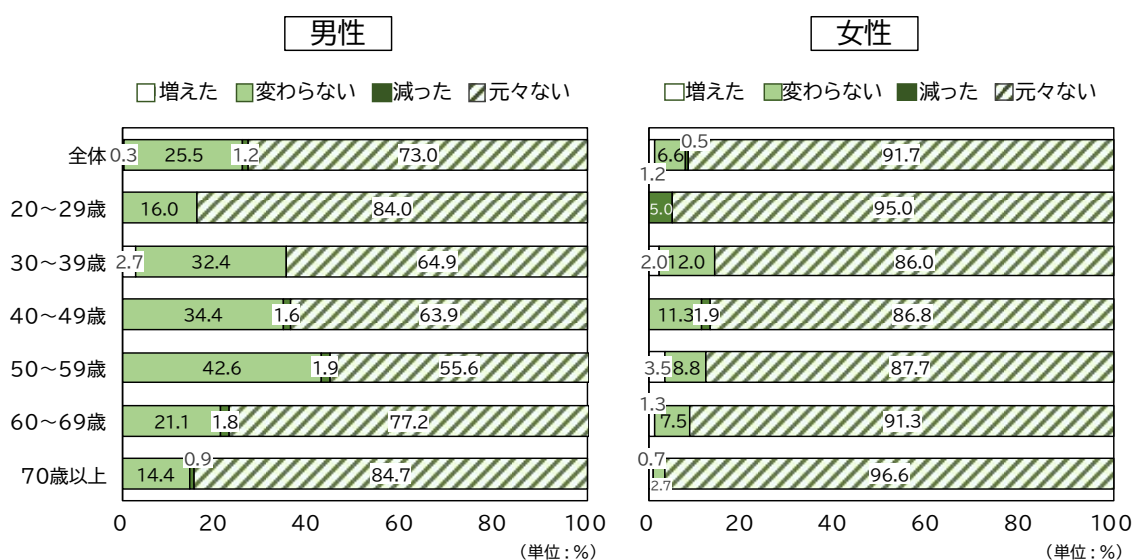


## 第2章 結果の概要

### 7 一日に吸うたばこの本数の変化

- 一日に吸うたばこの本数については、男性では0.3%、女性では1.2%が「増えた」と回答した。一方、男性では1.2%、女性では0.5%が「減った」と回答した。

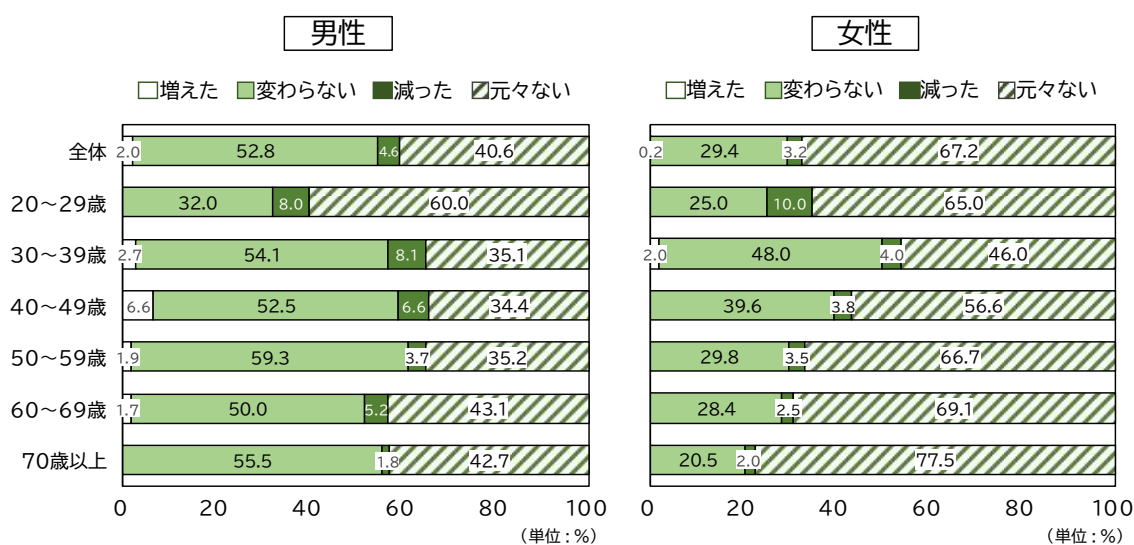
図 8-7 一日に吸うたばこの本数の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>



### 8 一週間当たりの飲酒の日数の変化

- 一週間当たりの飲酒の日数については、男性では2.0%、女性では0.2%が「増えた」と回答した。一方、男性では4.6%、女性では3.2%が「減った」と回答した。

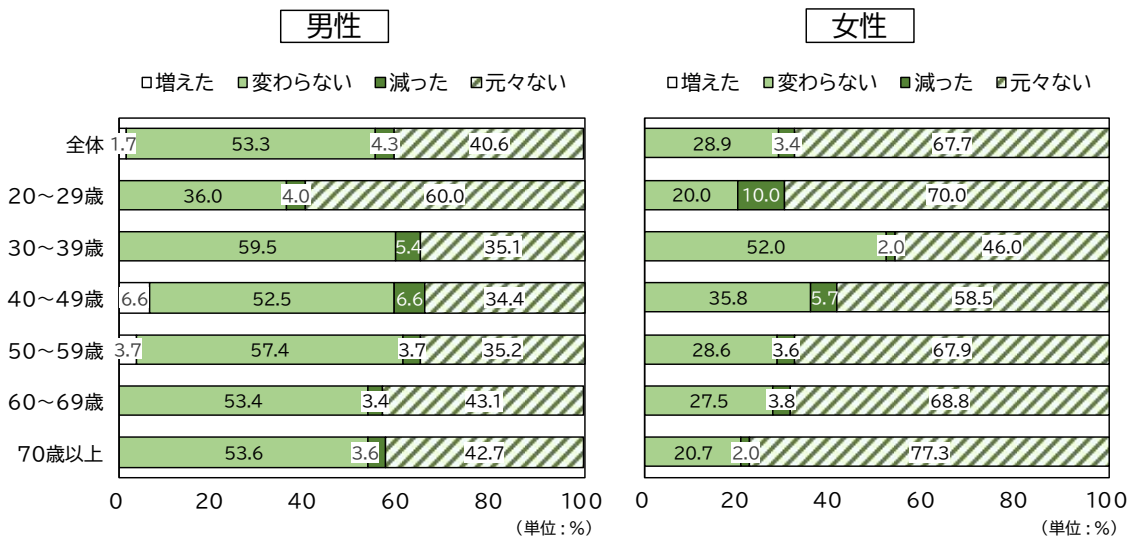
図 8-8 一週間当たりの飲酒の日数の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>



9 一日当たりの飲酒の量の変化

● 一日当たりの飲酒の量の変化については、「増えた」とする回答は、男性で1.7%(女性では回答なし)。一方、「減った」とする回答は、男性では4.3%、女性では3.4%。

