

## Ⅱ 結果の概要

- ・ グラフ中の「H11 鳥取県」「H17 鳥取県」「H22 鳥取県」は、県民健康栄養調査（鳥取県）の結果である。
- ・ グラフ中の「全国」は、国民健康・栄養調査（厚生労働省）の結果である。
- ・ 解析対象者数は、平成 24 年鳥取県実施分について、グラフ中に（ ）で記載した。
- ・ 年齢調整は、2005 年国勢調査全国人口を基準人口に用いて、「Ⅲ集計表 第 4 部の 1」のとおり算出した。
- ・ 平成 24 年国民健康・栄養調査報告書に掲載されていない年齢区分の全国値は、可能なものについて「Ⅲ集計表 第 4 部の 2」のとおり換算して用いた。
- ・ 平成 11 年及び平成 22 年の県民健康栄養調査は 11 月中に実施し、平成 17 年県民健康栄養調査は 12～1 月に実施した。



調査結果のポイント(20歳以上の主な調査結果)

- 全国と比較して悪かった項目は、男性の「歩数」、「運動習慣」、「やせ」、女性の「歩数」であった。
- 全国と比較して良かった項目は、男性の「食塩摂取量」「肥満」、女性の「食塩摂取量」「果物摂取量」「習慣的な喫煙」「糖尿病の指摘」であった。

表1 全国との比較

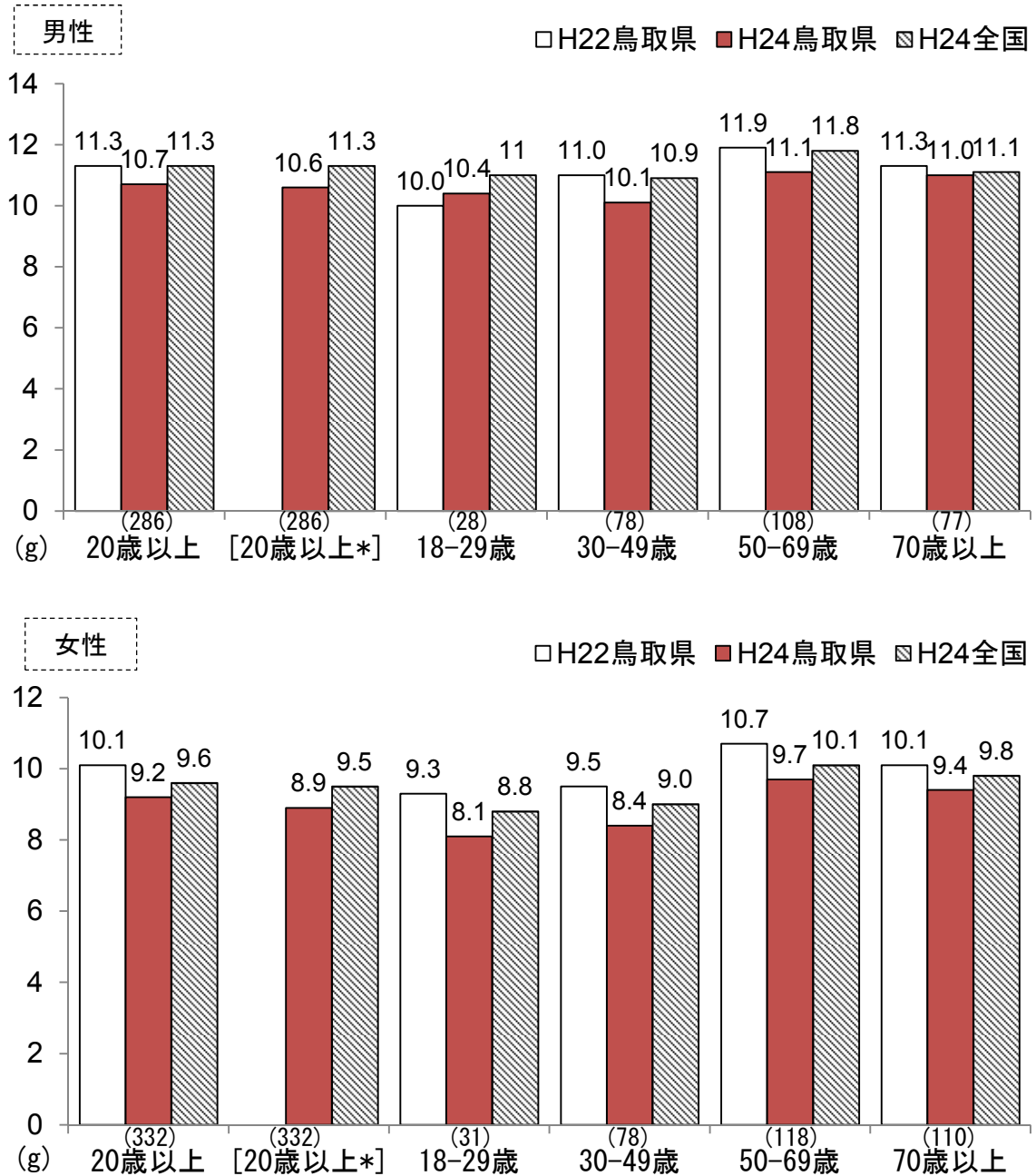
	全国より悪い	全国と変わらない	全国より良い
男性	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 歩数</li> <li>× 運動習慣</li>   <li>× やせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜摂取量</li> <li>・ 果物摂取量</li> <li>・ 朝食の欠食率</li>   <li>・ 飲酒習慣</li> <li>・ 高リスク飲酒</li> <li>・ 習慣的な喫煙</li> <li>・ 睡眠による休養</li> <li>・ 糖尿病の指摘</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食塩摂取量</li>   <li>○ 肥満</li> </ul>
女性	<ul style="list-style-type: none"> <li>× 歩数</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 野菜摂取量</li> <li>・ 朝食の欠食率</li> <li>・ 運動習慣</li> <li>・ 飲酒習慣</li> <li>・ 高リスク飲酒</li> <li>・ 睡眠による休養</li> <li>・ 肥満</li> <li>・ やせ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ 食塩摂取量</li> <li>○ 果物摂取量</li>   <li>○ 習慣的な喫煙</li> <li>○ 糖尿病の指摘</li> </ul>

## 第1部 生活習慣に関する状況

### 1 食塩摂取量の状況

成人の食塩摂取量の平均値は男性 10.7g、女性 9.2g であり、全国と比べて少ない。  
年齢階級別にみると、女性では50歳以上で特に多い。

図1 食塩摂取量の平均値(性・年齢階級別)

