

# Ⅲ 市民健康・栄養調査結果

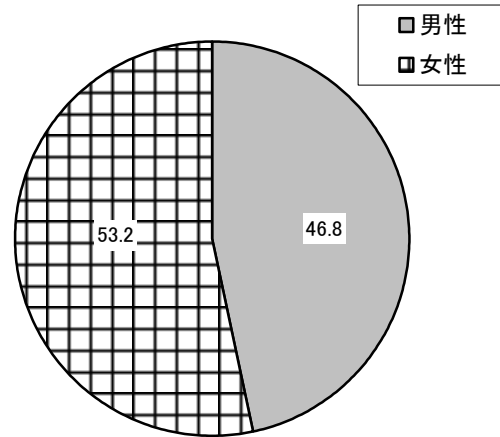
## 1 回答者の属性

【図 3-1-1 性別】

(1) 性別

【表 3-1-1 性別】

	回答数	
	人	%
総数	457	100.0
男性	214	46.8
女性	243	53.2



(2) 年齢階級別

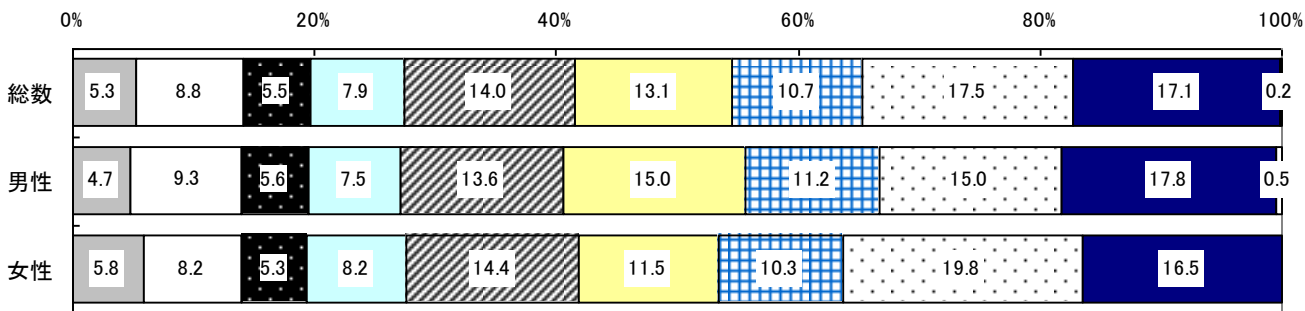
【表 3-1-2 年齢階級別】

(%)

		回答数	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	無回答
総数	人	457	24	40	25	36	64	60	49	80	78	1
	%	100.0	5.3	8.8	5.5	7.9	14.0	13.1	10.7	17.5	17.1	0.2
男性	人	214	10	20	12	16	29	32	24	32	38	1
	%	100.0	4.7	9.3	5.6	7.5	13.6	15.0	11.2	15.0	17.8	0.5
女性	人	243	14	20	13	20	35	28	25	48	40	-
	%	100.0	5.8	8.2	5.3	8.2	14.4	11.5	10.3	19.8	16.5	-

【図 3-1-2 年齢階級別】

□ 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 □ 無回答



(3) 調査別 (対象者数)

【表 3-1-3 対象者別】

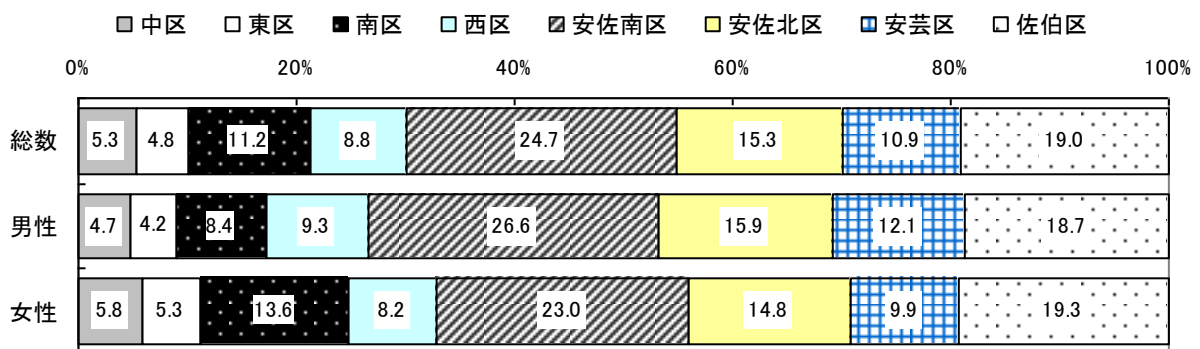
		回答数	1～6歳	7～14歳	15～19歳	20～29歳	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70歳以上	無回答
栄養摂取 状況調査	人	437	24	40	23	34	63	58	49	76	69	1
	%	100.0	5.5	9.2	5.3	7.8	14.4	13.3	11.2	17.4	15.8	0.2
身体状況 調査	人	391	5	36	20	30	62	52	47	73	66	-
	%	100.0	1.3	9.2	5.1	7.7	15.9	13.3	12.0	18.7	16.9	-
生活習慣 調査	人	391	-	-	-	40	65	66	57	87	76	40
	%	100.0	-	-	-	10.2	16.6	16.9	14.6	22.3	19.4	10.2

(4) 地区別 (対象者数)

【表 3-1-4 地区別】

		回答数	中区	東区	南区	西区	安佐南区	安佐北区	安芸区	佐伯区
総数	人	457	24	22	51	40	113	70	50	87
	%	100.0	5.3	4.8	11.2	8.8	24.7	15.3	10.9	19.0
男性	人	214	10	9	18	20	57	34	26	40
	%	100.0	4.7	4.2	8.4	9.3	26.6	15.9	12.1	18.7
女性	人	243	14	13	33	20	56	36	24	47
	%	100.0	5.8	5.3	13.6	8.2	23.0	14.8	9.9	19.3

【図 3-1-3 地区別】



(5) 職業別 (対象者数)

【表 3-1-5 性別】

		回答数	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	農林漁業 作業員	運輸・通信 従事者	生産工程・ 労務作業員	家事従事者	その他
総数	人	457	33	14	26	23	43	4	2	8	29	110	51
	%	100.0	7.2	3.1	5.7	5.0	9.4	0.9	0.4	1.8	6.3	24.1	11.2
男性	人	214	19	13	8	16	23	4	2	8	25	7	33
	%	100.0	8.9	6.1	3.7	7.5	10.7	1.9	0.9	3.7	11.7	3.3	15.4
女性	人	243	14	1	18	7	20	-	-	-	4	103	18
	%	100.0	5.8	0.4	7.4	2.9	8.2	-	-	-	1.6	42.4	7.4

保育園児	幼稚園児	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	その他の 学生	無回答
2	9	9	14	10	8	12	27	23
0.4	2.0	2.0	3.1	2.2	1.8	2.6	5.9	5.0
1	4	4	4	7	4	4	14	11
0.5	1.9	1.9	1.9	3.3	1.9	1.9	6.5	5.1
1	5	5	10	3	4	4	13	12
0.4	2.1	2.1	4.1	1.2	1.6	1.6	5.3	4.9

## 2 食生活に関する状況

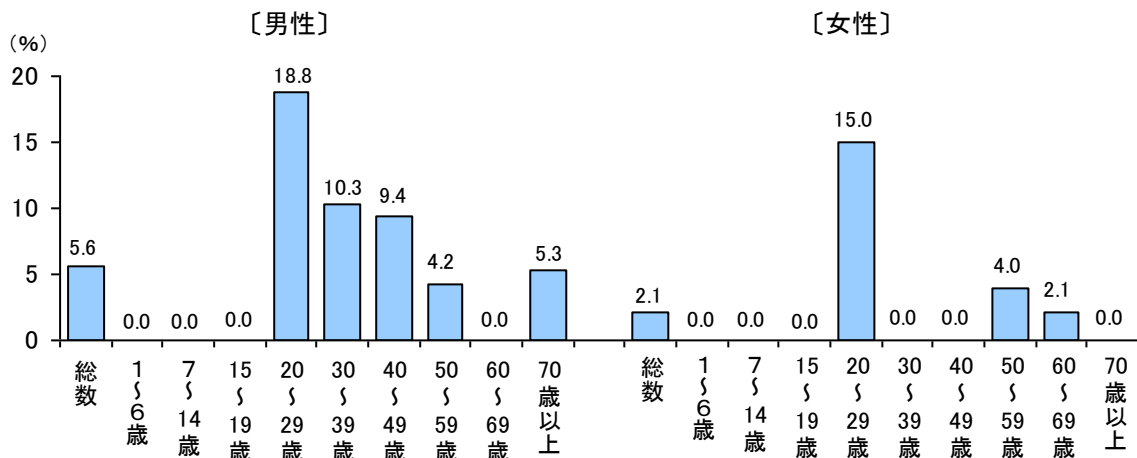
### (1) 朝食の欠食率

朝食の欠食率\*は、男性 5.6%、女性 2.1%であり、年齢別にみると、男女ともに 20 歳代で最も欠食率が高くなっている。

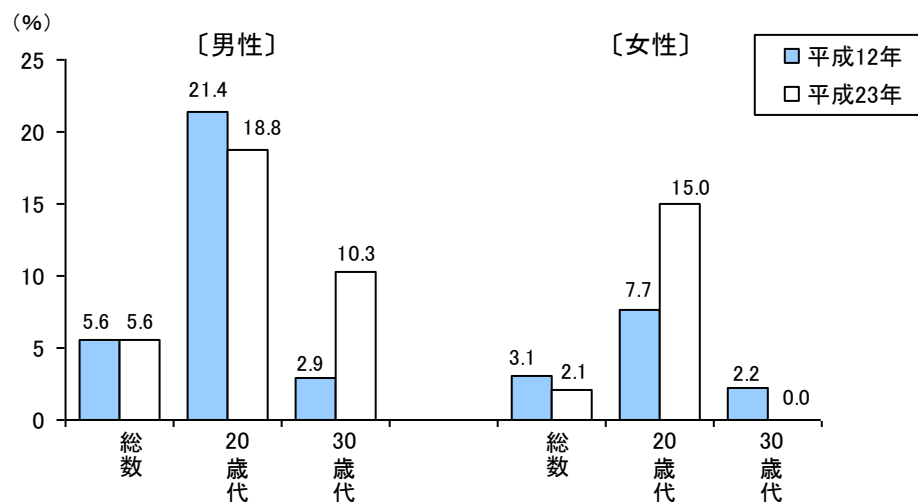
また、平成 12 年の調査結果と比較すると男女ともその割合に変化はみられない。

\* 朝食の欠食率：調査を実施した日（特定の 1 日）における朝食を欠食した人の割合

【図 3-2-1 朝食の欠食率（性・年齢別）】



【図 3-2-2 朝食の欠食率の平成 12 年の調査結果との比較（性別）】



\* 報告でいう「欠食」とは、下記の3つの場合である。

- ①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ②錠剤などによる栄養補給、栄養ドリンクのみの場合
- ③食事をしなかった場合