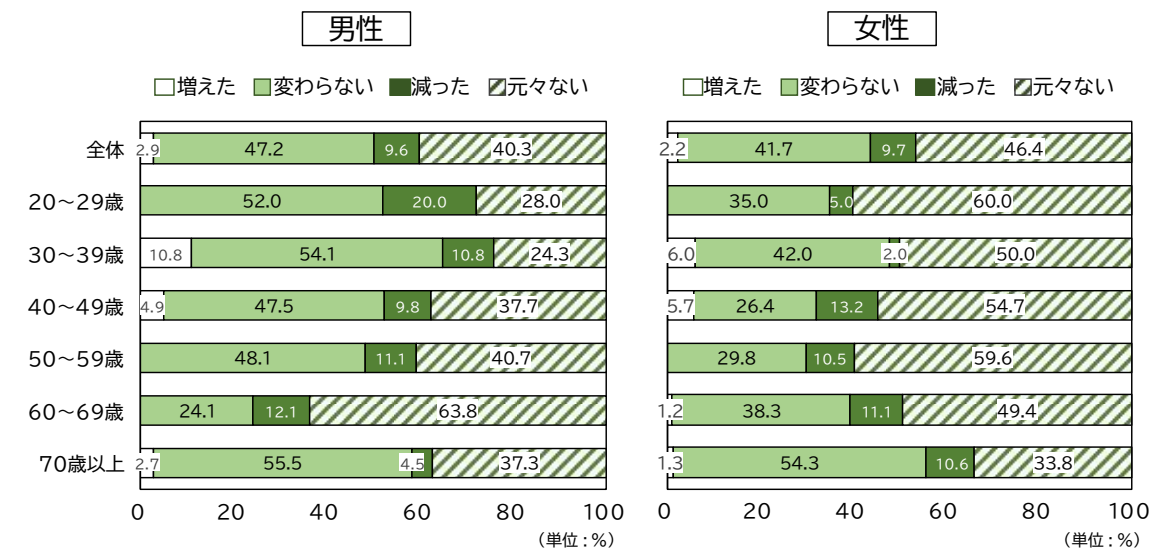
図 8-9 一日当たりの飲酒の量の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>



10 一週間当たりの運動日数の変化

● 一週間当たりの運動日数については、男性では2.9%、女性では2.2%が「増えた」と回答した。一方、男性では9.6%、女性では9.7%が「減った」と回答した。

図 8-10 一週間当たりの運動日数の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>

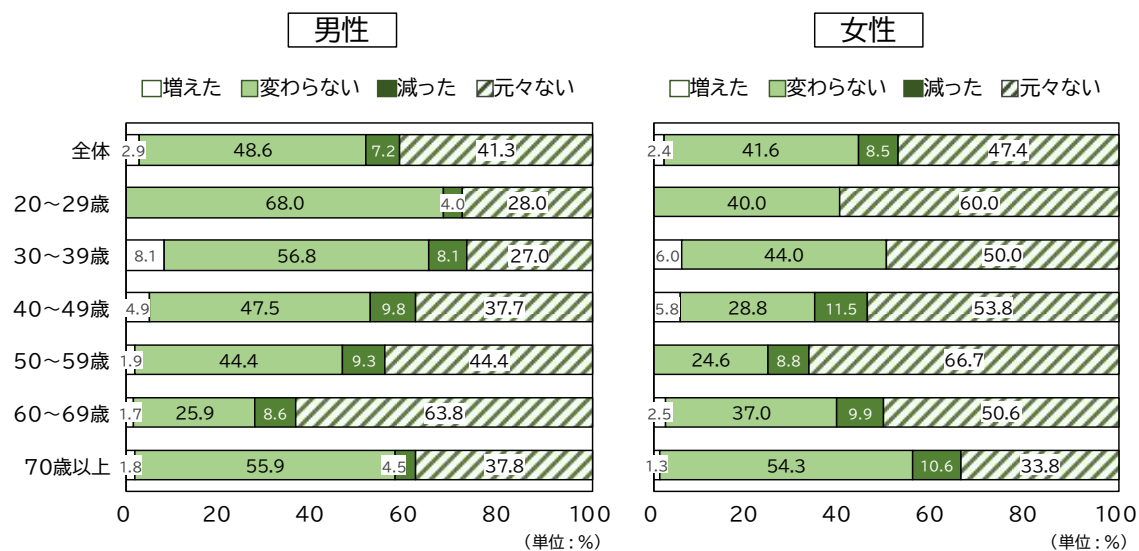


## 第2章 結果の概要

### 11 運動を行う日の平均運動時間の変化

- 運動を行う日の平均運動時間については、男性では2.9%、女性では2.4%が「増えた」と回答した。一方、男性では7.2%、女性では8.5%が「減った」と回答した。

図 8-11 運動を行う日の平均運動時間の変化(性別・年齢別) <<単一回答>>

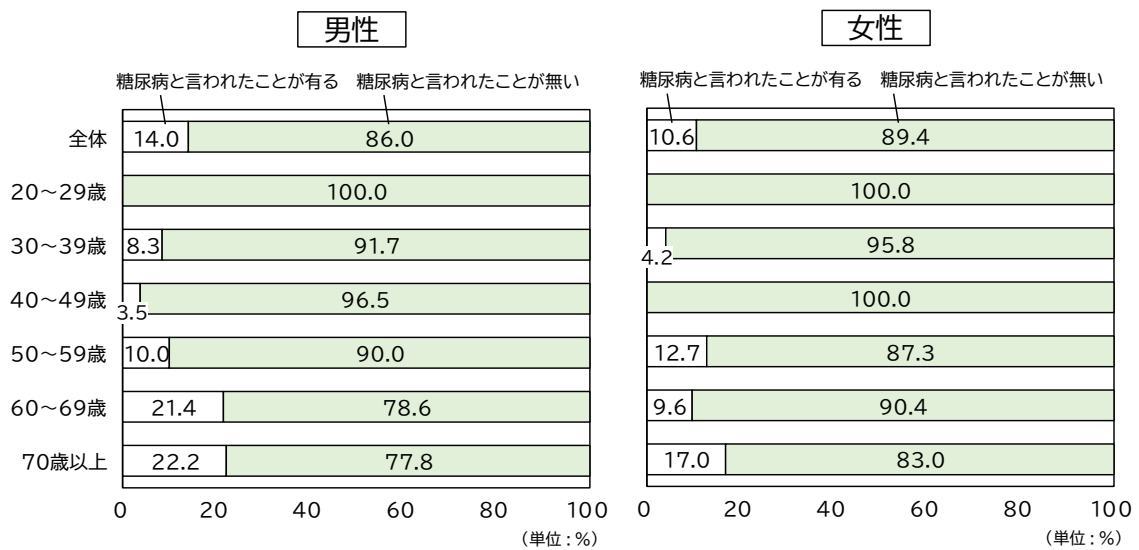


## 第9部 糖尿病の状況

### 1 糖尿病の診断状況

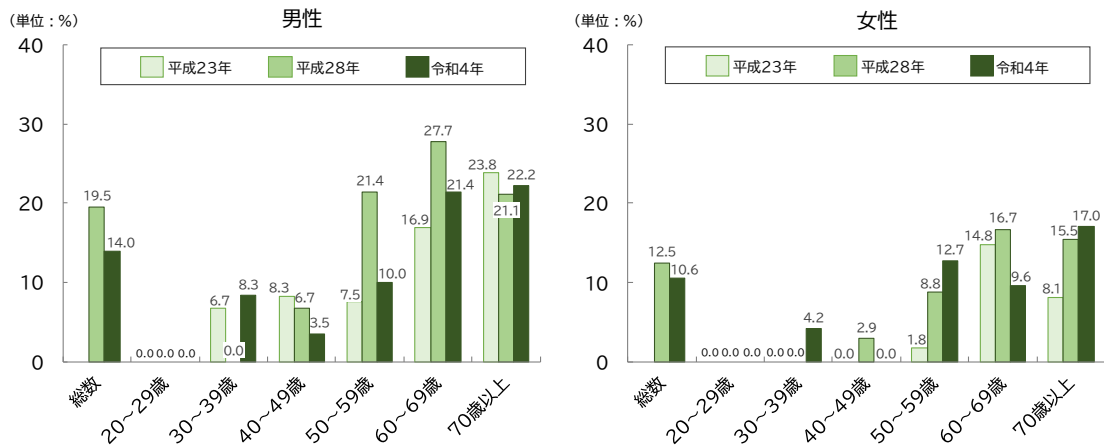
- 糖尿病と診断された人の割合は、男性 14.0%、女性 10.6%であった。男性、女性共に、平成 28 年よりも減少した。