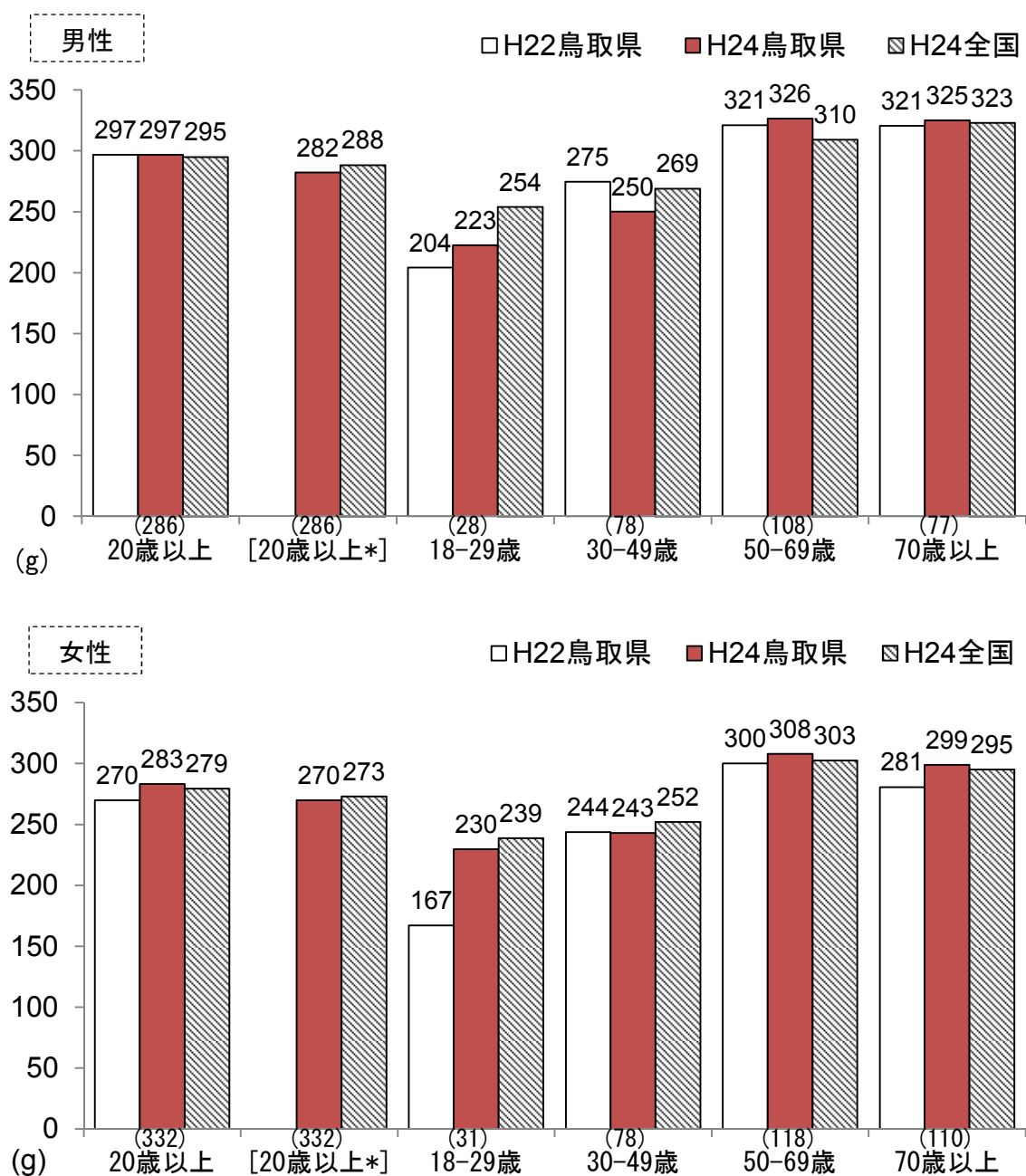


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 2 野菜摂取量の状況

成人の野菜摂取量の平均値は男性 297 g、女性 283 g であり、全国と比べて変わらない。  
 年齢階級別にみると、どの年代でも 350 g には達していないが、50 歳未満で特に少ない。

図2 野菜摂取量の平均値(性・年齢階級別)

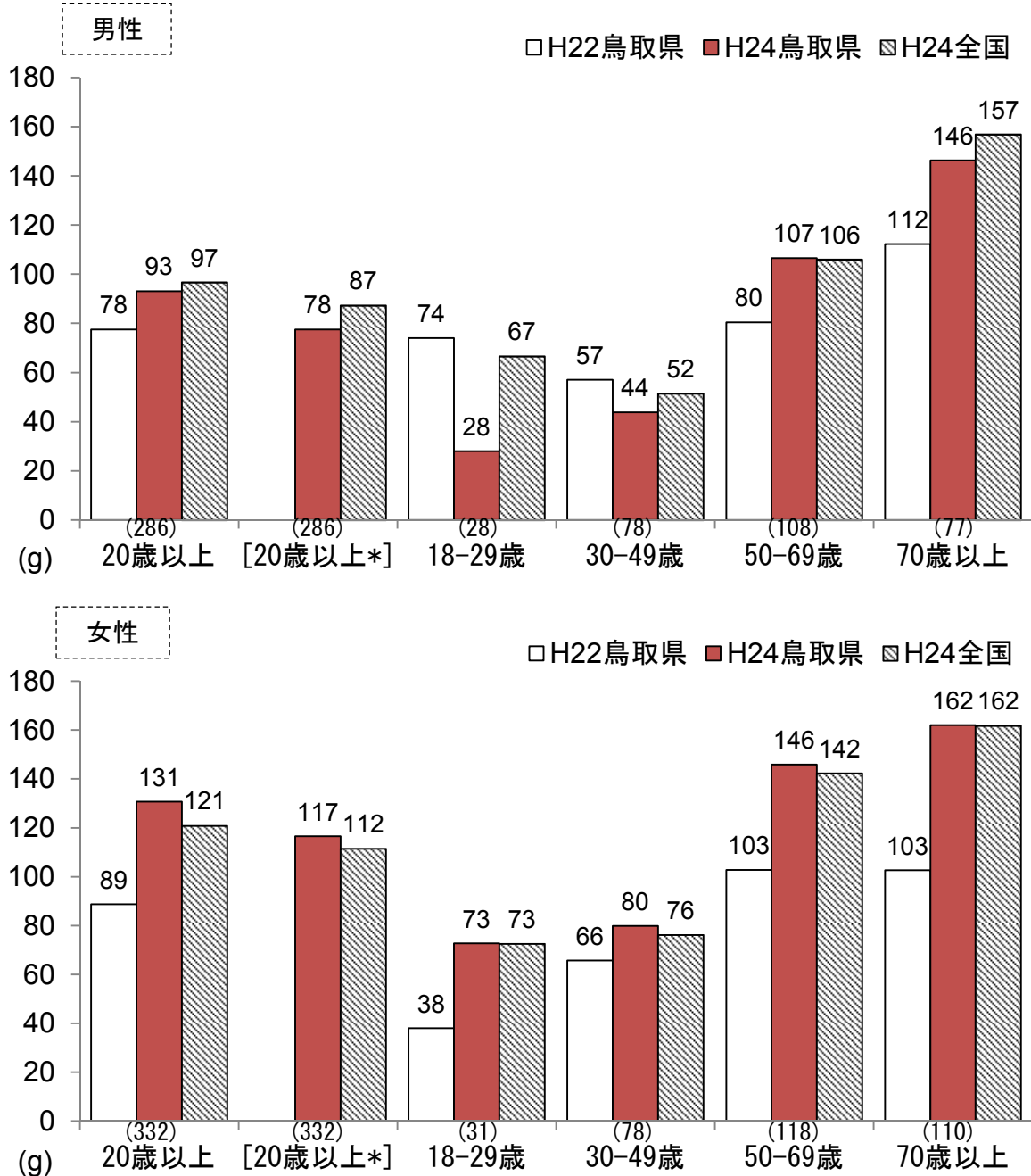


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

### 3 果物摂取量の状況

成人の果物摂取量の平均値は男性 93 g、女性 131 g であり、平成 22 年と比べて増加し、全国と比べて男性は変わらないが、女性は多い。  
年齢階級別にみると 50 歳未満で特に少ない。

図3 果物摂取量の平均値(性・年齢階級別)