【参考】「元気じゃけんひろしま 21」の目標  
朝食の欠食率

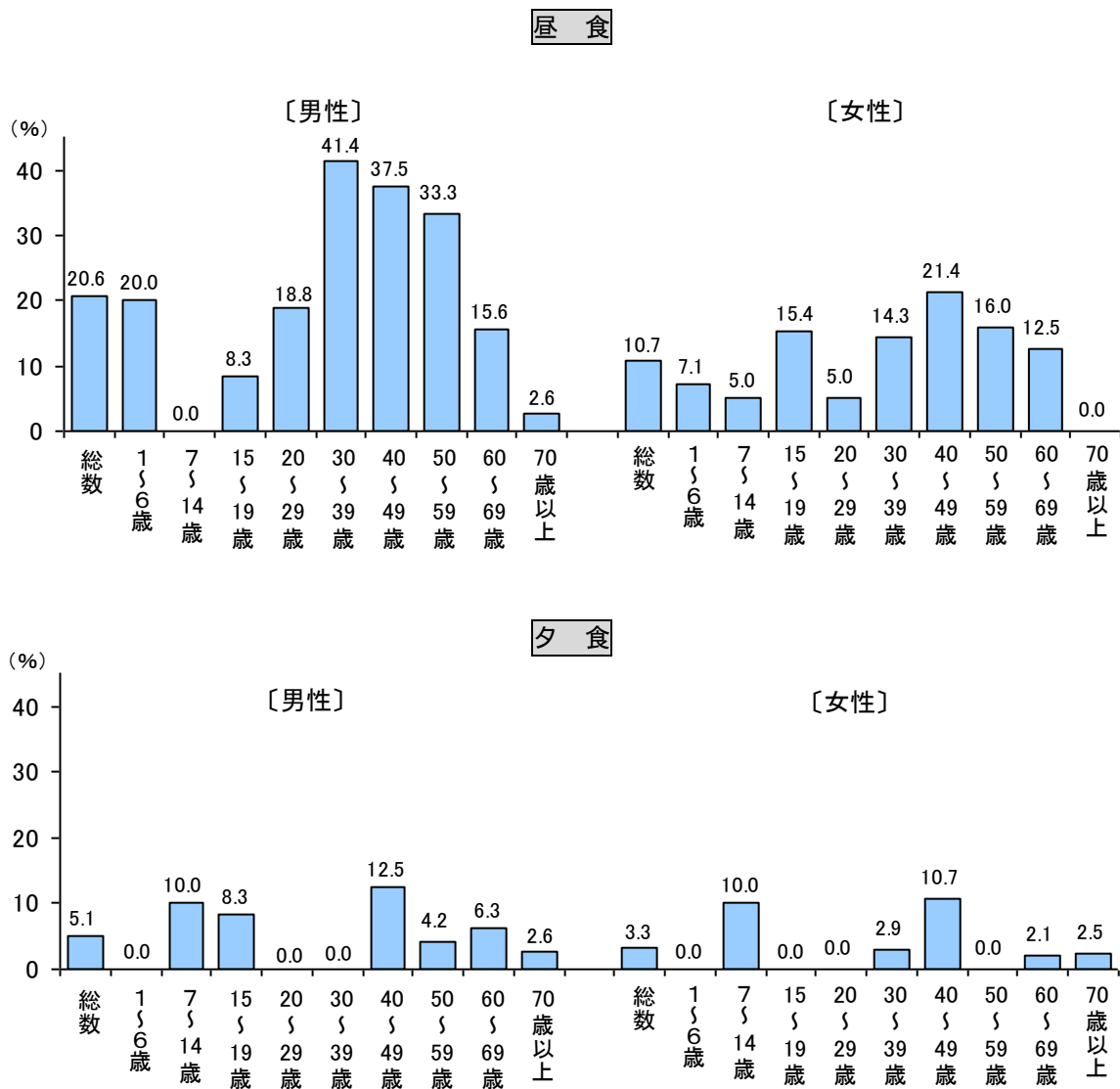
目標値 15~19 歳男性 0%  
15~19 歳女性 0%  
20 歳代男性 15%以下  
30 歳代男性 15%以下

## (2) 外食の状況

外食\*をとる割合は、昼食が夕食よりも高く、男女別にみると男性が女性よりも高くなっている。

また、昼食の外食状況を性・年齢別にみると、男性30歳代、40歳代、50歳代で特に高くなっている。

【図 3-2-3 外食をとる割合（性・年齢別）】



\*「外食」とは、飲食店での食事、及び家庭以外の場所での出前をとったり、市販のお弁当を買って食べるなど、家庭で調理せずに食べる場所も家庭ではない場合。

そば、うどん類  
すし類  
丼もの  
カレーライス類  
パスタ類  
パン類  
その他の和食  
その他の洋食  
その他の中華

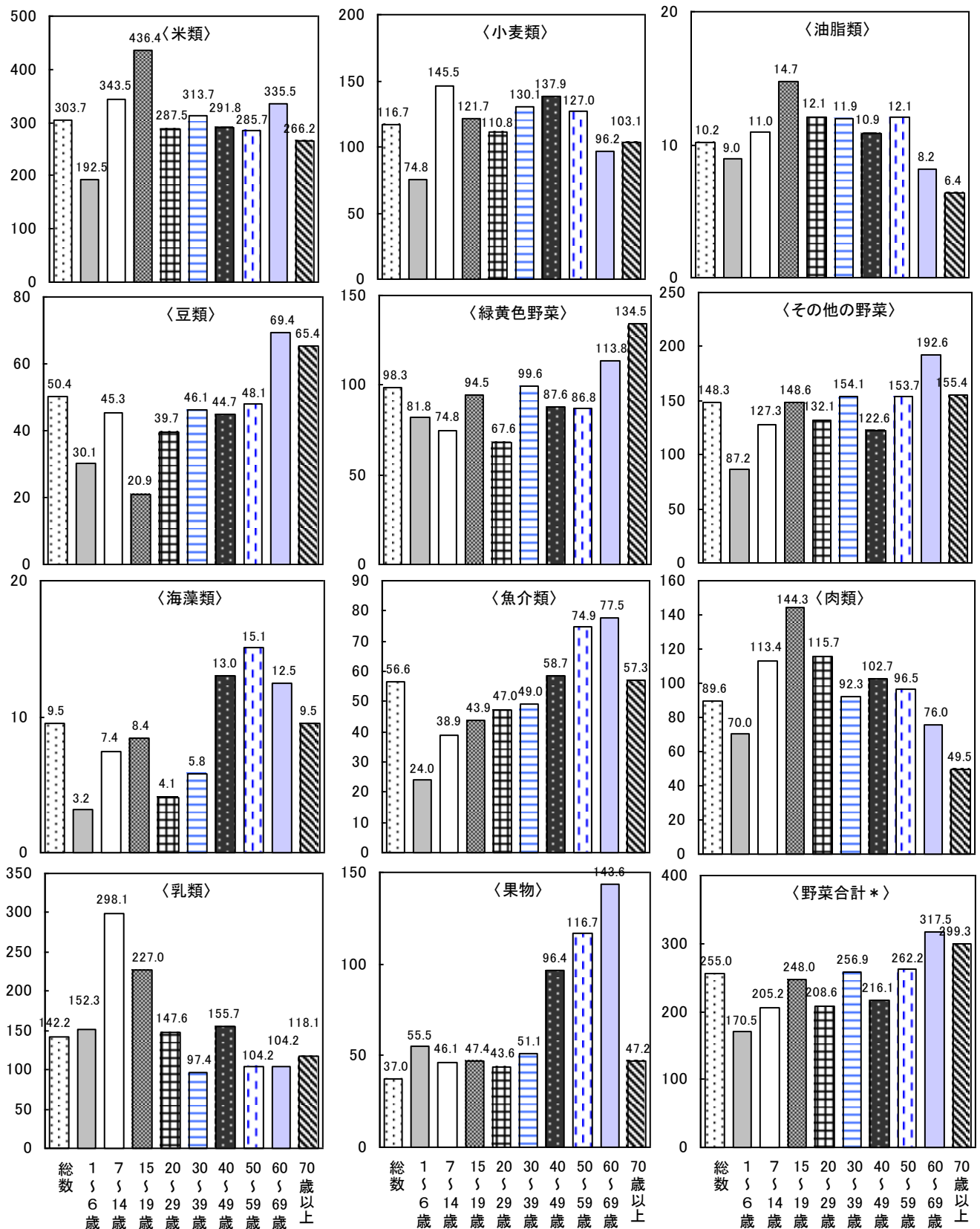
各種そば、うどん、ラーメン、焼きそば等  
にぎりずし、ちらしずし、のりまき、いなりずし等  
かつ丼、天丼、中華丼、親子丼、卵丼、鰻重等  
カレーライス、オムライス、チャーハン等  
グラタン、ラザニア、スパゲティー、マカロニ等  
トースト、サンドイッチ、ハンバーガー等  
和定食、幕の内弁当、おにぎり等  
洋定食、洋風弁当等  
中華定食、中華弁当など

### (3) 食品群別摂取量

米類、油脂類、肉類は15～19歳で、豆類、緑黄色野菜は60歳代、70歳以上で、海藻類は50歳代で、魚介類は50歳代、60歳代で、乳類は7～14歳で多くなっている。

【図 3-2-4 主要食品群別摂取量の平均値（年齢階級別）】

(単位=g)

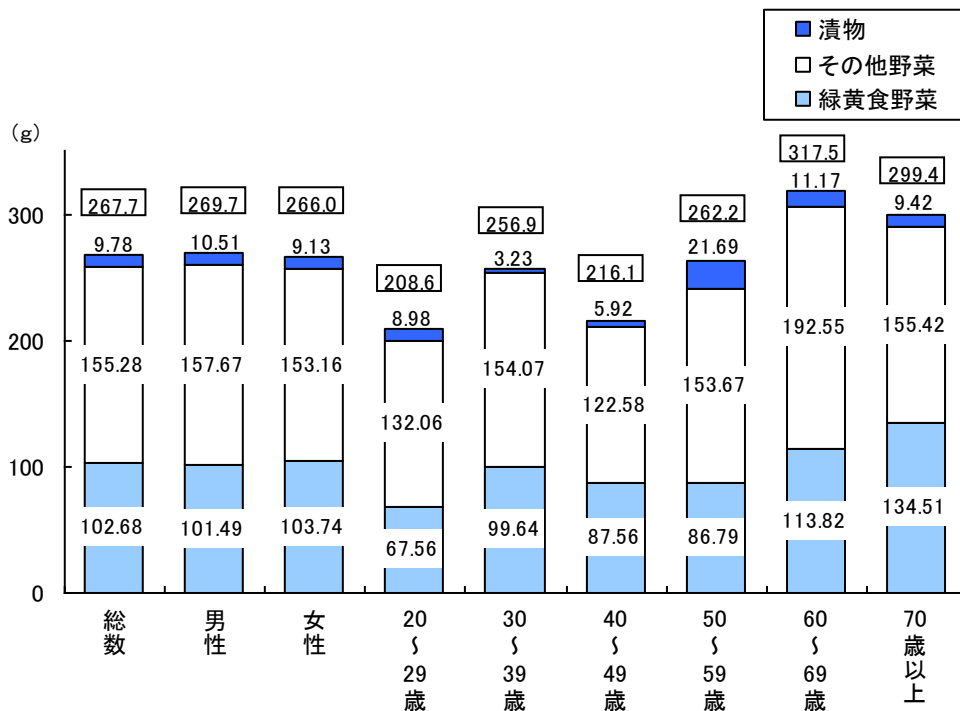


\* 「緑黄色野菜」、「その他の野菜」、「漬物」の合計

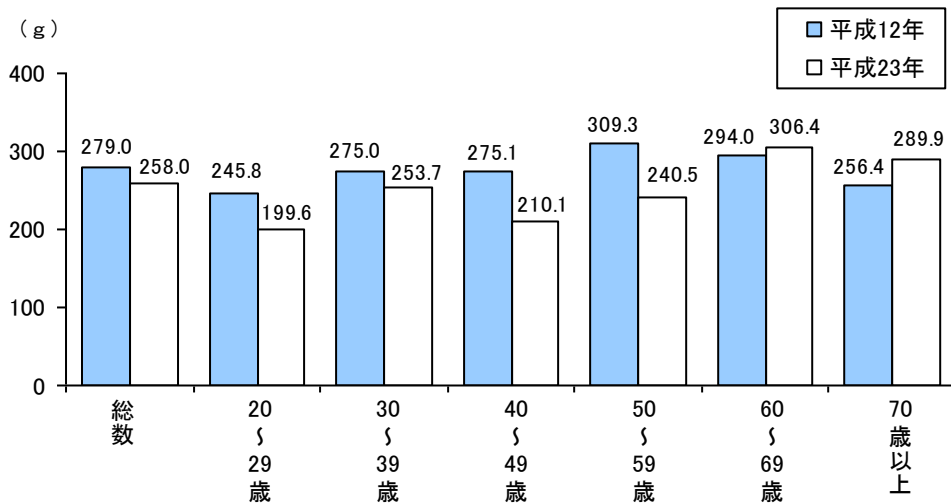
#### (4) 野菜摂取量

野菜摂取量は、成人で一日平均 267.7g であり、目標摂取量である「350g 以上」を、約 82.3g 下回っている。  
平成 12 年の調査結果と比較すると、60 歳代、70 歳以上を除く年齢層で、摂取量が少なくなっている。