図 9-1 糖尿病と診断された人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 9-2 糖尿病と診断された人の割合(平成 28 年~令和 4 年の推移)(性別・年齢別)



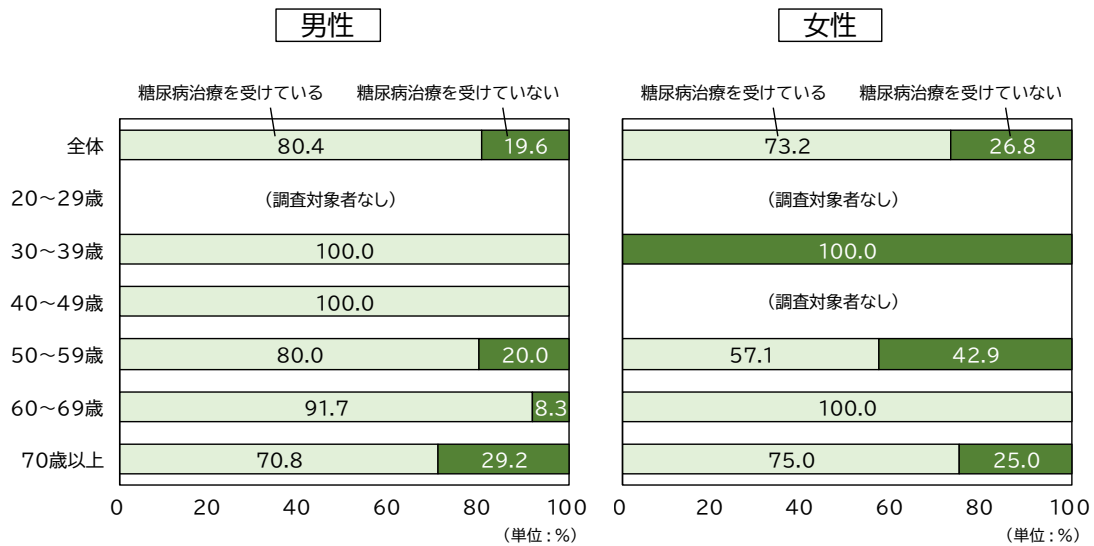
\* 平成 23 年のみ、男性・女性ともに総数の値は未集計。

## 第2章 結果の概要

### 2 糖尿病治療の状況

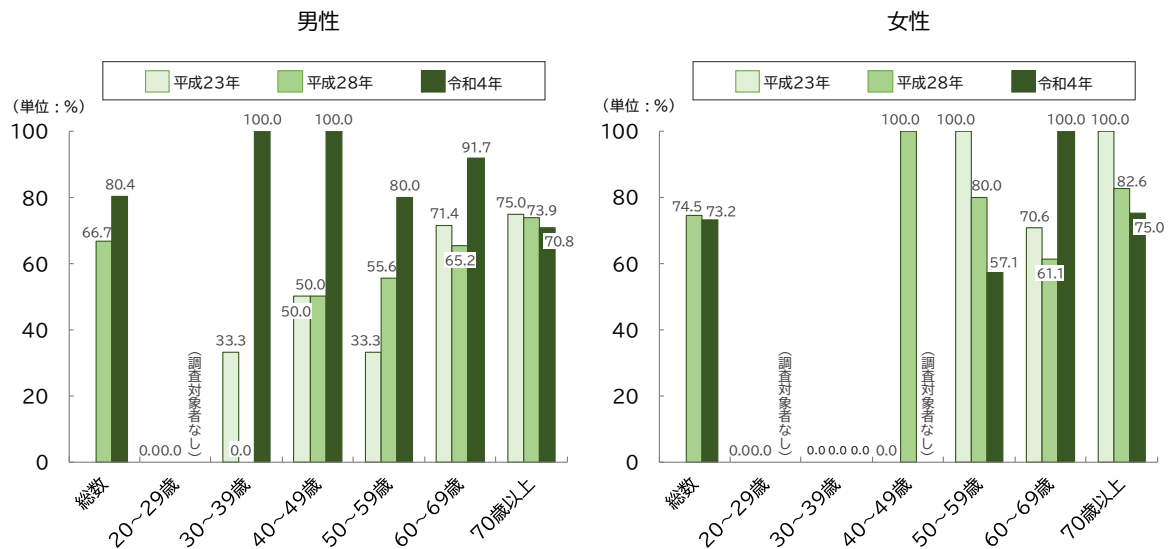
● 糖尿病と診断された者のうち、糖尿病治療を受けている割合は、男性 80.4%、女性 73.2%であった。平成 28 年度と比較し、男性の糖尿病治療割合が増加した。

図 9-3 糖尿病治療を受けている人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 9-4 糖尿病治療を受けている人の割合(平成 28 年~令和 4 年の推移)(性別・年齢別)



\* 平成 23 年のみ、男性・女性ともに総数の値は未集計。

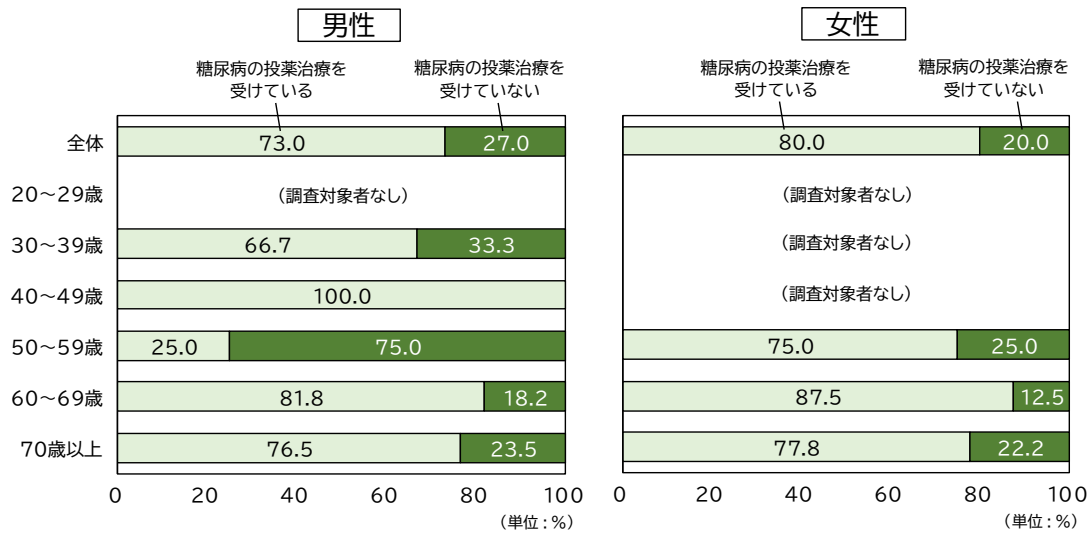
\* 「第三次和歌山県健康増進計画」の目標値  
● 治療継続者の割合 男女合計 75.0%