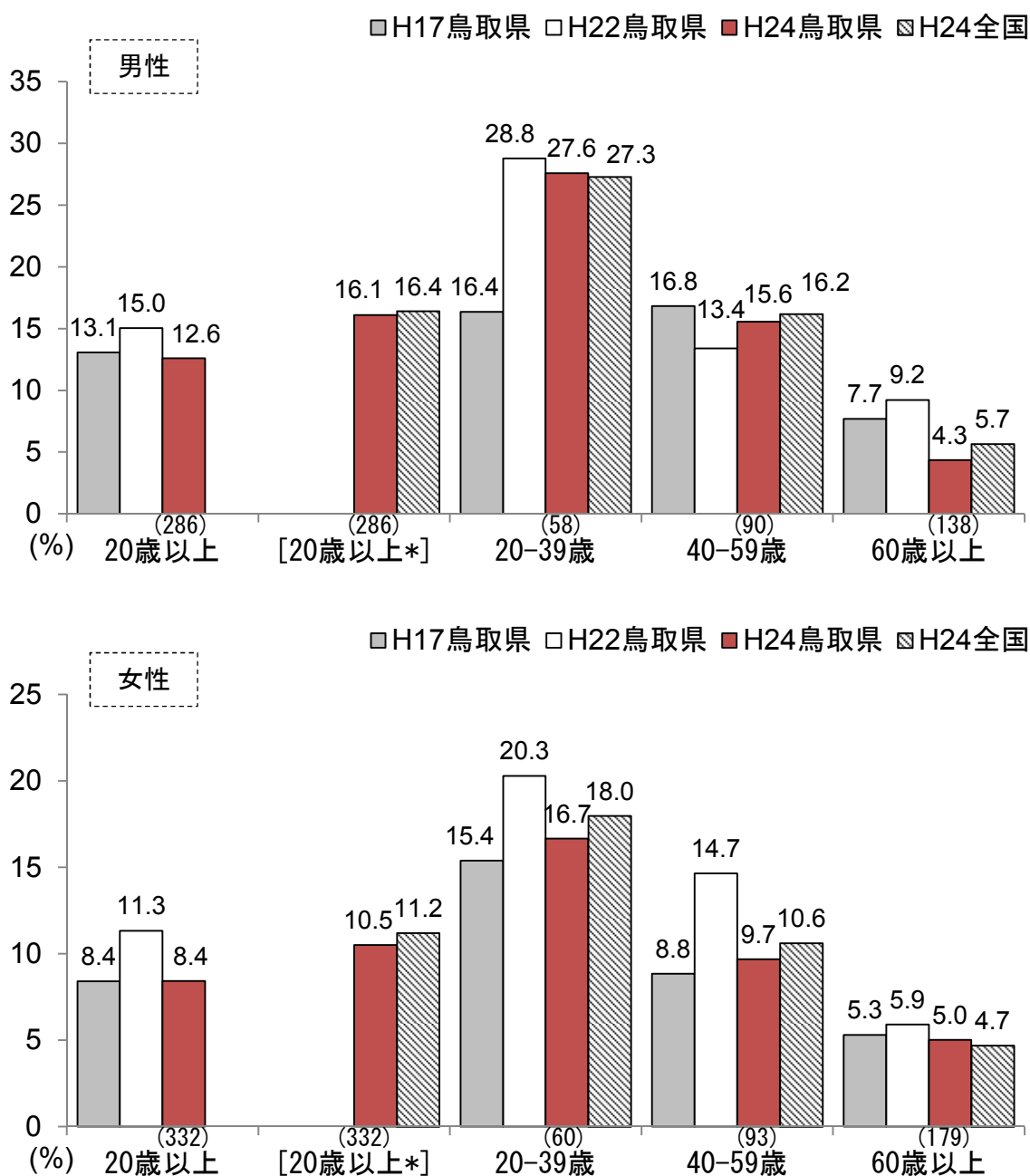


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 4 朝食の状況

成人の朝食の欠食率は男性12.6%、女性8.4%であり、平成22年と比べて変わらない。全国と比べても変わらない。  
年齢階級別にみると、男女とも20～30歳代が多い。

図4 朝食の欠食率(性・年齢階級別)



\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 5 歩数の状況

成人の歩数の平均値は男性 6,337 歩、女性 5,963 歩であり、平成 22 年と比べて男性は変わらないが、女性は増加した。また、全国と比べて、男女とも少ない。  
 年齢階級別に全国と比べると、20～64 歳の男性が 6,774 歩で全国より少ない。  
 また、75 歳以上の歩数が一番少なく、男性は 4,733 歩、女性は 3,214 歩であった。

図5 歩数の平均値(20歳以上, 経年比較)

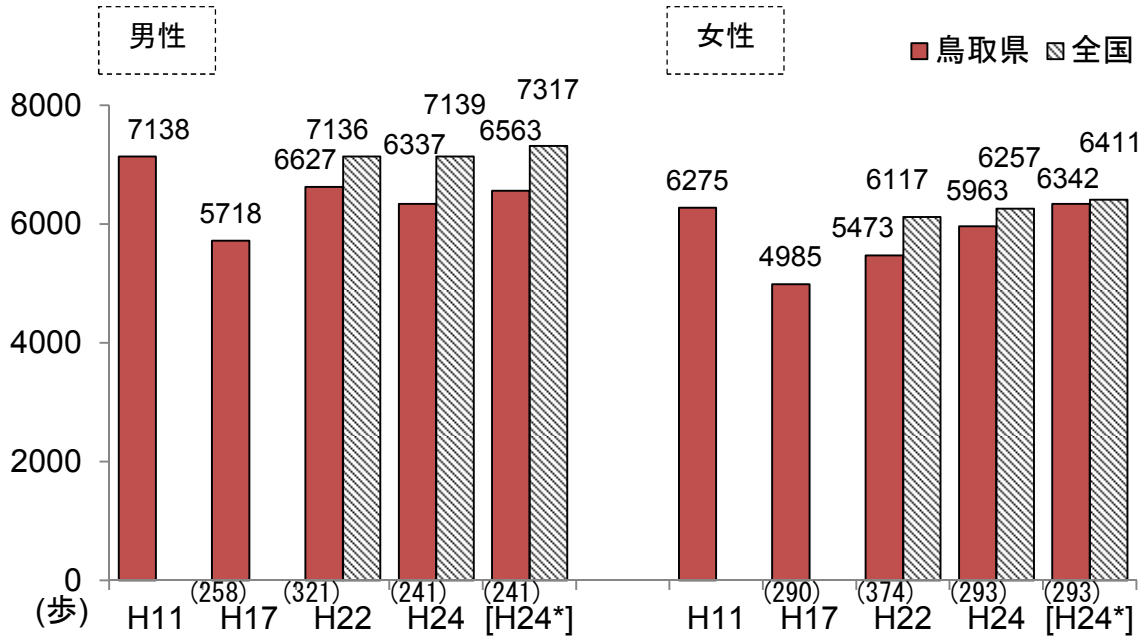
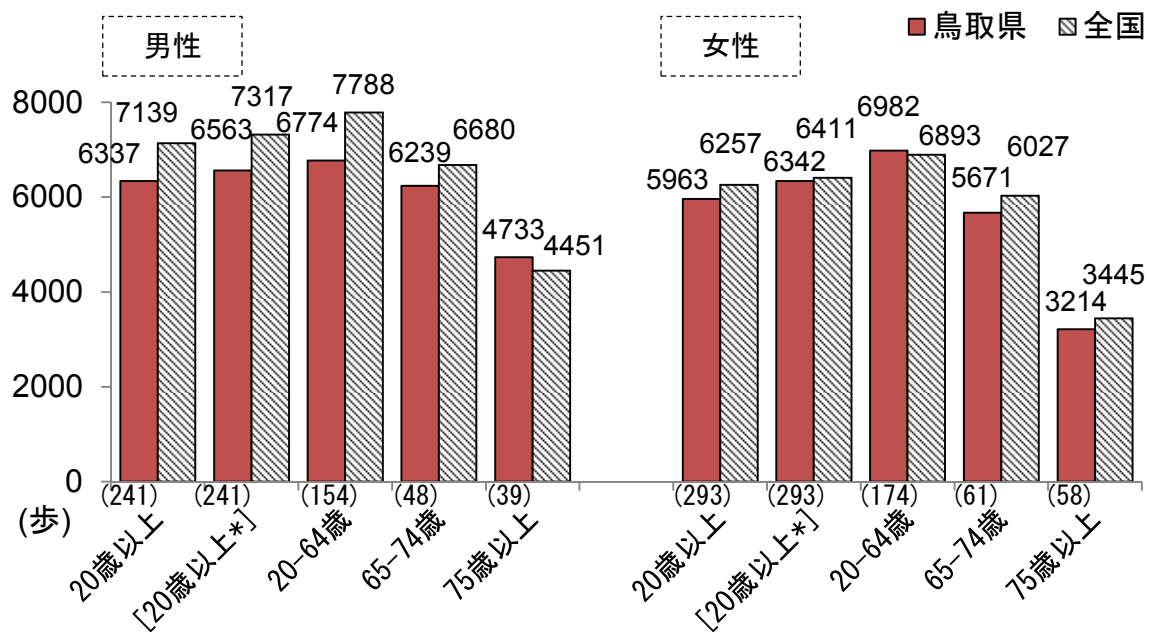


