

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>【血圧測定の条件】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・体位は、背もたれのある椅子の座位とした。 ・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。 ・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。 <p>【血圧測定（1回目）の手順】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・血圧計を垂直に置く。 ・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。 ・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。 ・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。 ・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。 <p>【血圧測定（2回目）の手順】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。

(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	1
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))