(参考) 糖尿病治療を受けている人の割合  
総数(男女合計) **77.0%**

### 3 投薬治療の状況

- 糖尿病治療を受けている人のうち、投薬治療を受けている人の割合は、男性 73.0%、女性 80.0%であった。

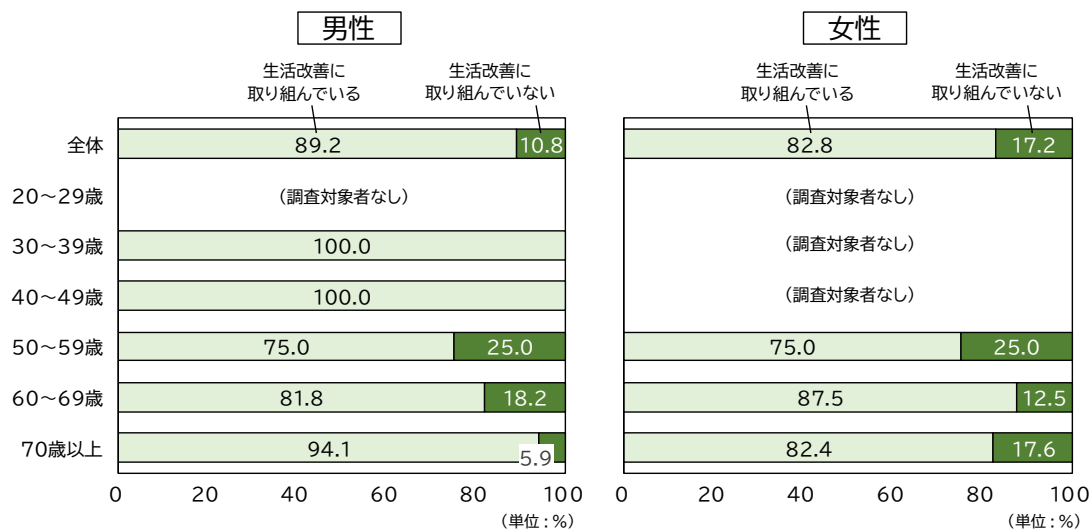
図 9-5 投薬治療を受けている人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



### 4 生活習慣改善の状況

- 糖尿病治療を受けている人のうち、生活習慣改善に取り組んでいる人の割合は、男性 89.2%、女性 82.8%であった。

図 9-6 生活習慣改善に取り組んでいる人の割合(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第10部 検診の受診状況・健康づくりについて

### 1 検診の受診状況

- 特定健診を受けたことがある人の割合は、男性 50%、女性 52.8%であった。
- 特定保健指導を受けたことがある人の割合は、男性 16.3%、女性 10.3%であった。
- がん健診を受けたことがある人の割合は、男性 39.5%、女性 54.4%であった。平成28年と比較し、女性の受診率が若干低下した。

図 10-1 特定健診の受診状況(性別・年齢別) <<単一回答>>

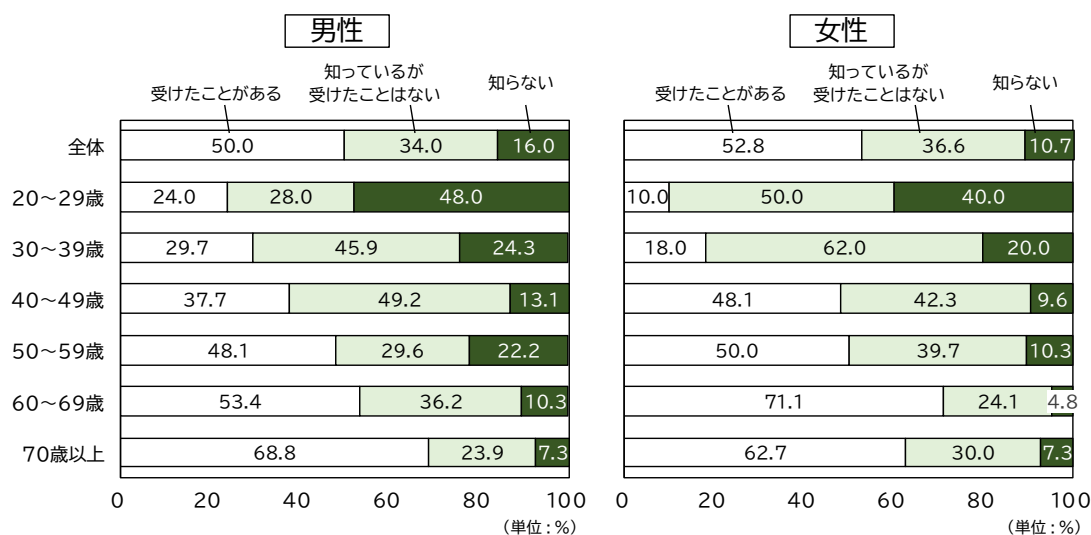


図 10-2 特定健診を受診した者の割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別) <<単一回答>>

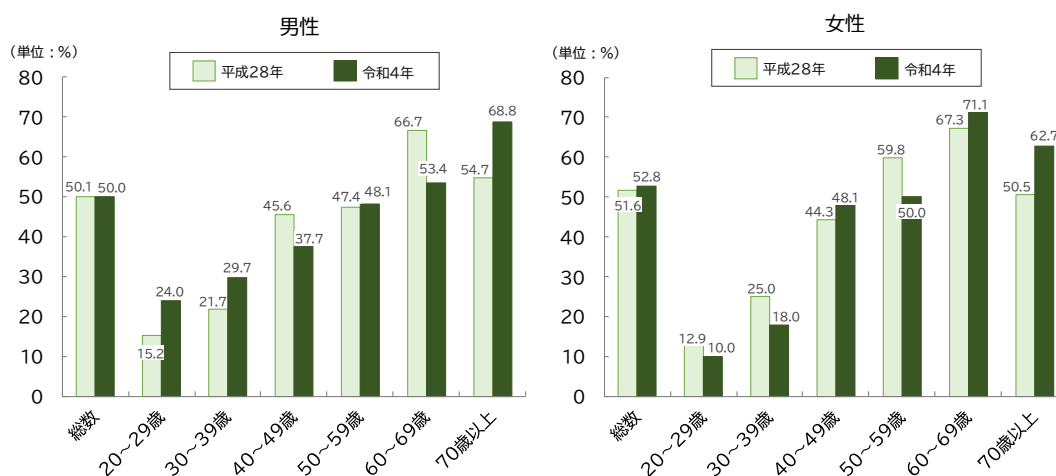




図 10-3 特定保健指導の受診状況(性別・年齢別) <<単一回答>>

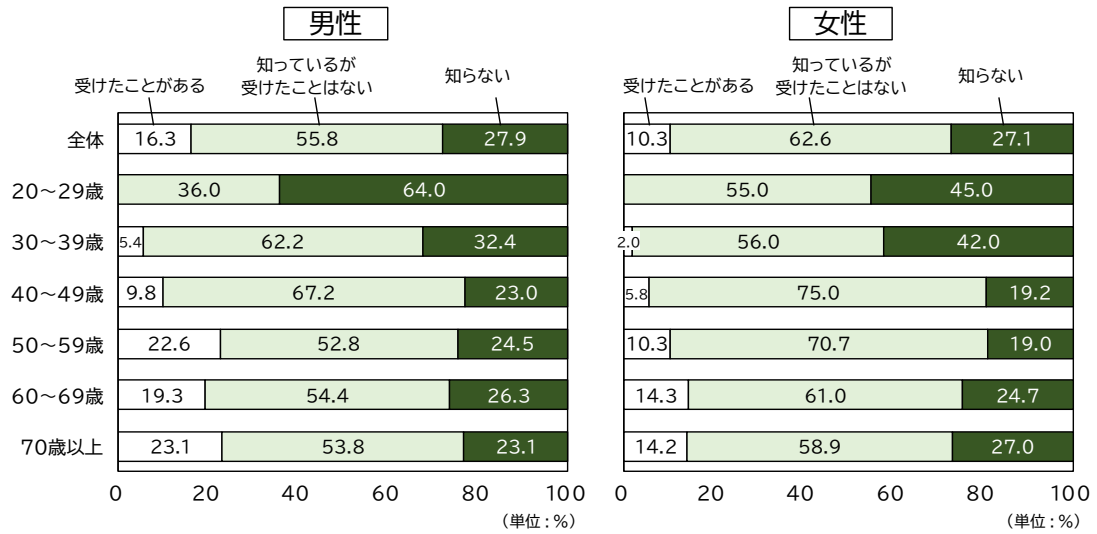
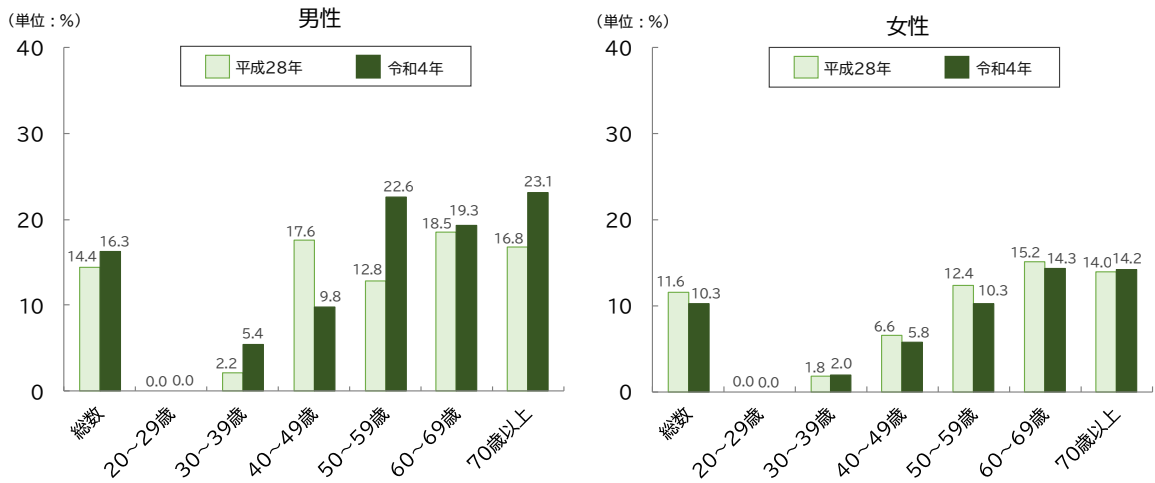