図6 歩数の平均値(性・年齢階級別, 平成24年)



\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

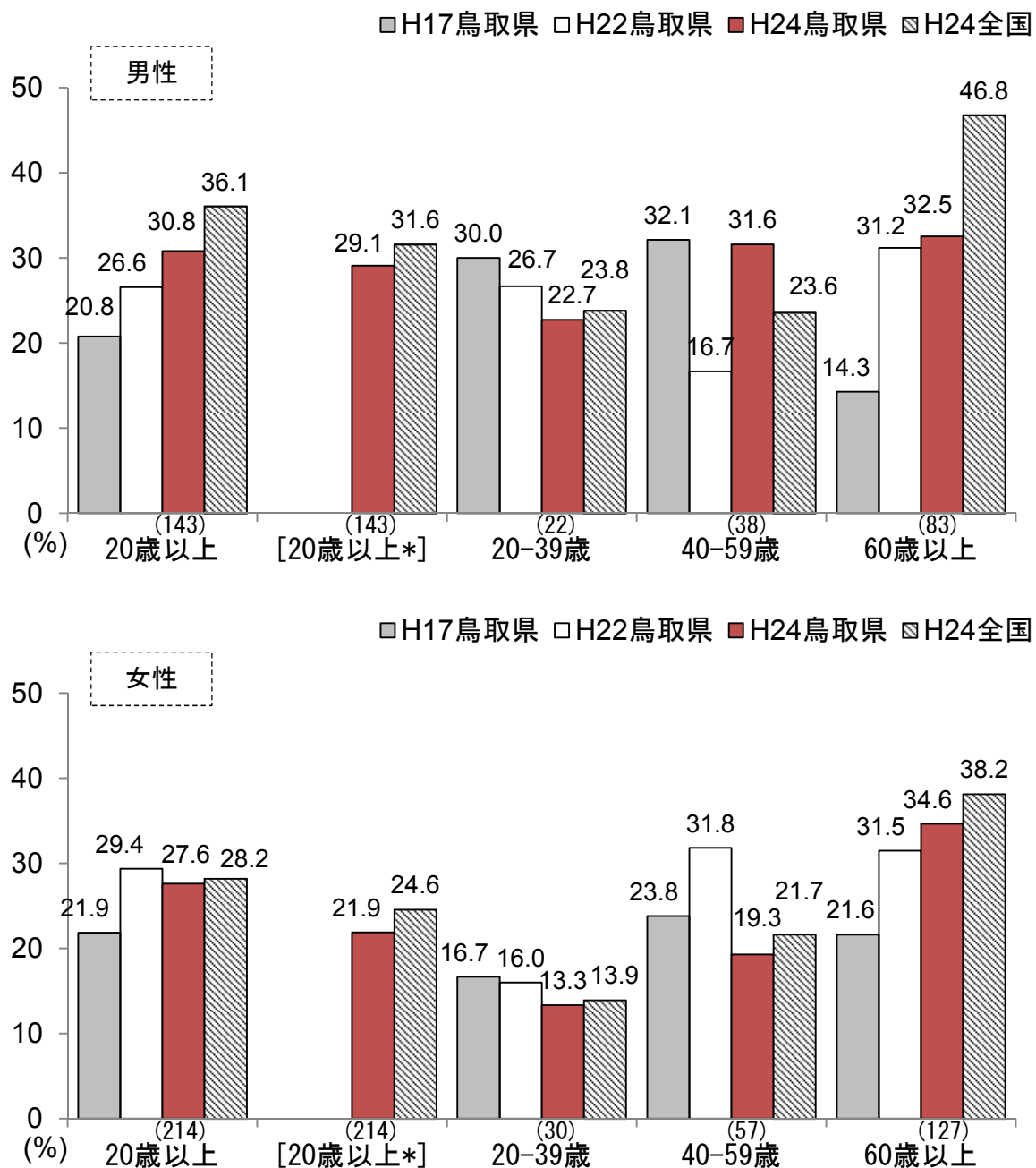


## 6 運動の状況

運動習慣のある者の割合は男性30.8%、女性27.6%であり、男女とも平成22年と比べて変わらないが、男性は全国と比べて少ない。

図7 運動習慣がある者の割合(性・年齢階級別)

1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。



\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 7 飲酒の状況

飲酒習慣のある者の割合は男性33.7%、女性7.2%であり、全国と比べて変わらない。  
 また、女性より男性の割合が多く、特に男性の40歳以上で多い。  
 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13.3%、女性7.2%であり、全国と比べて変わらない。

図8 飲酒習慣がある者の割合(性・年齢階級別)