【図 3-2-5 野菜摂取量の平均値 (20 歳以上)】



【図 3-2-6 野菜摂取量\*の平成 12 年の調査結果との比較 (20 歳以上)】



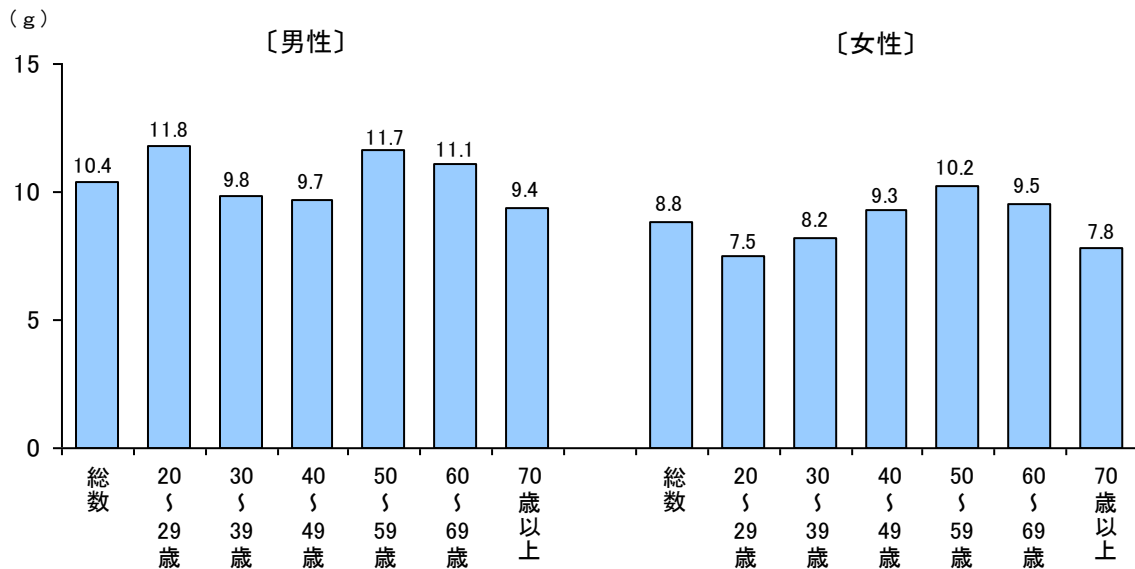
\* 緑黄色野菜+その他野菜

【参考】「元気じゃけんひろしま 21」の目標  
野菜摂取量の増加  
目標値：一日あたりの平均摂取量 350g 以上

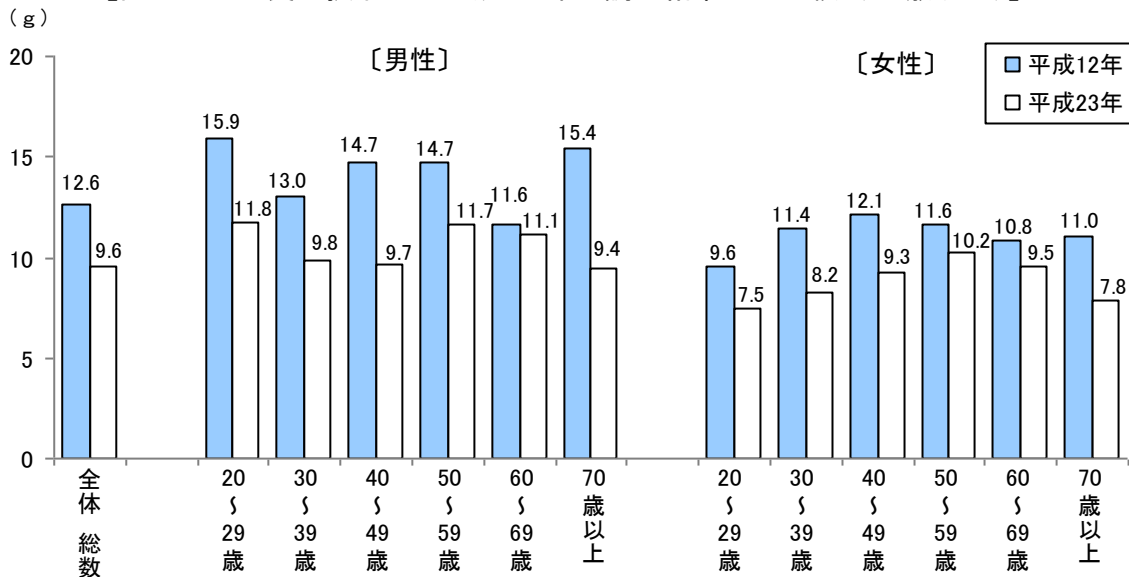
(5) 食塩摂取量

食塩摂取量は、成人で一日平均 9.6g であり、男性 10.4g、女性 8.8g である。  
平成 12 年の調査結果と比較すると、いずれの年齢層も男女とも減少している。

【図 3-2-7 食塩摂取量 (20 歳以上)】



【図 3-2-8 食塩摂取量の平成 12 年の調査結果との比較 (20 歳以上)】



※食塩摂取量 (g) = ナトリウム摂取量 (mg) × 2.54 × 1,000

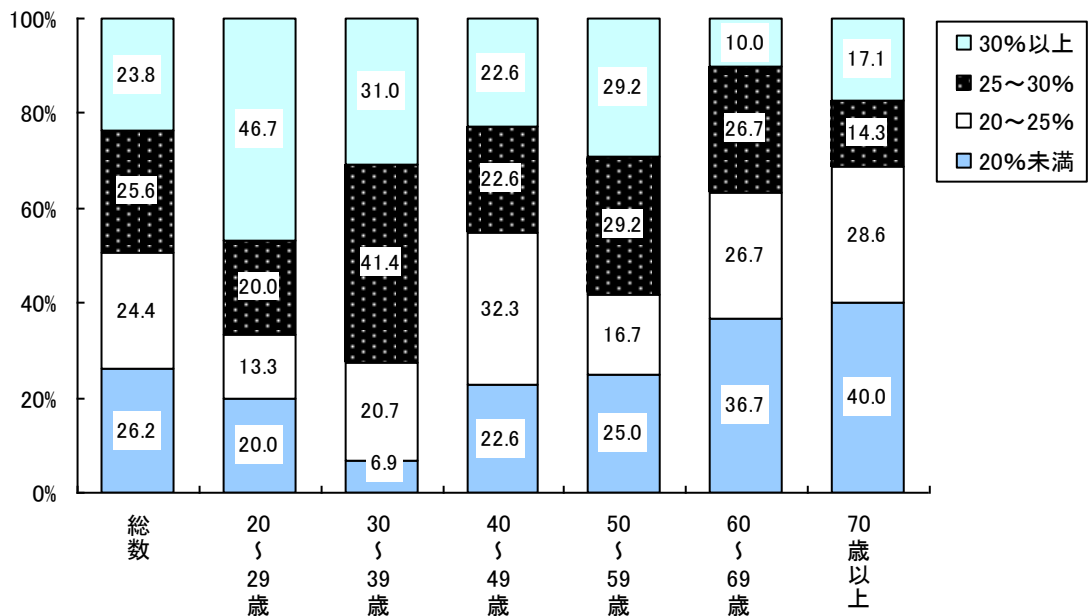
【参考】「日本人の食事摂取基準」(2010年度)	「元氣じゃけんひろしま 21」の目標
成人男性 9g 未満	食塩摂取量の減少
成人女性 7.5g 未満	目標値：一日あたりの平均摂取量 10g 未満

(6) 脂肪エネルギー比率

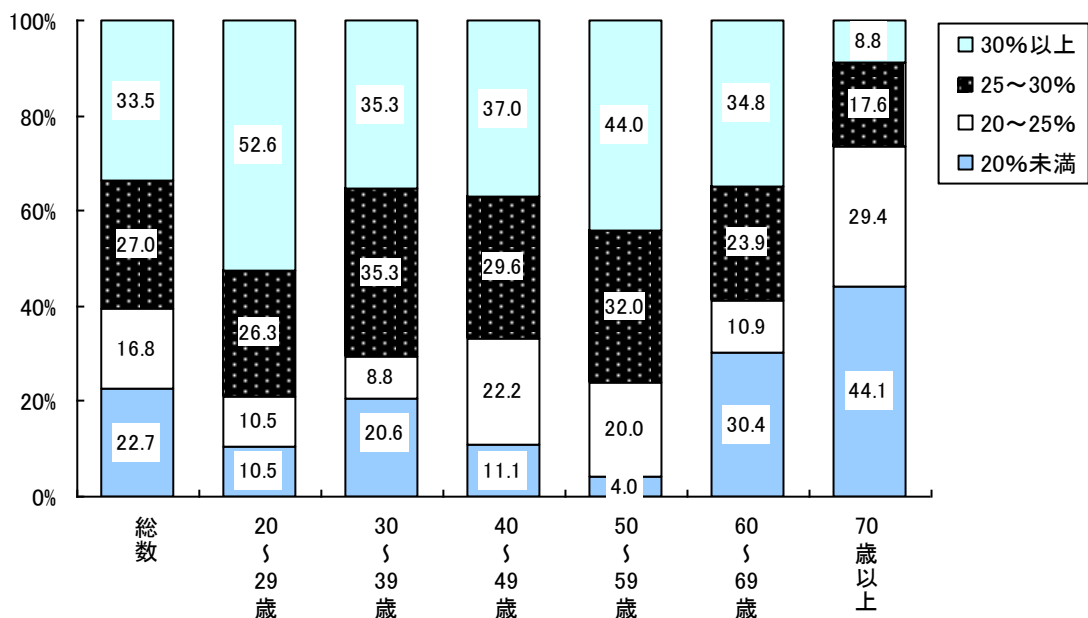
脂肪エネルギー比率が30%以上の者の割合は、成人の男性で23.8%、女性で33.5%となっている。