図 10-4 特定保健指導を受けた者の割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

図 10-5 がん検診の受診状況(性別・年齢別) <<単一回答>>

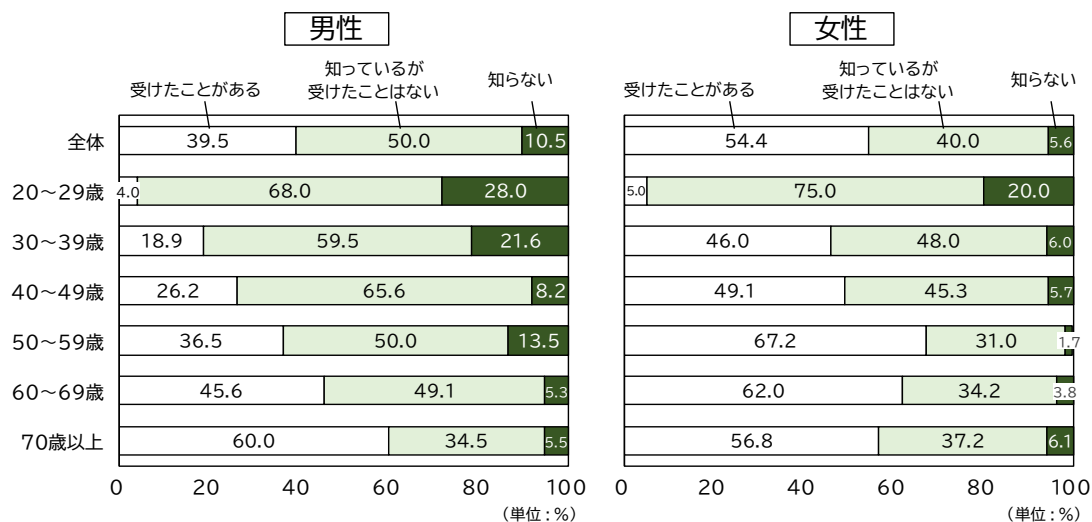
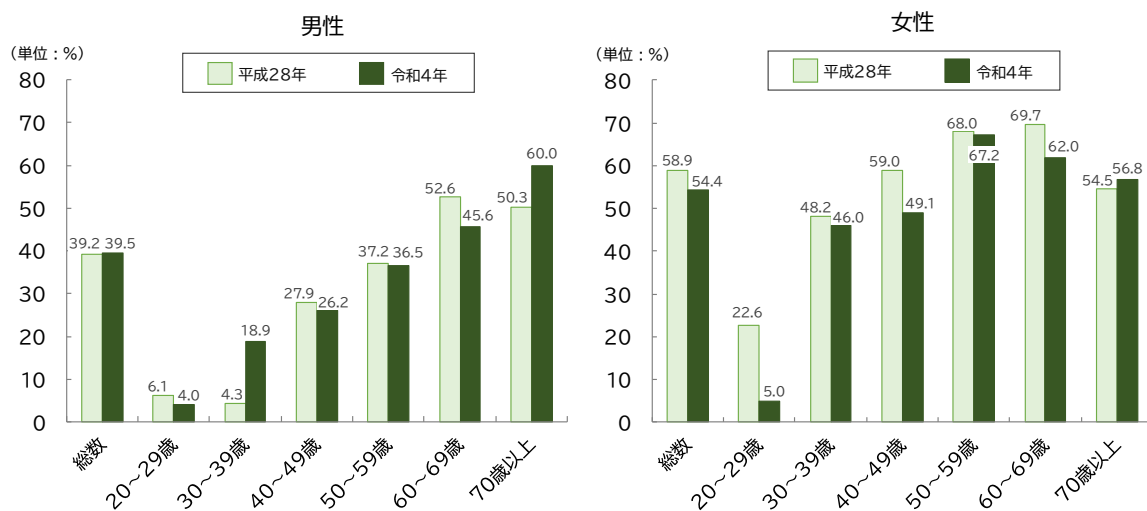


図 10-6 がん検診を受診した者の割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別) <<単一回答>>



2 健康づくり

- 健康推進員の認知度について、「知っている」と回答した人の割合は、男性 34.2%、女性 39.4%であった。平成 28 年と比較すると、男性、女性共に増加した。
- ここ一年間で行った健康関連のボランティア活動について、「活動はしていない」と回答した人の割合は、男性 80.2%、女性 79.6%であった。