週に3日以上飲酒し、飲酒日1日あたり1合を飲酒すると回答した者。

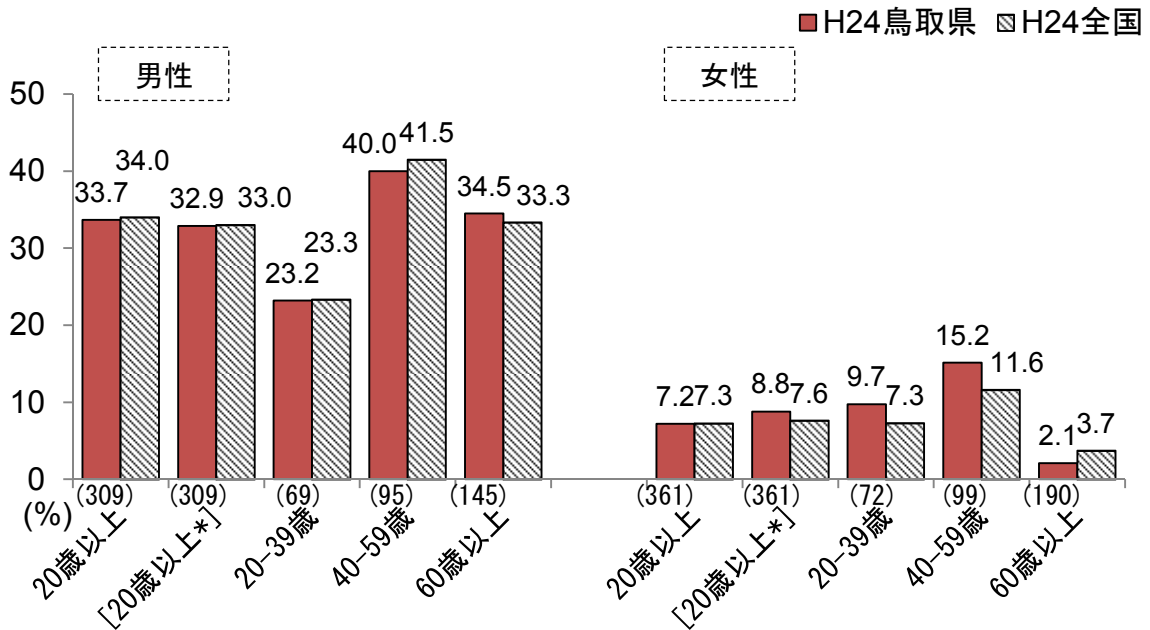
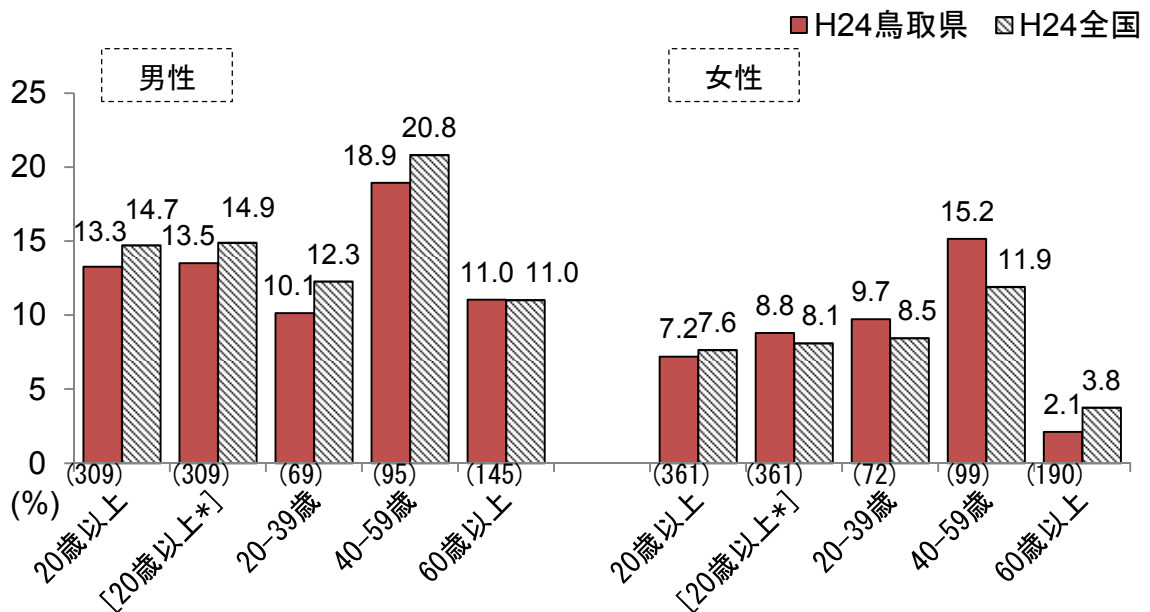


図9 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(性・年齢階級別)

1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g、女性で20g以上の者とし、以下の方法で算出  
 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」

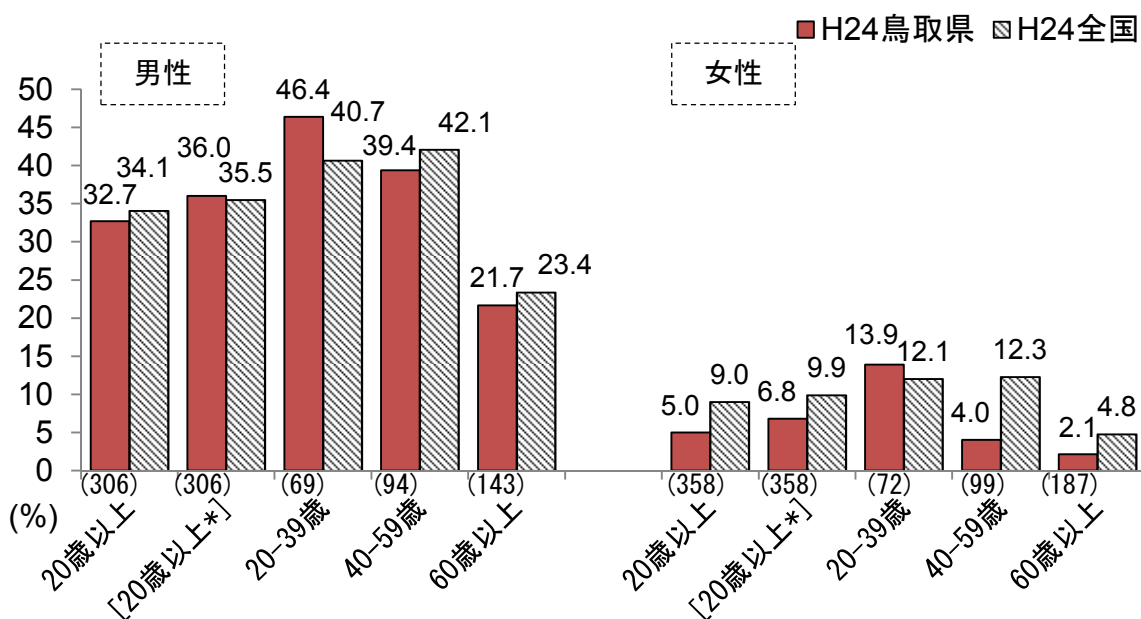


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 8 喫煙の状況

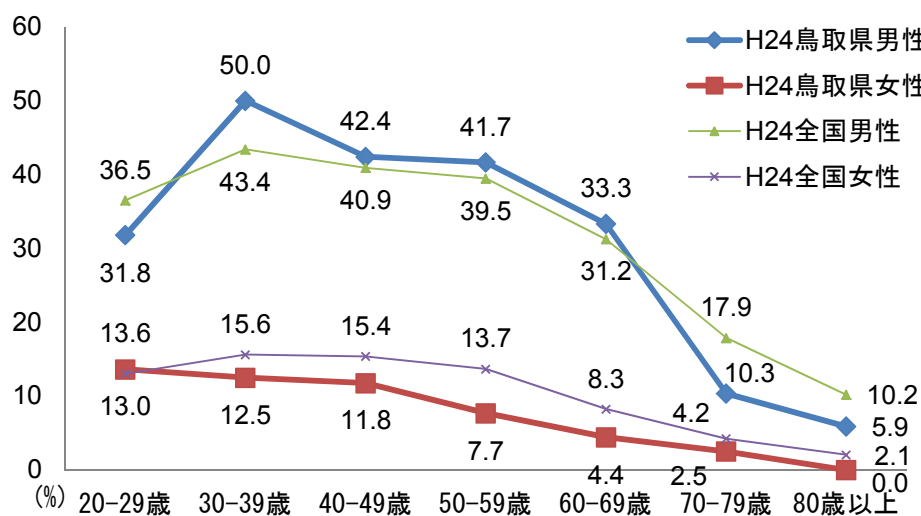
現在習慣的に喫煙している者の割合は男性 32.7%、女性 5.0%であり、全国と比べて男性は変わらないが、女性は少ない。  
性別では女性より男性の割合が多く、年齢階級別に見ると、男性は20-59歳、女性は20-39歳が多い。

図10 現在習慣的に喫煙している者の割合(性・年齢階級別)  
これまでにたばこを習慣的に吸っていたことがある者のうち、「この1ヶ月間に毎日又はときどきたばこを吸っている」と回答した者。



\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

図11 【参考】平成25国民生活基礎調査による喫煙率(性・年齢階級別)  
「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した者の割合