【図 3-2-9 脂肪エネルギー比率の状況 (20歳以上)】

〔男性〕



〔女性〕



※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

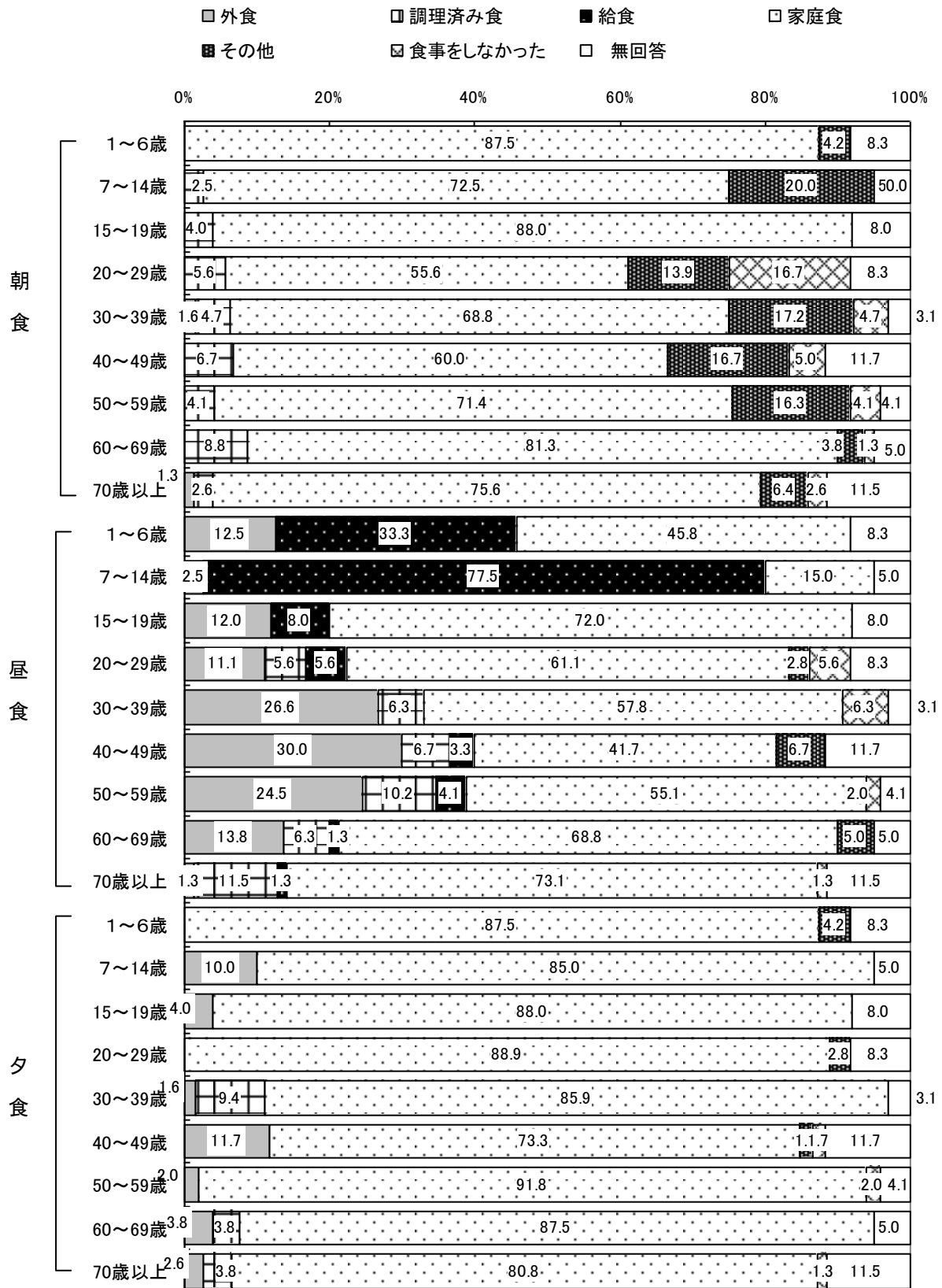
<p>【参考】「日本人の食事摂取基準」(2010年度)</p> <p>脂肪エネルギー比率</p> <p>18~29歳：20%以上 30%未</p> <p>30歳以上：20%以上 25%未満</p>	<p>「元気じゃけんひろしま21」の目標</p> <p>脂肪エネルギー比率の減少</p> <p>目標値：20~40歳代 25%以下</p>
--	---



(7) 朝昼夕別にみた食事状況

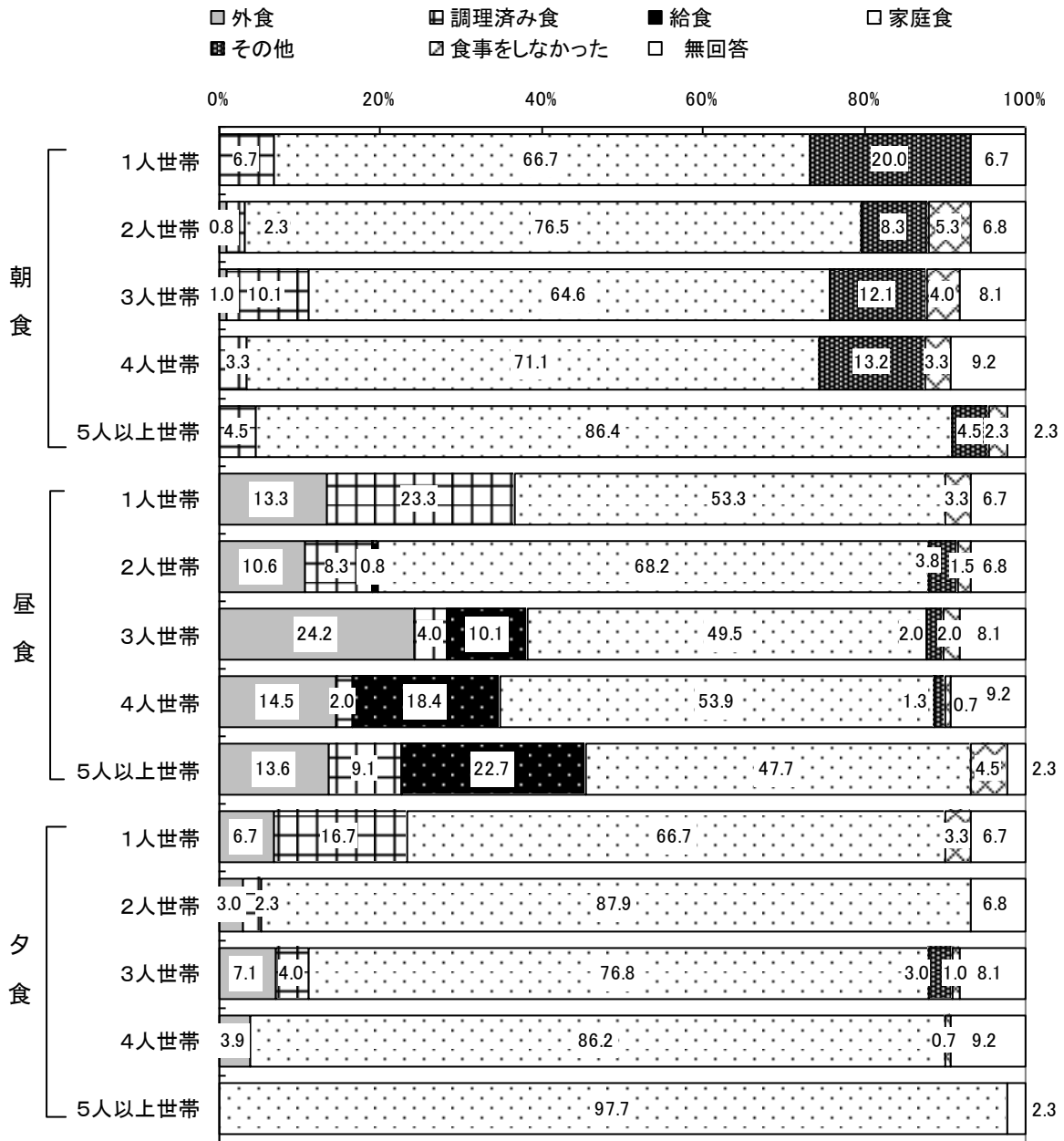
年齢別に食事状況をみると、朝食は20歳代で欠食が多く、昼食は30歳代、40歳代、50歳代で外食が多くなっている。夕食は家庭食が多いが、40歳代で一番低く、70%台となっている。

【図 3-2-10 朝昼夕別にみた食事状況（年齢別）】



家族人員別に食事状況をみると、1人世帯の昼食、夕食で、調理済み食の割合が高くなっている。

【図 3-2-11 朝昼夕別にみた食事状況（家族人員別）】

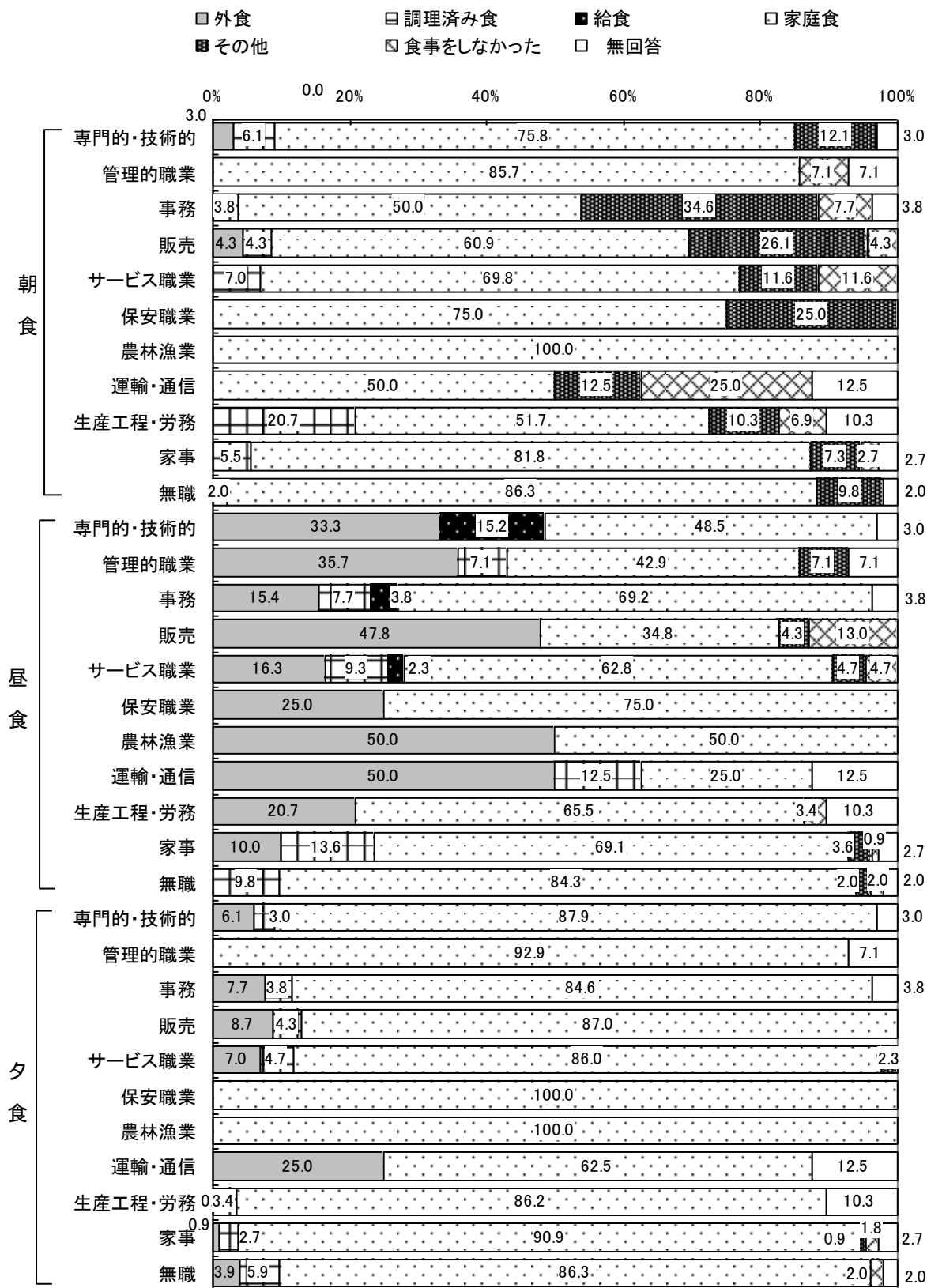


\* 食事状況については、次の区分により集計した。

- 1 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に、食べる場所も家庭ではない場合。
- 2 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。
- 3 給食：・保育所・幼稚園給食（教職員は、職場給食）  
・学校給食（教職員は、職場給食）  
・職場給食
- 4 家庭食：・家庭で作った食事や弁当を食べた場合
- 5 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、栄養ドリンク在のみの場合  
・食事しなかった場合（欠食）