図 10-7 健康推進員の認知度(性別・年齢別) <<単一回答>>

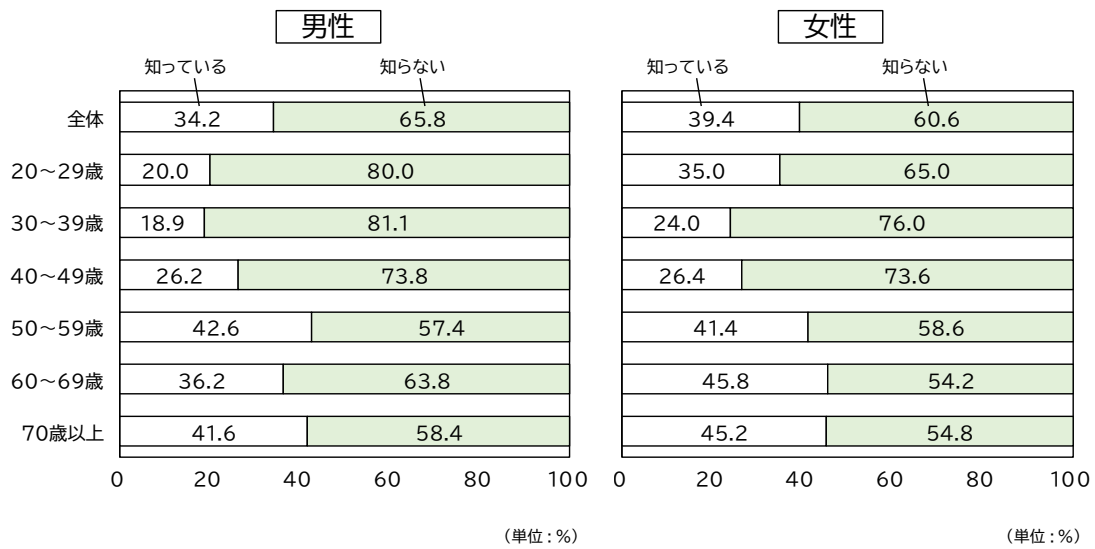
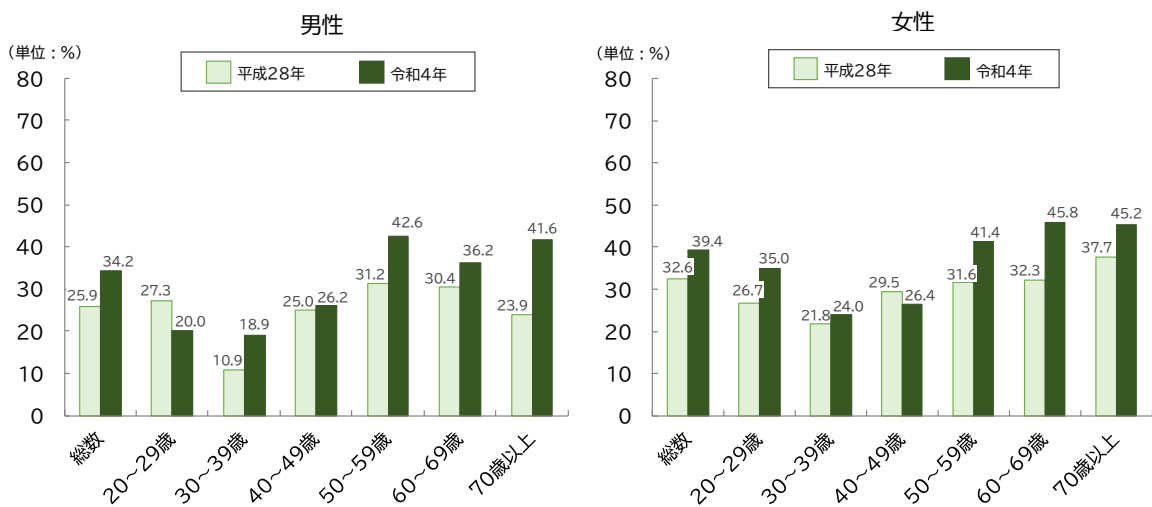


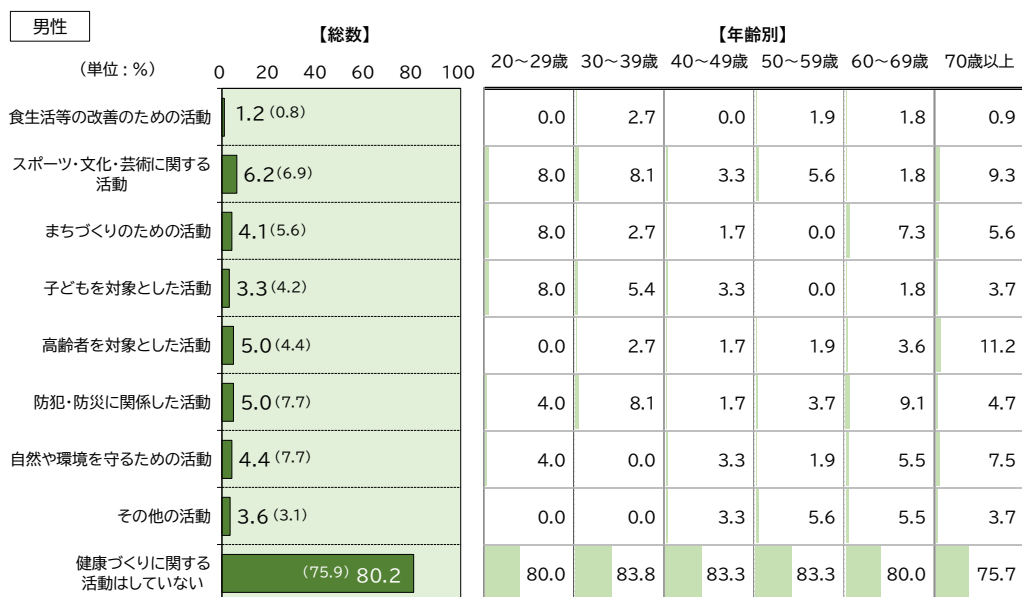
図 10-8 健康推進員を知っている者の割合(平成 28 年~令和 4 年の推移)(性別・年齢別) <<単一回答>>



## 第2章 結果の概要

図 10-9 ここ一年間で行った健康関連のボランティア活動(性別・年齢別) <<複数回答>>

\* ( )内の数値は、平成28年調査における値。



## 第11部 投薬状況について

### 1 投薬の状況

- 血圧を下げる薬を使用している人の割合は、男性 32.5%、女性 31.2%であった。
- 脈の乱れに関する薬を使用している人の割合は、男性 3.1%、女性 4.0%であった。
- コレステロールを下げる薬を使用している人の割合は、男性 16.0%、女性 21.2%であった。
- 中性脂肪を下げる薬を使用している人の割合は、男性 8.0%、女性 4.5%であった。
- 貧血治療のための薬を使用している人の割合は、男性 0.3%、女性 1.0%であった。