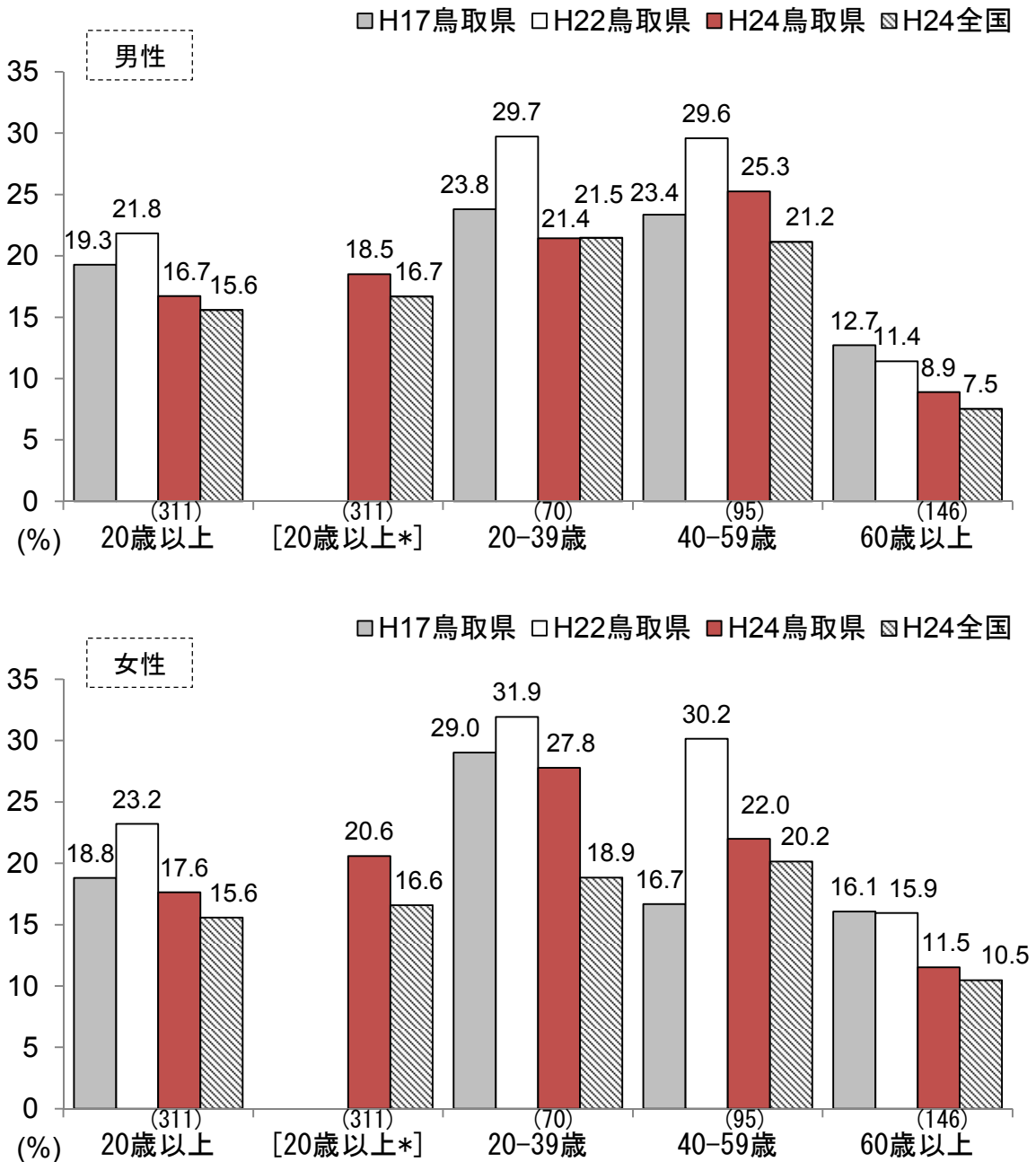


## 9 睡眠による休養の状況

ここ1ヶ月間、睡眠で休養が十分にとれていない者の割合は、男性16.7%、女性17.6%であり、平成22年と比べて減少しているが、全国と比べて変わらない。

図12 睡眠で休養がとれていない者の割合(性・年齢階級別)

睡眠で休養が「あまりとれていない」又は「まったくとれていない」と回答した者



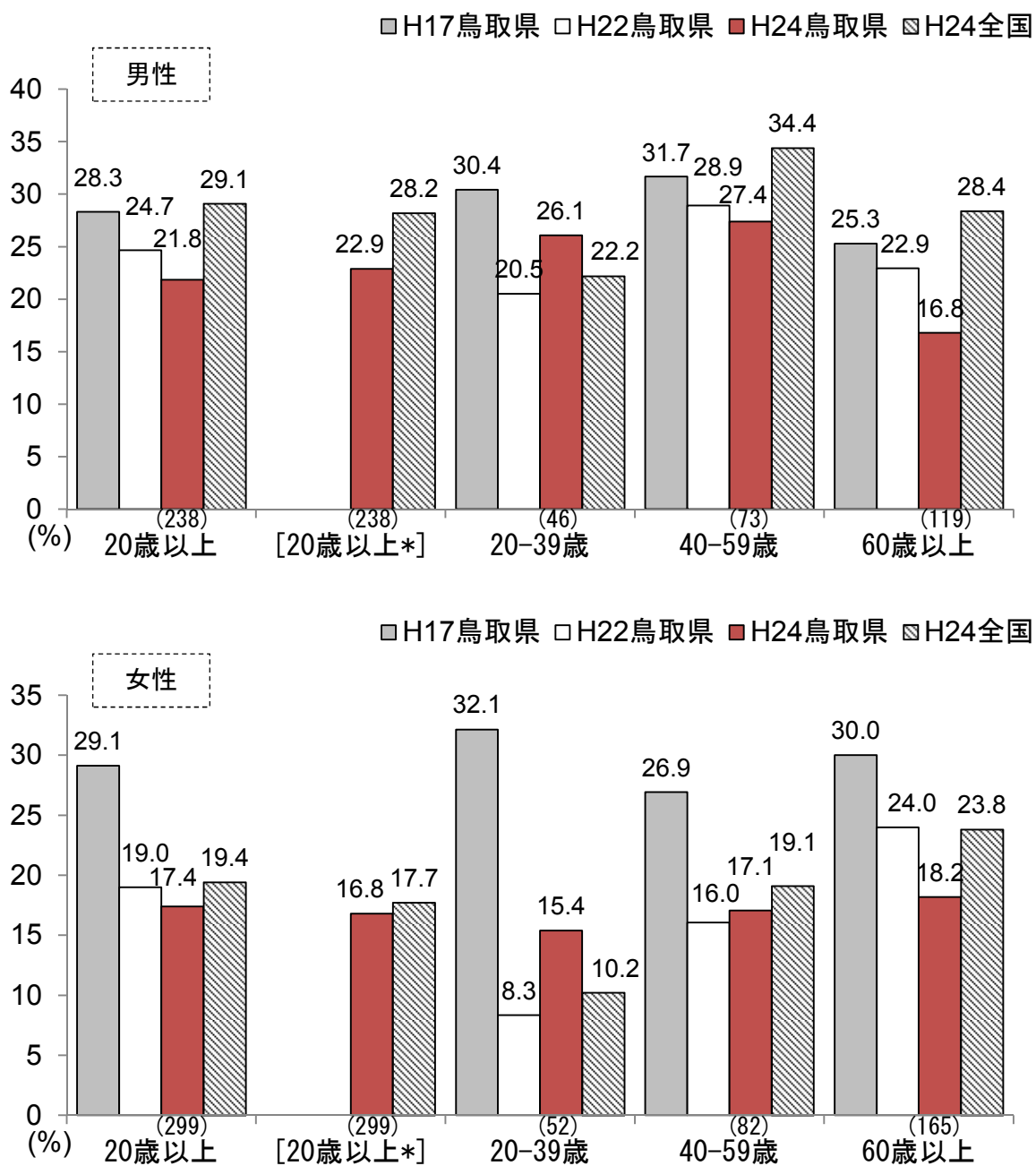
\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 第2部 健康状態

### 1 肥満の状況

肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合は男性21.8%、女性17.4%であり、平成22年と比べて変わらないが、全国と比べて男性は少なく、女性は変わらない。

図13 肥満者(BMI $\geq$ 25)の割合(性・年齢階級別)