職業別に食事状況をみると、昼食で事務、家事、無職以外で外食の割合が高くなっている。

【図 3-2-12 朝昼夕別にみた食事状況（職業別）】

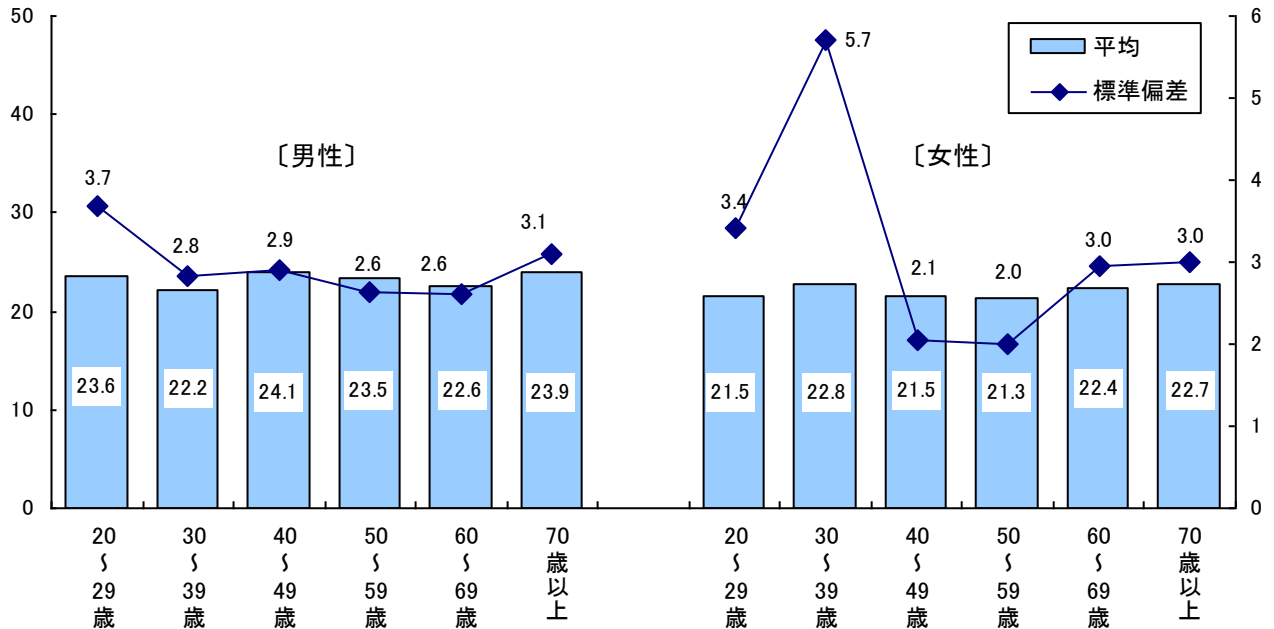


### 3 身体に関する状況

#### (1) BMIの平均値及び標準偏差

BMIの平均値は、男性40歳代で24.1と最も高く、女性50歳代で21.3と最も低くなっている。標準偏差は、女性30歳代で5.7と最も高く、女性の50歳代で2.0と最も低くなっている。

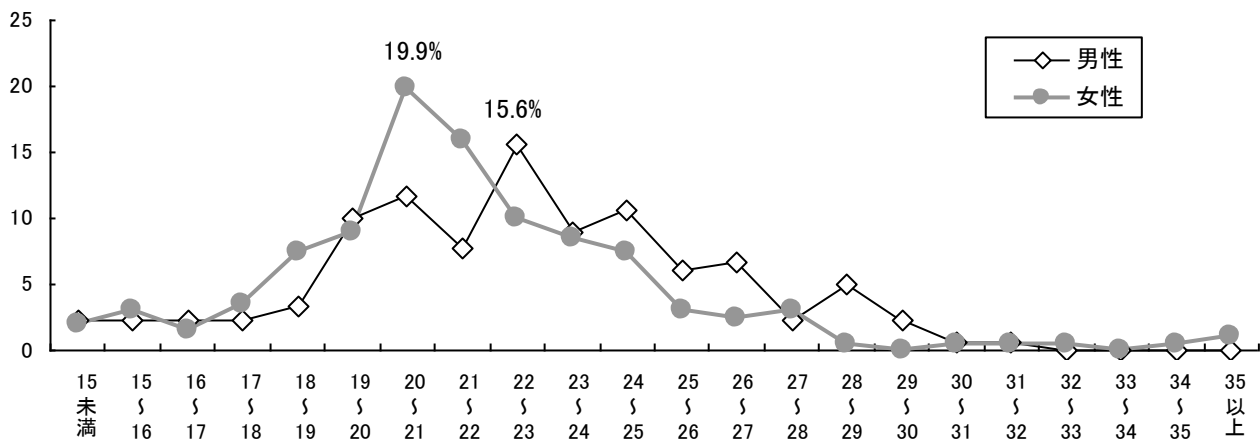
【図 3-3-1 BMIの平均値（性・年齢別）】



#### (2) BMIの分布

BMIの分布をみると、男性では「22～23未満」が15.6%、女性では「20～21未満」が19.9%で最も高くなっている。

【図 3-3-2 BMIの分布（性別）】



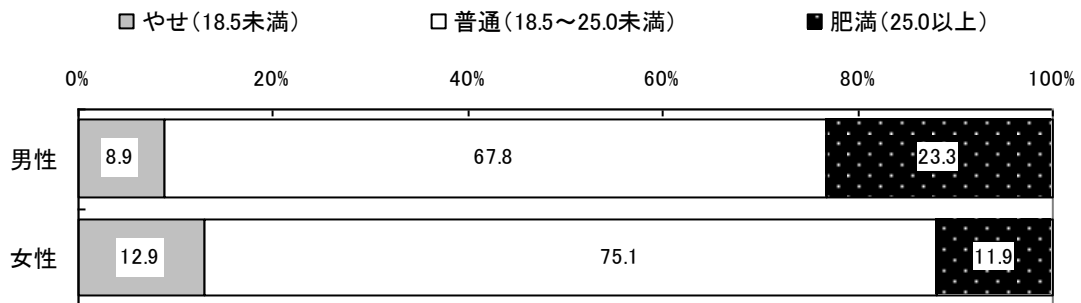
### (3) 肥満度

肥満度の判定は、BMI（体重kg / (身長m)<sup>2</sup>）が25.0以上を「肥満」、18.5未満を「やせ」とする。やせの者の割合が男性で8.9%、女性で12.9%となっている。一方、肥満者の割合は、男性で23.3%、女性で11.9%と男性が女性を大きく上回っている。

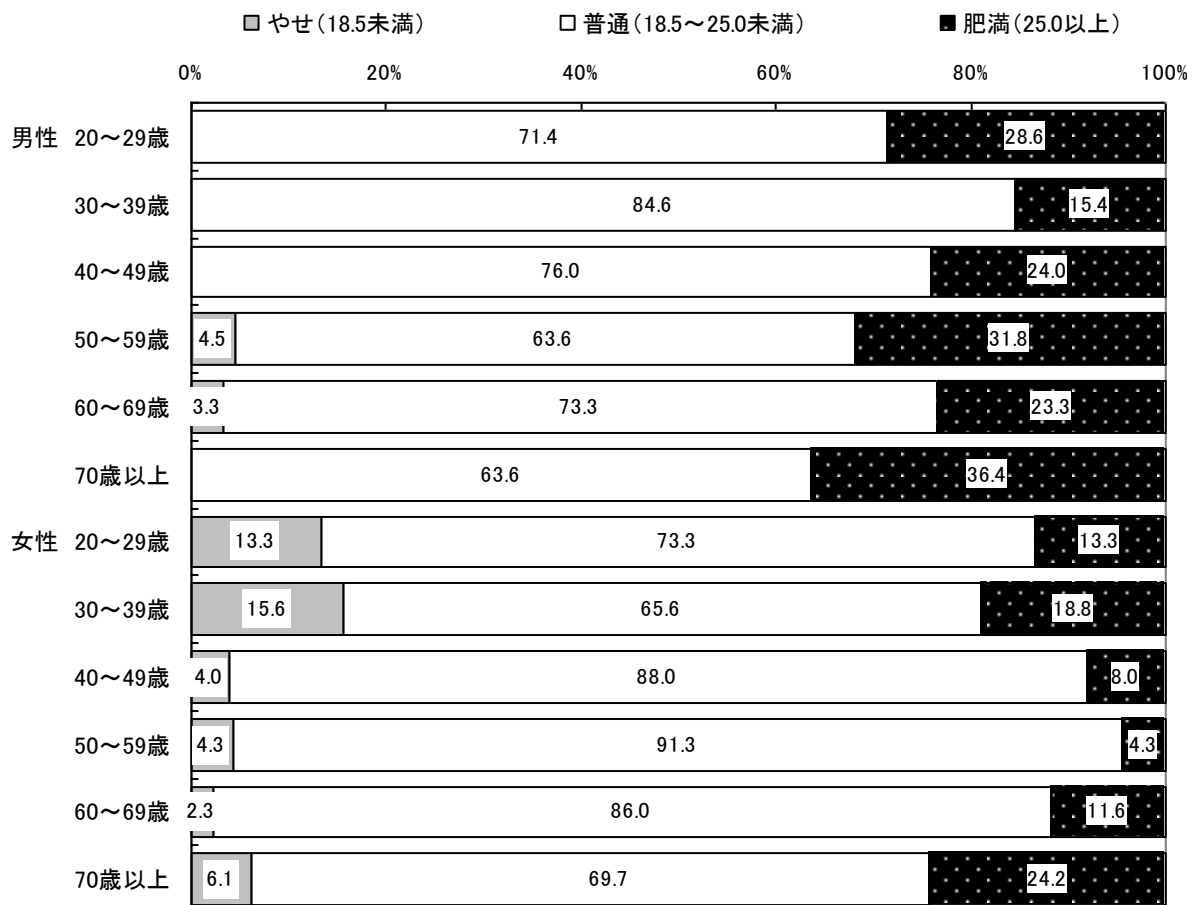
性・年齢別をみると、男性の50歳代、70歳以上で肥満の割合が3割を超えている。一方、やせの割合は女性20歳代、30歳代で他の年齢層よりも高くなっている。

平成12年の調査結果と比較すると、男女ともに肥満の割合がやや低くなっている。

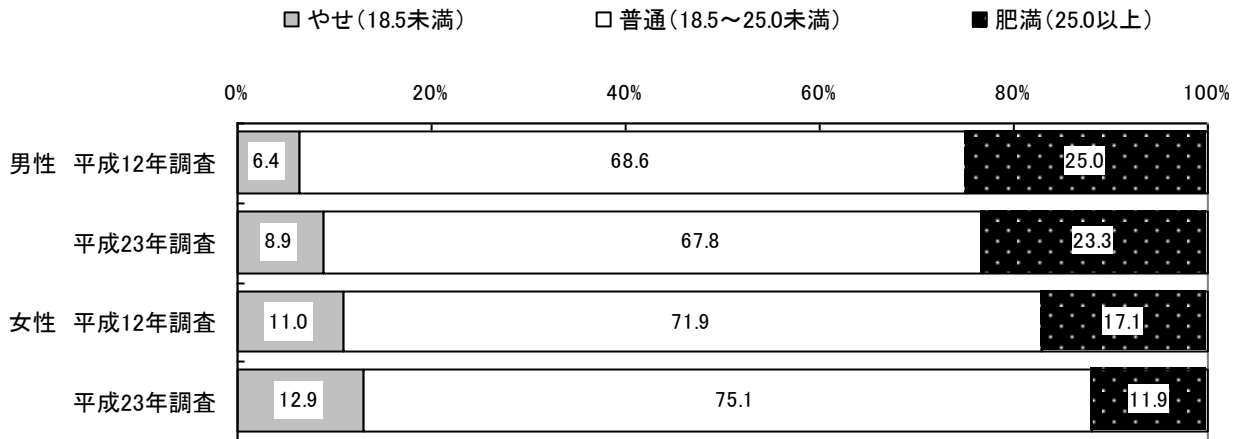
【図 3-3-3 肥満度（性別）】



【図 3-3-4 肥満度（性・年齢別）】



【図 3-3-5 肥満度の平成 12 年の調査結果との比較（性別）】



※肥満の判定基準

判定	低体重	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(2000年)による肥満の判定基準」）

【参考】 「元気じゃけんひろしま 21」の目標

20歳代女性のやせ (BMI < 18.5)