図 11-1 血圧を下げる薬の使用有無(性別・年齢別) <<単一回答>>

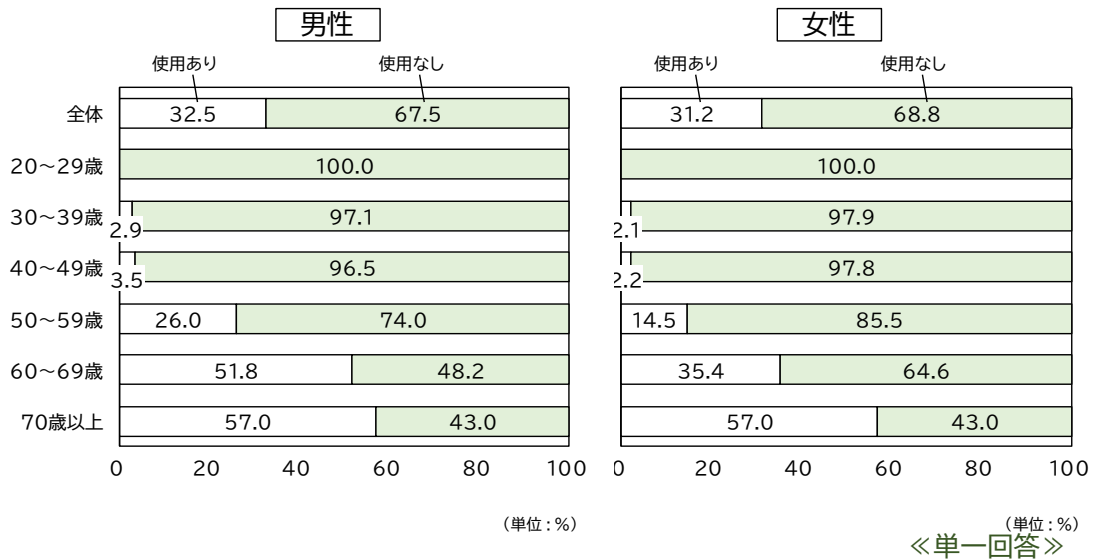
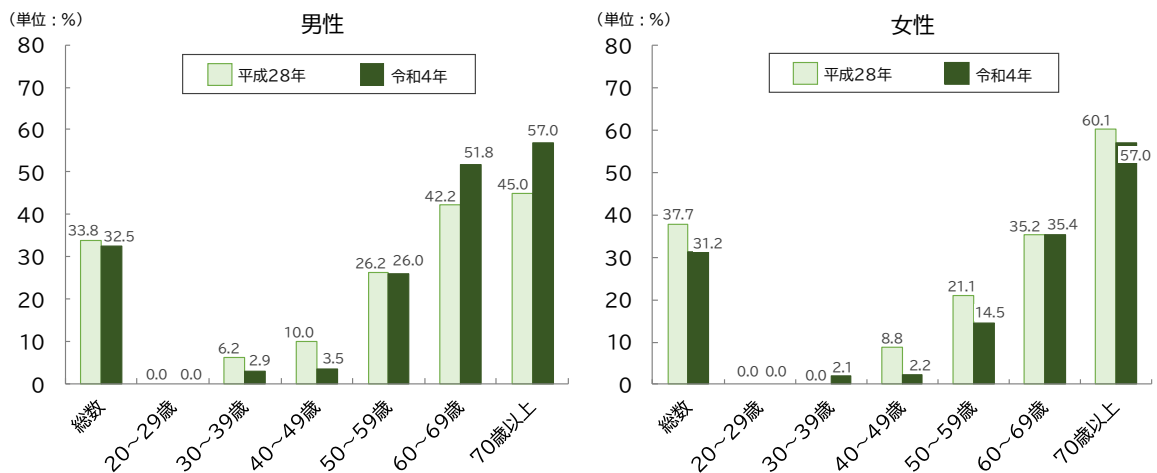
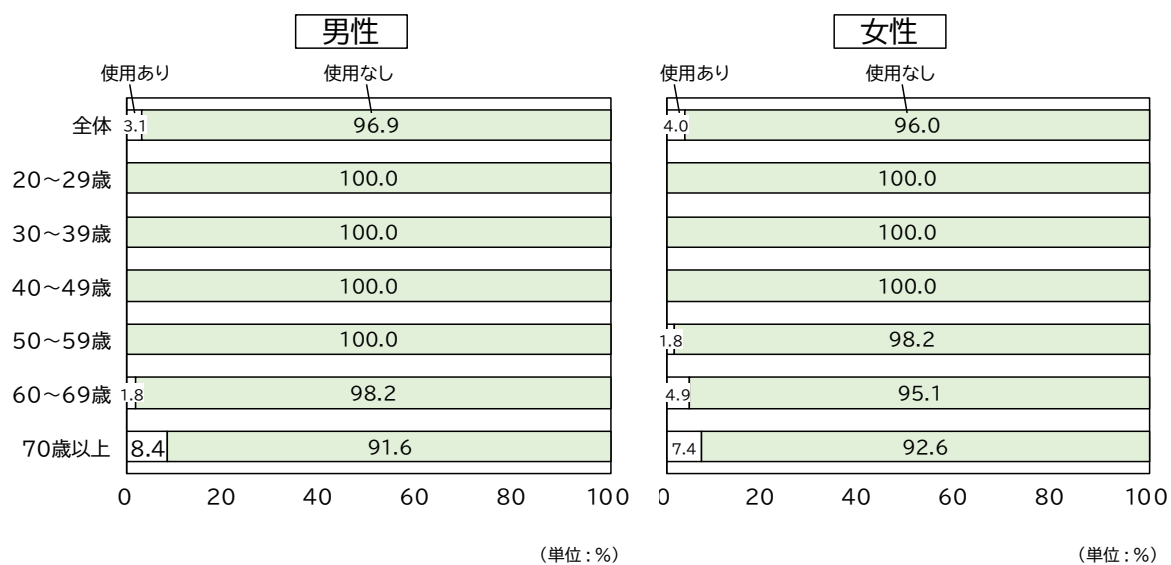


図 11-2 血圧を下げる薬の使用者割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



## 第2章 結果の概要

図 11-3 脈の乱れに関する薬の使用有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 11-4 脈の乱れに関する薬の使用者割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

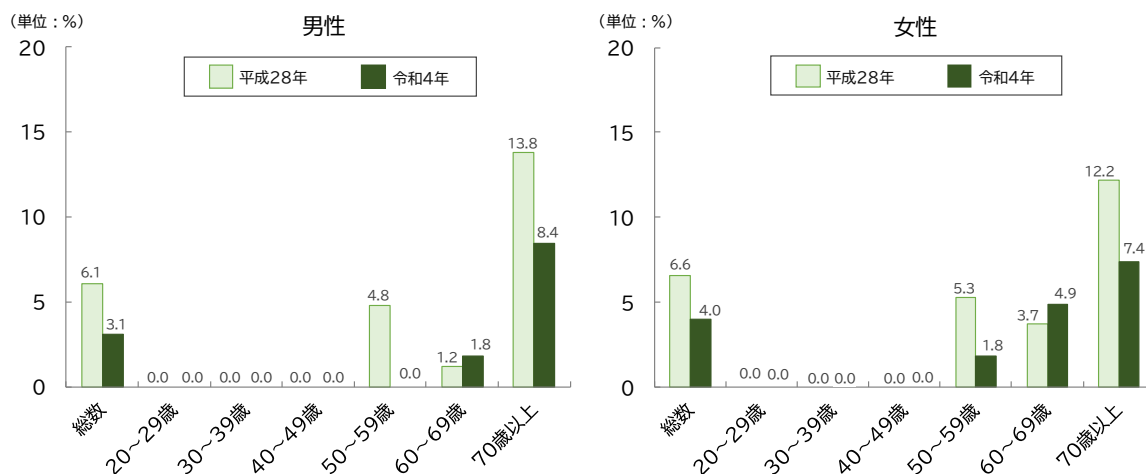
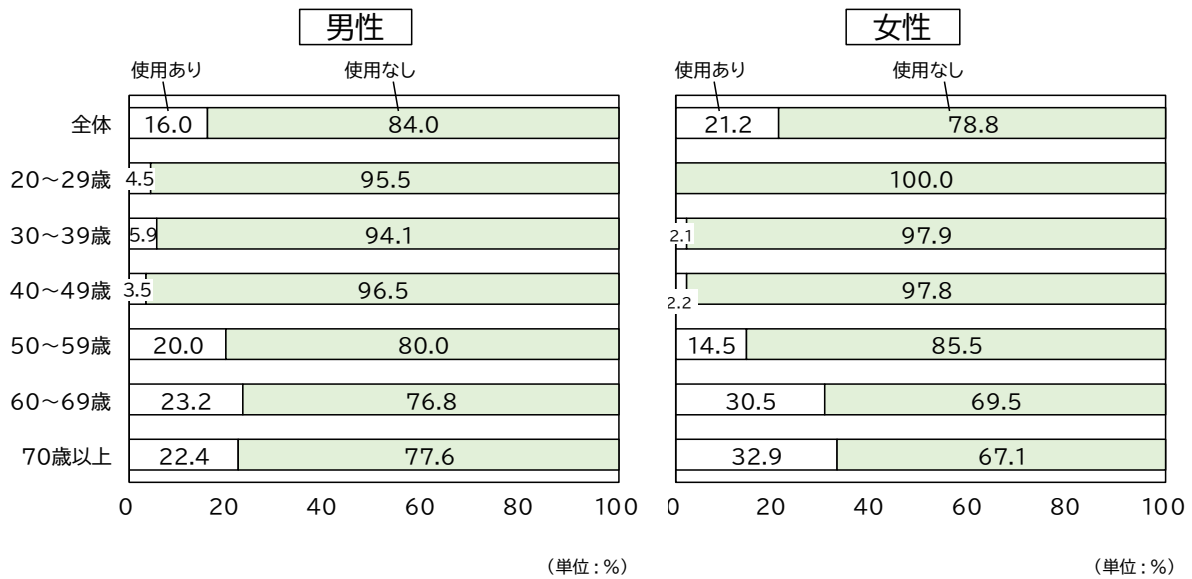
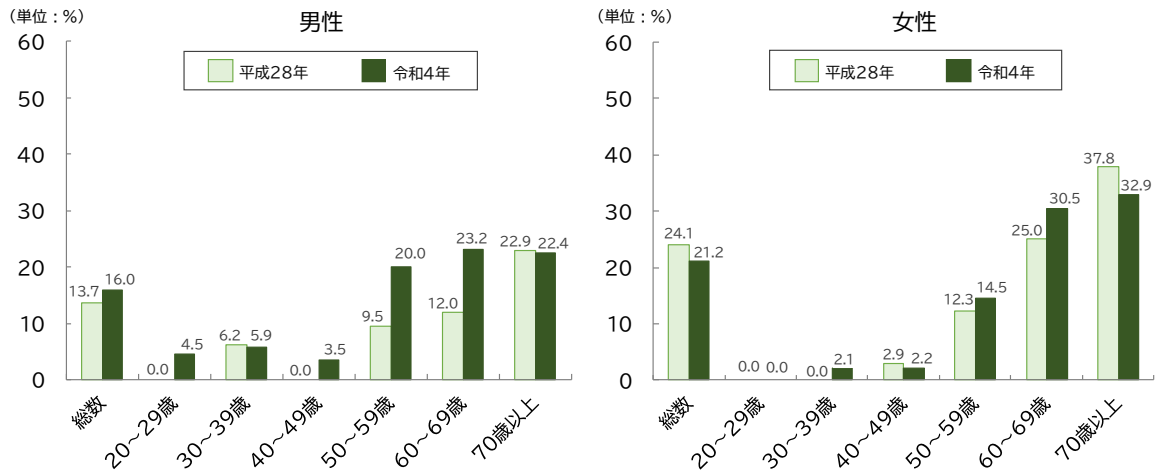