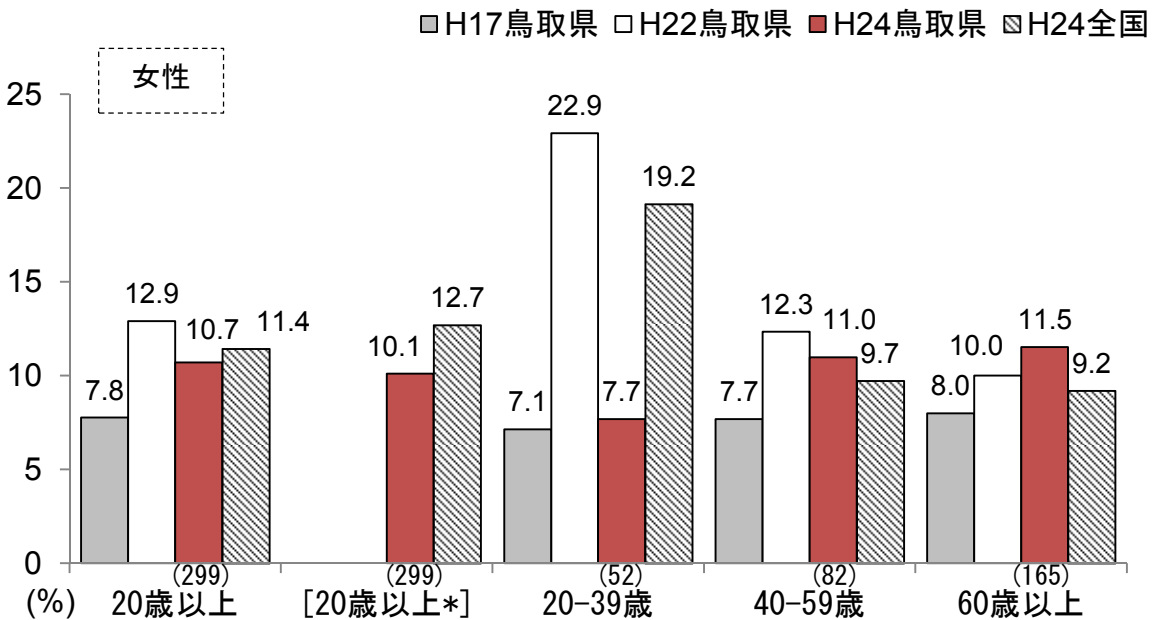
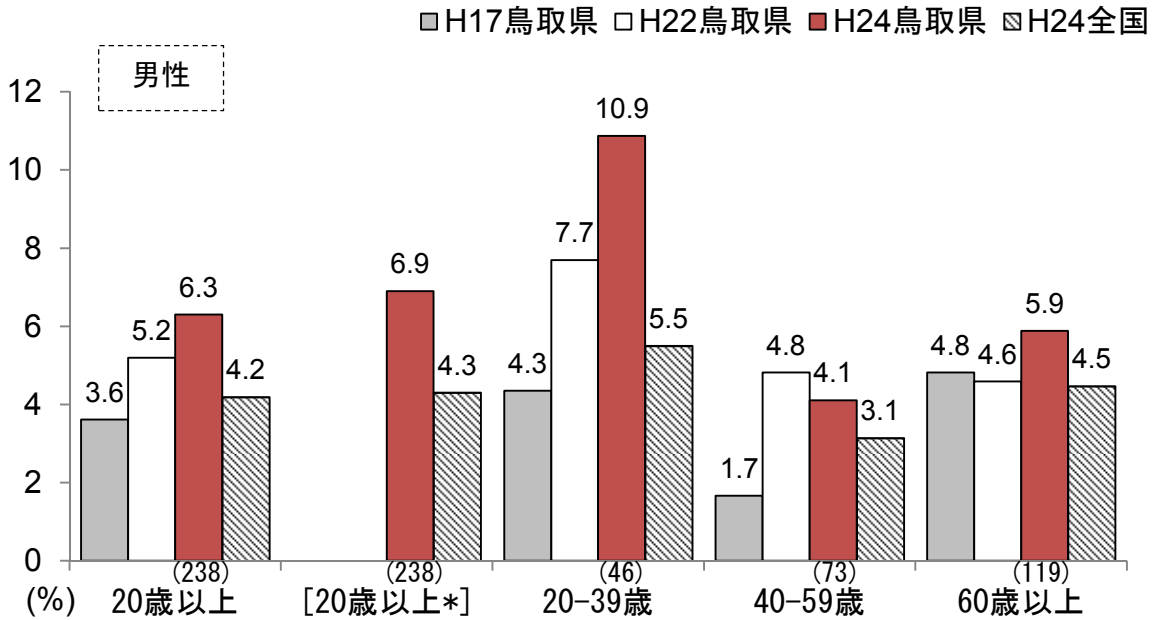


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

## 2 やせの状況

やせの者(BMI<18.5)の割合は男性6.3%、女性10.7%であり、平成22年と比べて変わらないが、全国と比べて、男性は多く、女性は変わらない。

図14 やせの者(BMI<18.5)の割合(性・年齢階級別)

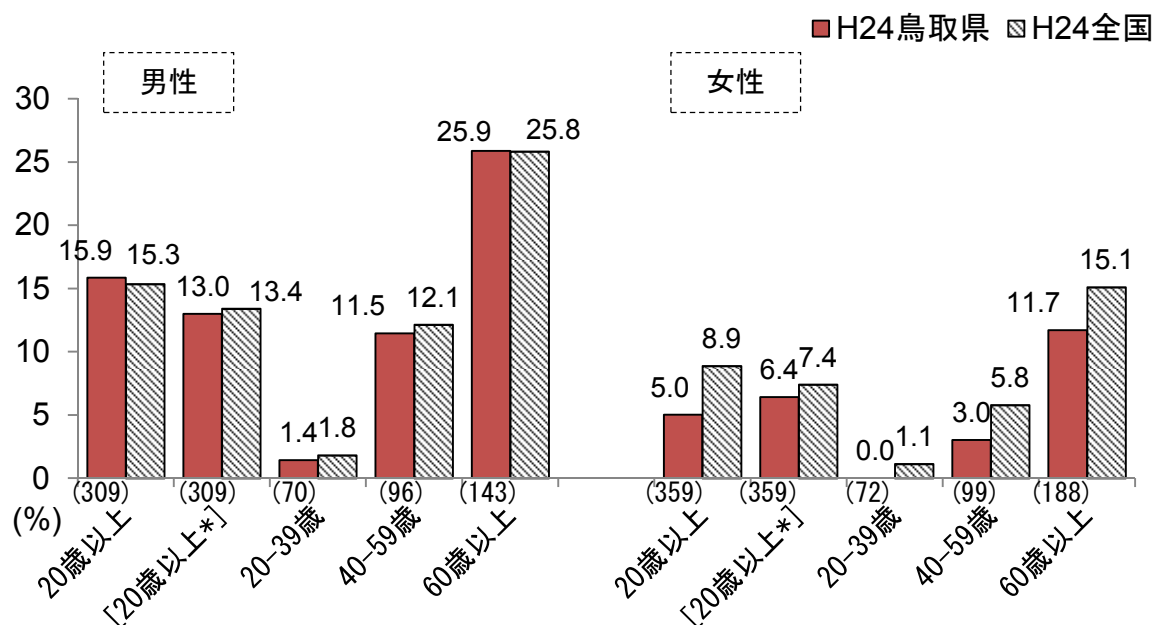


\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値

### 3 糖尿病の指摘の状況

医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者の割合は、男性15.9%、女性5.0%であり、全国と比べて男性は変わらないが、女性は少ない。

図15 医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある者の割合(性・年齢階級別)