目標値：14%以下

成人の肥満者 (BMI ≥ 25)

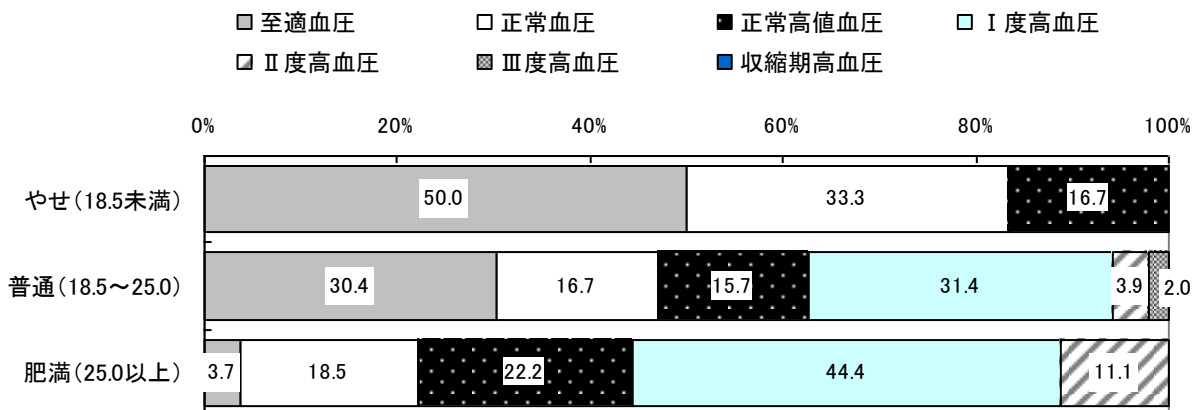
目標値：20~60歳代男性 15%以下

40~60歳代女性 20%以下

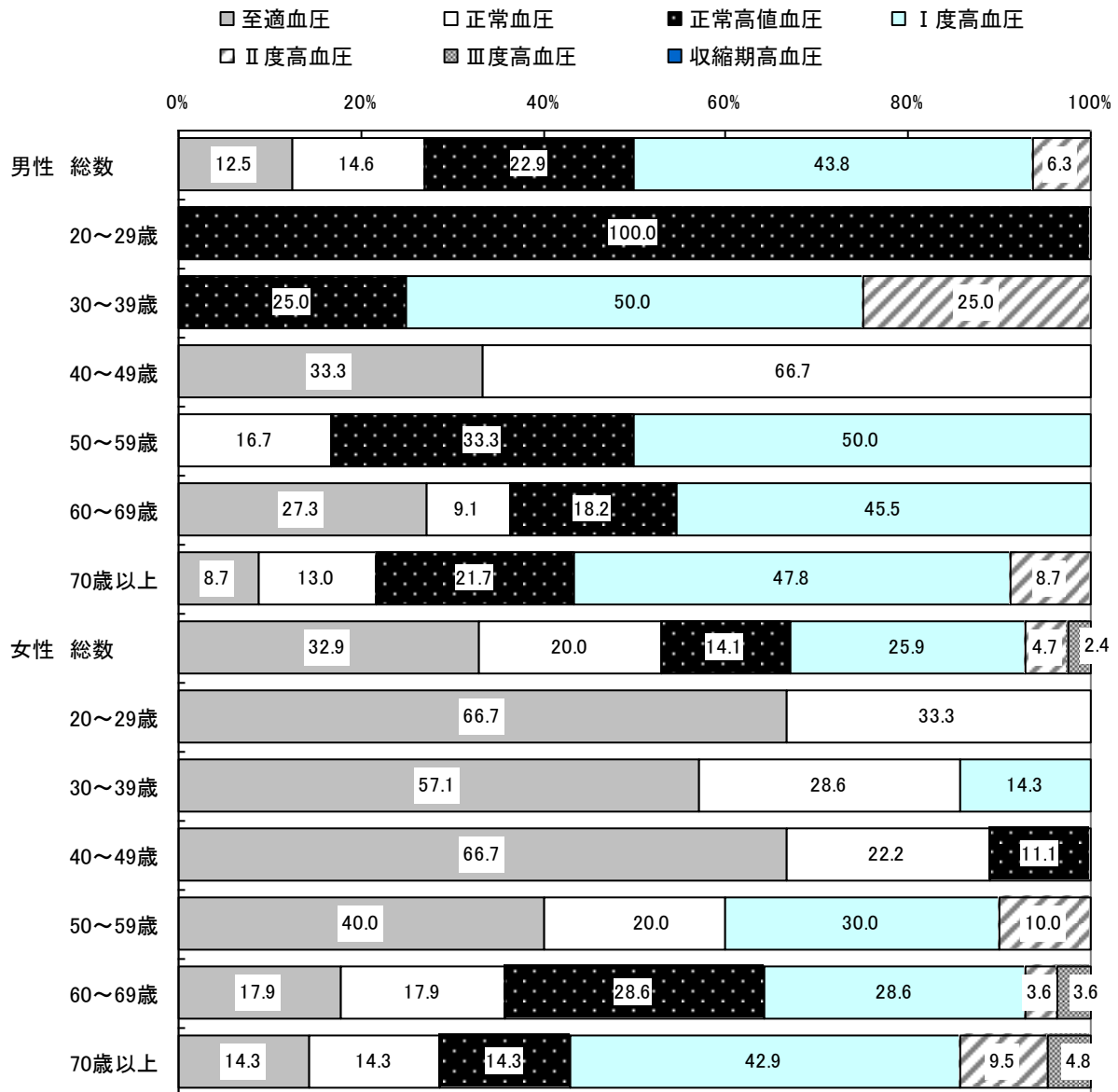
(4) 血圧の状況

血圧の状況をBMI別にみると、BMIが高いほど高血圧（I度～III度）の割合が高くなっている。性別にみると、男性が女性よりも高血圧（I度～III度）の割合が高くなっている。

【図 3-3-6 血圧の状況（BMI別）】



【図 3-3-7 血圧の状況（性・年齢別）】



※血圧の分類

(mmHg)	収縮期血圧(最高血圧)		拡張期血圧(最低血圧)
至適血圧	<120	かつ	<80
正常血圧	<130	かつ	<85
正常高値血圧	130～139	または	85～89
I度高血压	140～159	または	90～99
II度高血压	160～179	または	100～109
III度高血压	≥180	または	≥110
収縮期高血压	≥140	かつ	<90

・結果図表中の数値は、2回の測定値の平均値。

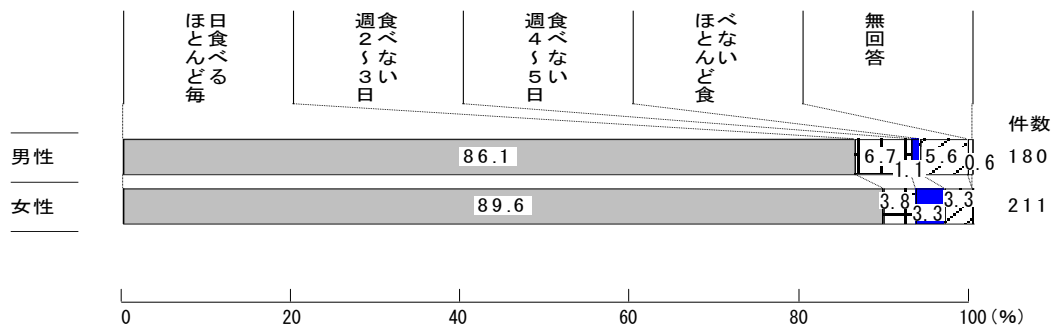
(「日本高血圧学会(2009年)による血圧の分類」)

## 4 生活習慣に関する状況

### (1) 食事について

問1. あなたはふだん朝食を食べますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

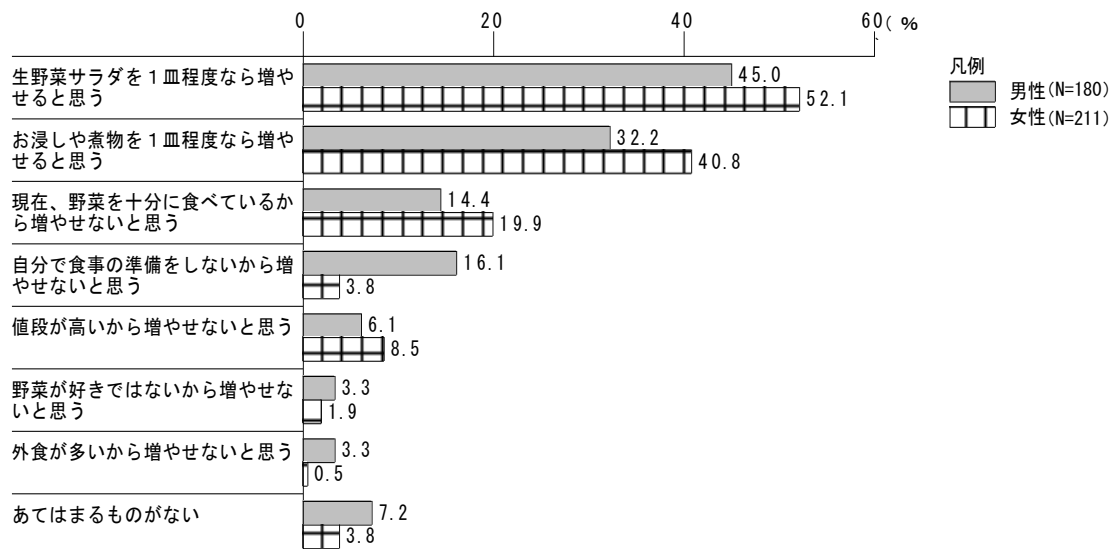
【図 3-4-1 朝食の摂取状況（性別）】



朝食の摂取について、性別にみると、欠食する割合は男性で13.4%、女性で10.4%となっている。

問2. あなたはふだんの食事で1日あたり「あと1皿程度、野菜を増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-2 野菜の摂取状況（性別）】



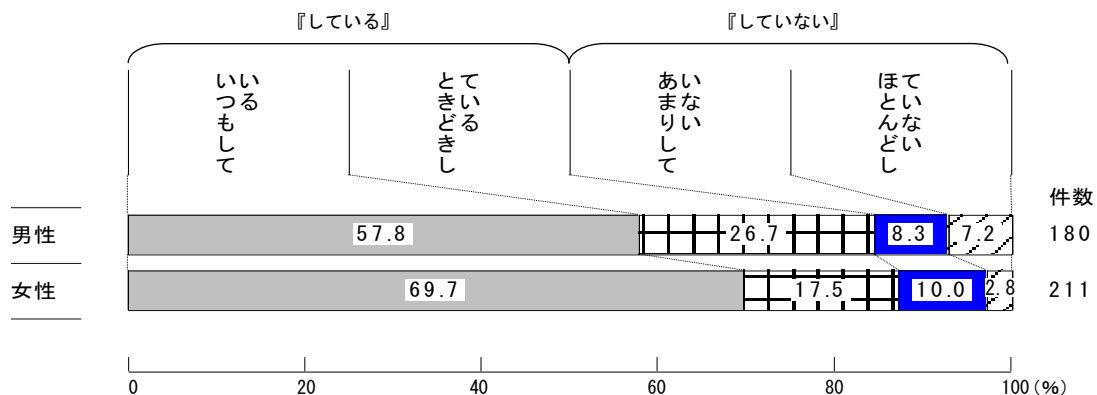
野菜の摂取について、「生野菜サラダを1皿程度なら増やせると思う」、「お浸しや煮物を1皿程度なら増やせると思う」、「現在、野菜を十分に食べているから増やせないとと思う」との回答は女性が男性を上回り、「自分で食事の準備をしないから増やせないとと思う」との回答は男性が女性を上回っている。