図 11-5 コレステロールを下げる薬の使用有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



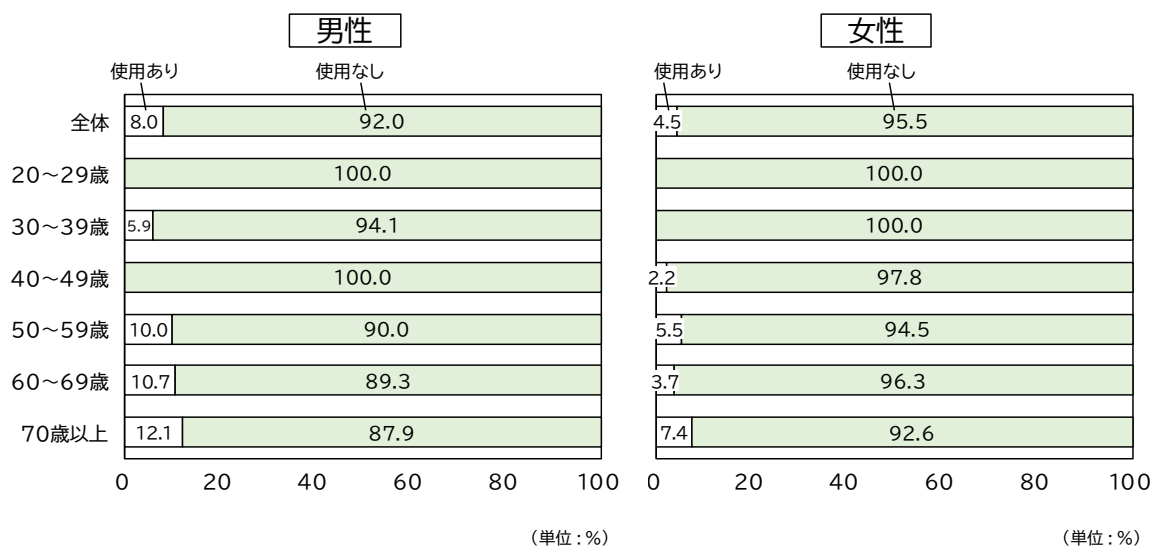
<<単一回答>>

図 11-6 コレステロールを下げる薬の使用者割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)



## 第2章 結果の概要

図 11-7 中性脂肪を下げる薬の使用有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



<<単一回答>>

図 11-8 中性脂肪を下げる薬の使用者割合(平成28年~令和4年の推移)(性別・年齢別)

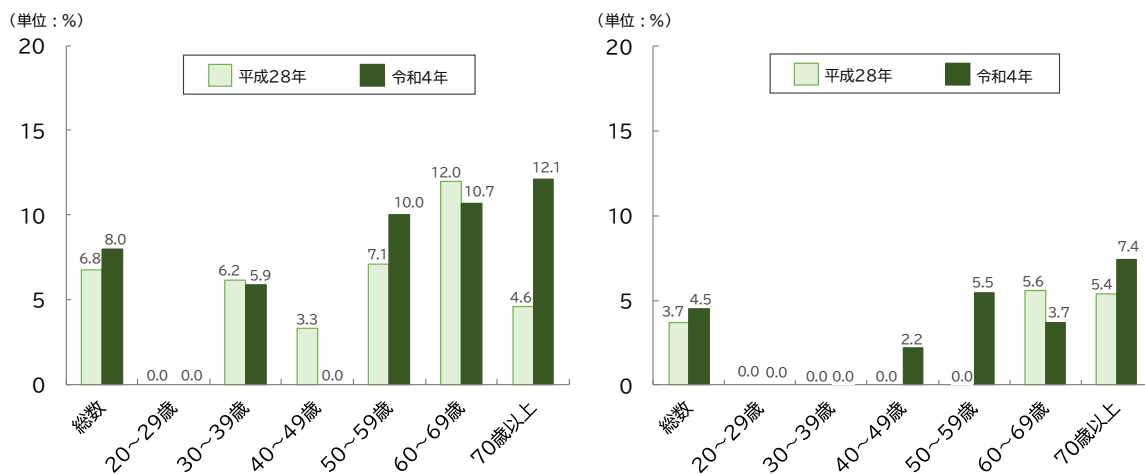
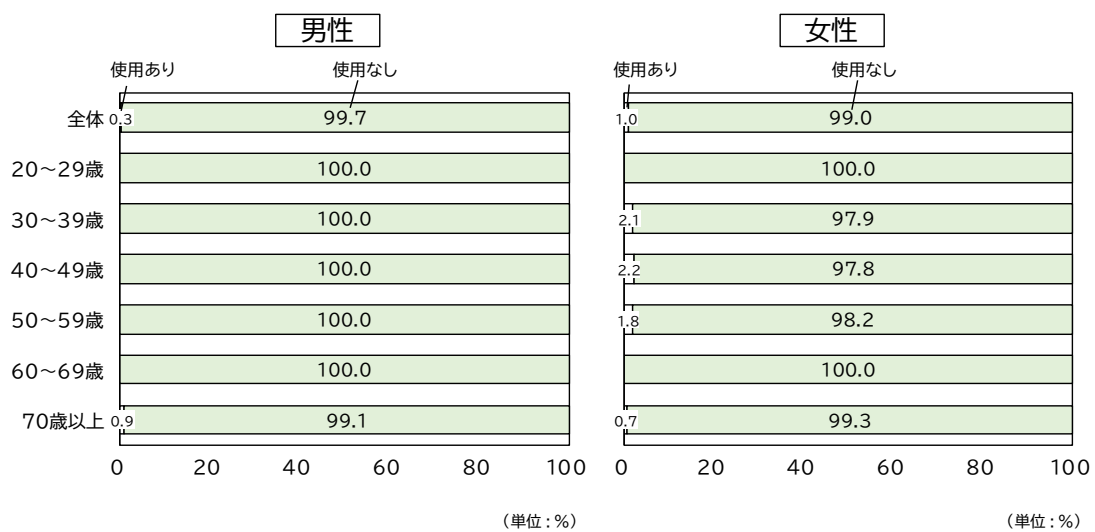




図 11-9 貧血治療のための薬の使用有無(性別・年齢別) <<単一回答>>



\* 貧血治療のための薬の使用有無については、平成28年調査では質問していない。