\* 2005年国勢調査全国人口を基準人口とした年齢調整値



(参考) 栄養素等摂取量の状況

平成22年と比べて、摂取量が減少した栄養素は、男性はビタミンA、女性はビタミンB1及び食塩相当量であった。一方、摂取量が増加した栄養素は男性はなかったが女性はコレステロールであった。

全国より摂取量が多い栄養素は、男女ともコレステロールであり、女性では動物性たんぱく質も多かった。

一方、全国より摂取量が少ない栄養素は、男性はエネルギー、炭水化物、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンC、食塩相当量、女性は脂質、食塩相当量であった。

表2 栄養素等摂取量の平均値(1歳以上)

(1人1日あたり)

	男性					女性					
	H11	H17	H22	H24	全国	H11	H17	H22	H24	全国	
	四訂	五訂増補				四訂	五訂増補				
日本食品標準成分表 解析対象者数	447	319	409	341	15,084	521	368	423	388	17,144	
エネルギー	kcal	2,014	2,078	2,050	2,012	2,089	1,728	1,718	1,644	1,660	1,683
たんぱく質	g	83.0	79.2	74.7	73.5	74.3	73.0	67.1	64.8	63.1	62.4
うち動物性	g	35.2	44.5	41.4	41.0	40.4	30.4	36.3	35.5	34.7	33.0
脂質	g	60.9	59.7	58.0	58.4	59.6	54.6	51.0	48.0	49.6	51.0
うち動物性	g	22.2	31.6	30.2	31.5	30.9	19.7	25.5	24.4	25.9	25.4
飽和脂肪酸	g	-	16.6	-	16.0	16.2	-	14.6	-	14.0	14.1
コレステロール	mg	399	388	361	350	333	356	329	304	326	279
炭水化物	g	260	280	282	273	287	231	241	229	233	236
食物繊維	g	16.7	15.4	14.7	14.2	14.5	16.4	14.6	13.6	14.2	14.0
ビタミンA *1	μgRE (I.U.)	2,878	630	580	507	543	2,825 (I.U.)	539	541	508	513
ビタミンB1	mg	1.15	1.05	1.14	0.91	0.96	1.03	0.91	1.08	0.81	0.81
ビタミンB2	mg	1.59	1.29	1.27	1.23	1.25	1.37	1.17	1.20	1.08	1.10
ビタミンC	mg	125	124	91	86	93	132	124	89	98	98
カリウム	mg	3,062	2,799	2,311	2,291	2,317	2,896	2,572	2,144	2,198	2,155
カルシウム	mg	604	563	528	517	513	583	526	496	497	487
鉄	mg	12.1	8.5	7.8	7.6	7.8	11.3	7.5	7.2	7.0	7.0
食塩相当量	g	12.8	11.2	10.7	10.3	10.8	11.6	10.0	9.9	9.0	9.3
*2 g/1000kcal		6.4	5.4	5.2	5.3	5.2	6.7	5.8	6.1	5.5	5.6
脂肪エネルギー比率 *3	%	12.1	25.4	25.4	25.8	25.4	12.6	26.0	25.9	26.6	26.8
炭水化物エネルギー比率 *3	%	51.7	53.9	59.9	54.9	60.3	53.4	56.2	58.3	56.5	58.3
動物性たんぱく質比率 *4	%	42.4	56.2	53.6	53.9	52.6	41.6	54.0	52.8	53.5	51.1

H24 調査では、強化食品及び補助食品からの摂取については把握しなかった。

\*1 RE：レチノール当量

\*2 H11-22 は、摂取量の平均値 (g、kcal) から比率を算出。

H24 は、個々人の食塩相当量 (g/1000kcal) を平均して算出。

\*3 H11 は、摂取量の平均値 (g) から比率を算出。

H17 以降は、個々人の比率 (%) を平均して算出。

\*4 H11-17 は、摂取量の平均値 (g) から比率を算出。

H22 以降は、個々人の比率 (%) を平均して算出。



## (参考) 食品群別摂取量の状況

平成22年調査と比べて、男女ともに摂取量が減少した食品群は、藻類、魚介類、生魚介類であった。一方、男女ともに摂取量が増加した食品群は、生果、肉類であった。

全国と比べて、男女ともに摂取量が多い食品群は、種実類、魚介類、生魚介類、卵類であった。一方、摂取量が少ない食品群は漬物、藻類、油脂類、菓子類、嗜好飲料類であった。

表3 食品群別摂取量の平均値(1歳以上)

(1人1日あたり〔g〕)

	男性					女性				
	H11	H17	H22	H24	全国	H11	H17	H22	H24	全国
解析対象者数	447	319	409	341	15,084	521	368	423	388	17,144
総量	-	-	-	2105.8	2190.0	-	-	-	1860.0	1865.7
動物性食品	-	-	-	348.7	343.2	-	-	-	311.0	298.9
植物性食品	-	-	-	1757.1	1846.8	-	-	-	1549.0	1566.8
穀類 *1	223.5	465.0	498.5	479.9	510.8	187.4	369.4	380.6	372.3	376.5
米・加工品 *1	171.9	377.9	400.1	371.8	393.5	135.0	283.8	286.9	281.3	271.9
小麦・加工品	47.0	81.3	-	103.2	107.6	49.1	82.7	-	85.4	97.9
いも類	78.1	64.6	66.3	55.5	55.9	77.0	60.9	60.0	55.9	52.9
砂糖・甘味料類 *2	11.2	10.7	7.2	6.9	6.4	10.3	10.0	7.5	7.3	6.6
豆類 *3	80.1	65.5	54.7	58.1	59.3	72.8	58.8	56.3	55.8	56.6
種実類	2.1	3.2	3.1	2.9	2.0	2.2	3.6	2.5	2.8	2.2
野菜類	293.4	311.4	281.3	287.0	280.9	280.3	295.6	262.5	277.3	269.0
緑黄色野菜	93.7	96.7	107.5	90.1	86.0	95.9	93.3	97.9	96.1	87.5
漬物	12.6	24.2	7.9	9.0	11.5	10.6	19.0	8.6	8.2	9.7
果実類 *2	103.3	97.3	81.4	93.5	97.0	115.7	112.1	87.1	122.1	115.9
生果	-	89.7	67.6	84.1	82.4	-	103.6	75.3	113.9	104.5
きのこ類	15.3	14.6	14.6	16.9	16.5	14.5	13.7	14.6	16.4	15.8
藻類 *4	6.0	9.5	9.8	6.6	10.2	5.7	9.5	11.2	6.4	9.6
魚介類	124.8	97.3	96.7	82.4	77.4	103.4	77.2	90.9	69.2	63.5
生魚介類	52.5	59.7	67.8	52.5	47.6	45.2	45.3	64.8	46.0	38.3
魚介加工品	72.3	37.7	29.0	30.0	29.7	58.2	31.9	26.1	23.2	25.1
肉類	65.1	85.6	88.8	101.0	103.1	56.7	65.8	62.7	75.3	76.3
卵類	52.6	46.3	39.7	41.6	36.8	44.6	40.0	33.7	41.8	31.3
乳類	139.8	123.0	112.3	122.3	124.8	135.0	125.7	105.4	123.6	126.7
油脂類 *5	17.3	10.0	10.1	10.7	11.5	16.2	8.3	8.2	8.5	9.5
菓子類	21.7	26.3	23.2	17.1	23.7	28.3	27.0	21.5	23.1	29.4
嗜好飲料類 *6	215.5	140.1	586.1	616.6	672.7	90.3	348.8	473.4	509.8	542.7
調味料・香辛料類 *3 *5	38.6	89.1	91.2	106.8	101.0	35.6	81.0	85.3	92.4	81.4

H24 調査では、特定保健用食品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」に分類

\*6 H17 以降は、茶葉は「茶浸出液」などで算出(調理を加味した数量)