(2) 運動について

問3. あなたはふだんの生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

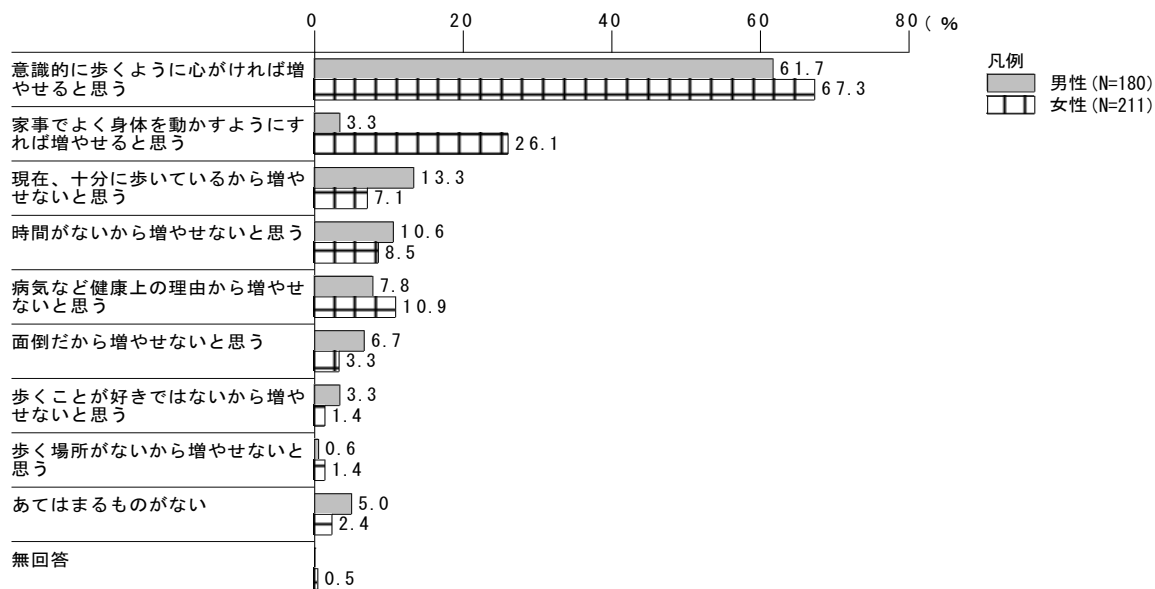
【図 3-4-3 運動習慣の有無（性別）】



運動の有無について、性別にみると、「いつもしている」との回答は女性が男性を約 10 ポイント上回っている。

問4. あなたはふだんの生活で1日あたり歩数を「あと 1,000 歩増やすこと」についてどう考えますか。あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-4 一日あたりの歩数（性別）】



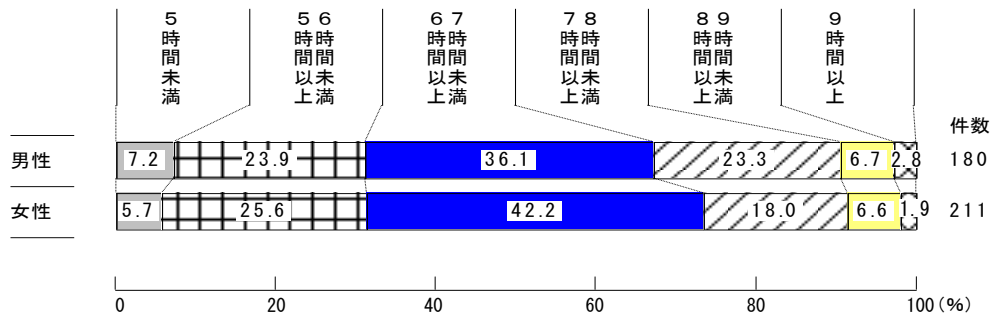
一日あたりの歩数について、性別にみると、「家事でよく身体を動かすようにすれば増やせると思う」との回答では女性が男性を 20 ポイント以上上回っている。

一方、「現在、十分に歩いているから増やせないと思う」との回答では男性が女性を上回っている。

(3) 睡眠について

問5. ここ1ヶ月間、あなたの1日の平均睡眠時間はどのくらいでしたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

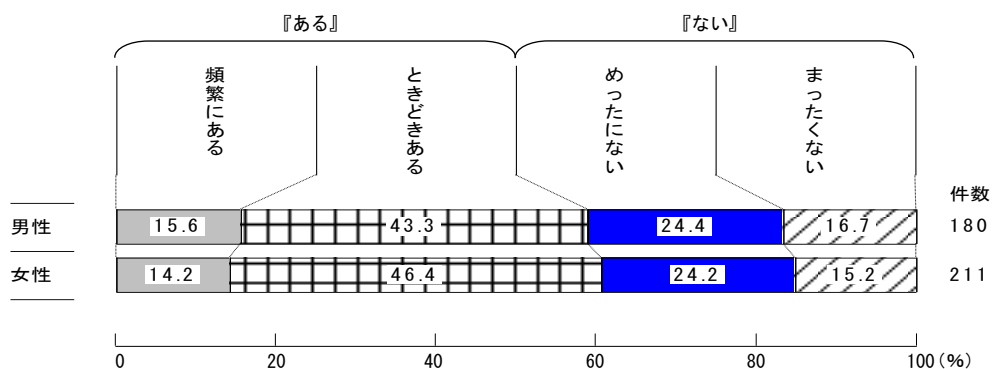
【図 3-4-5 平均睡眠時間（性別）】



平均睡眠時間について、性別にみると、男女ともに「6時間以上7時間未満」との回答が最も高くなっているが、7時間以上の割合は男性が女性をやや上回っている。

問6. ここ1ヶ月間、あなたは寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことがありましたか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-6 眠れない経験の有無（性別）】

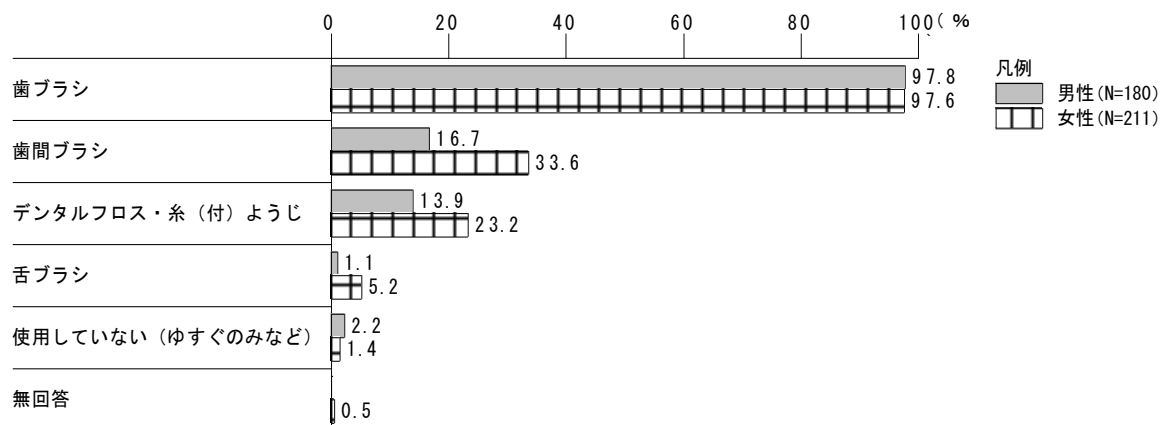


眠れないことがあったかについて、性別にみると、男女ともに『ある』との回答が約6割と高くなっている。

(4) 歯の健康について

問7. あなたは歯の健康づくりのために、次の器具を使用していますか。  
あてはまる番号をすべて選んで○印をつけて下さい。

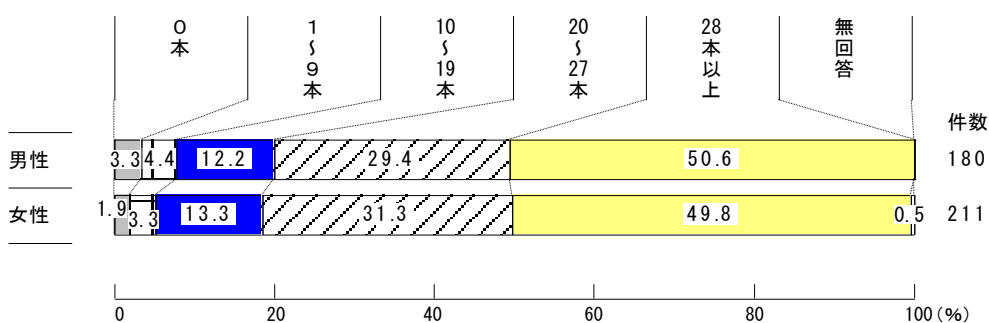
【図 3-4-7 歯の健康づくりのために使用している器具（性別）】



歯の健康づくりのために使用している器具について、性別にみると、「歯間ブラシ」、「デンタルフロス・糸（付）ようじ」との回答は女性が男性を上回っている。

問8. 自分の歯は何本ありますか。  
（親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。）

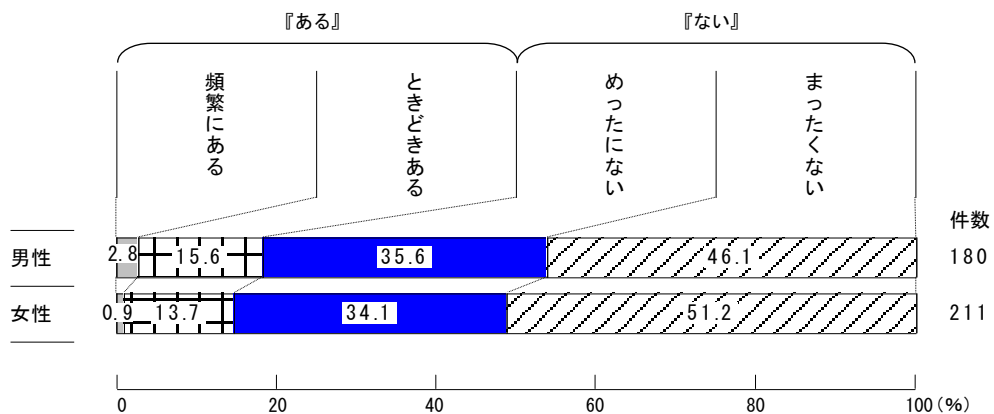
【図 3-4-8 歯の本数（性別）】



歯の本数について、性別にみると、「28本以上」との回答は男女ともに5割前後であり大きな差はみられない。

問9. あなたは食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-9 食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすること（性別）】

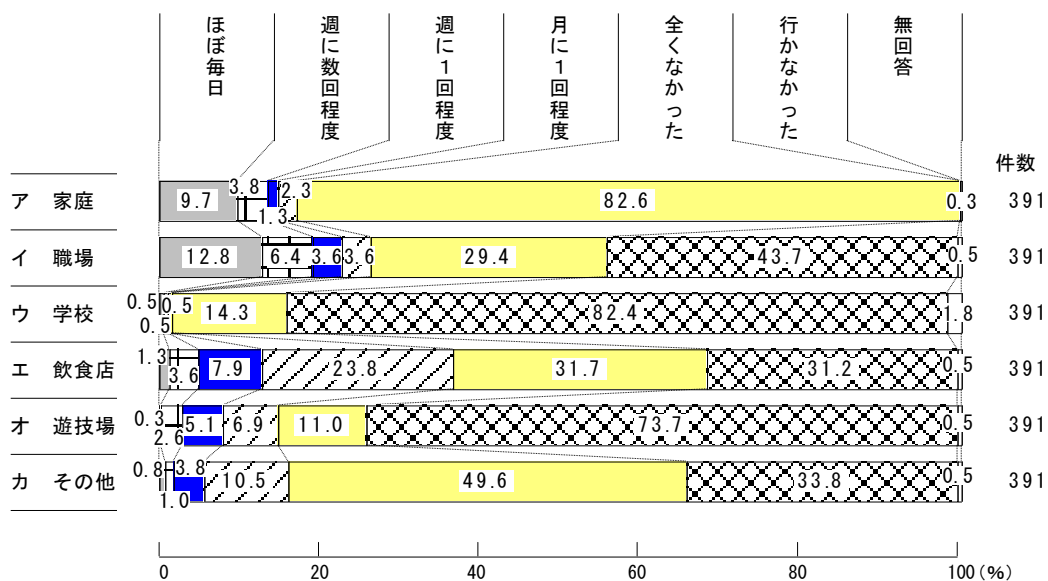


食べ物や飲み物が飲み込みにくく感じたり、食事中にむせたりすることについて、性別にみると、『ある』との回答は男性が女性をやや上回っている。

(5) たばこについて

問10. あなたはこの1ヶ月間に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）がありましたか。次のアからカの問題について、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

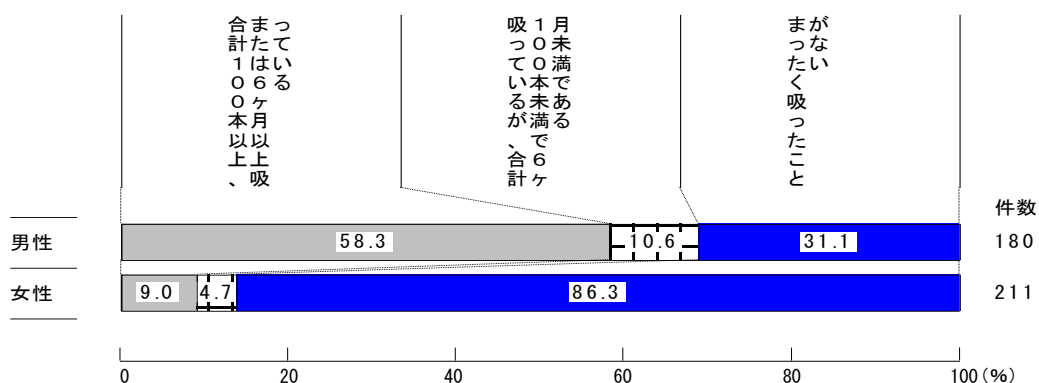
【図 3-4-10 受動喫煙の機会】



受動喫煙の有無について、「ア 家庭」、「イ 職場」において「ほぼ毎日」との回答が他の場所よりも高くなっている。

問11. あなたはこれまでにたばこを吸ったことがありますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

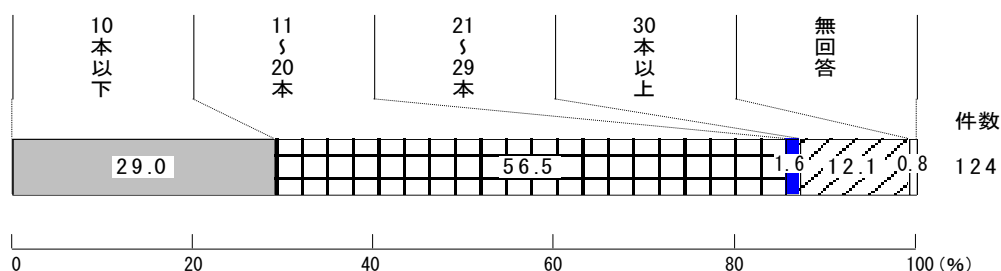
【図 3-4-11 これまでの喫煙状況（性別）】



これまでの喫煙状況について、性別にみると、「合計100本以上、または6ヶ月以上吸っている」との回答は男性の約6割に上っており、女性を大きく上回っている。

問11-1 あなたは、通常、1日に何本たばこを吸いますか（吸っていましたか）。（「ときどき吸う方」は吸うときの1日の本数をお答え下さい。）

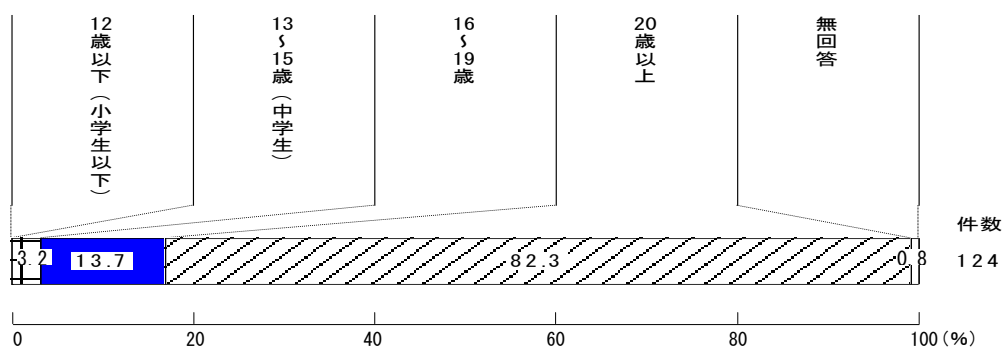
【図 3-4-12 喫煙本数】



1日の喫煙本数について、「11~20本」との回答が56.5%と最も高く、次いで「10本以下」(29.0%)、「30本以上」(12.1%)、「21~29本」(1.6%)の順となっている。

問11-2 何歳の時から習慣的にたばこを吸うようになりましたか。

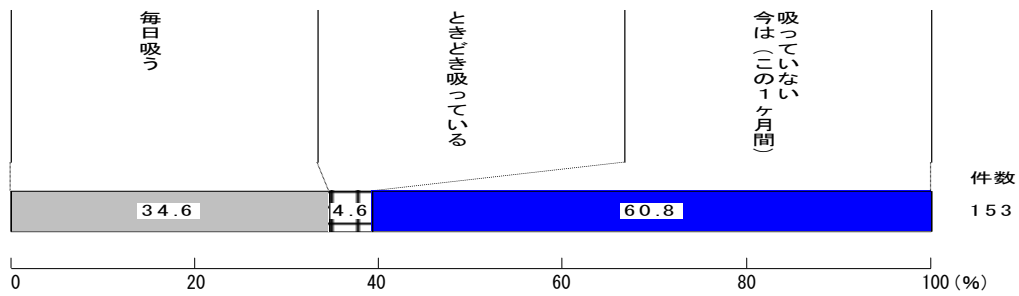
【図 3-4-13 たばこを吸い始めた年齢】



習慣的に喫煙するようになった年齢について、20歳未満の割合が16.9%となっている。

問12. 現在（この1ヶ月間）、あなたはたばこを吸っていますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

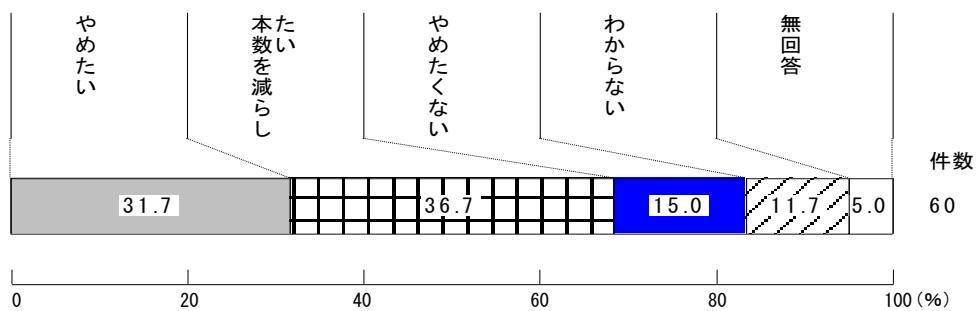
【図 3-4-14 現在の喫煙状況】



現在の喫煙状況について、「今は（この1ヶ月間）吸っていない」との回答が60.8%、「毎日吸う」との回答が34.6%、「ときどき吸っている」との回答が4.6%となっている。

問12-1 たばこをやめたいと思いますか。あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

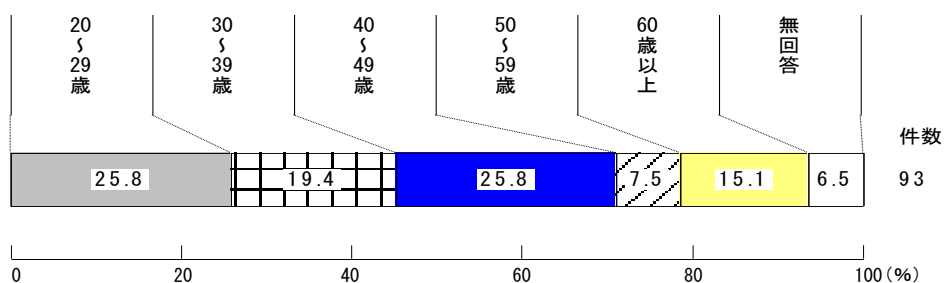
【図 3-4-15 禁煙の意向】



喫煙について、「やめたい」との回答が31.7%、「本数を減らしたい」との回答が36.7%となっている。

問12-2 あなたがたばこを最後に吸ったのは、何歳の時でしたか。

【図 3-4-16 最後にたばこを吸った年齢】

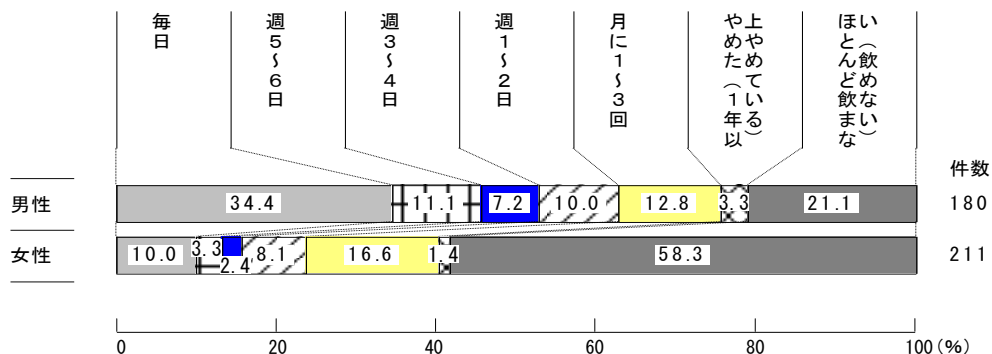


最後にたばこを吸った年齢について、「20～29歳」、「40～49歳」がともに25.8%と2割を超え高くなっている。

(6) 飲酒について

問13. あなたは週に何日位お酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。  
あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-17 飲酒頻度（性別）】

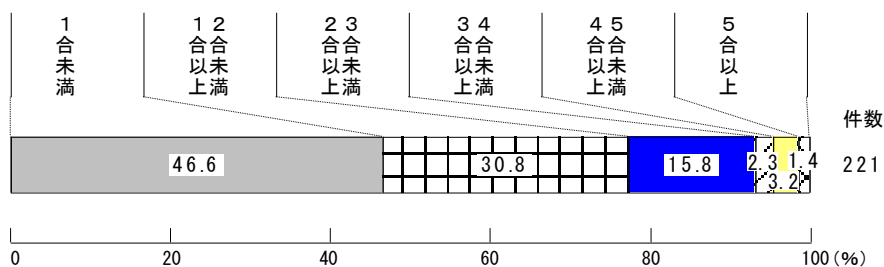


飲酒頻度について、性別にみると、「毎日」との回答は男性が女性を20ポイント以上上回っている。

問13で1, 2, 3, 4, 5と答えた方にお聞きします。

問13-1 お酒を飲む日は1日あたり、どれくらいの量を飲みますか。  
清酒に換算し、あてはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。

【図 3-4-18 飲酒量】



飲酒量について、「1合未満」との回答が46.6%と最も高く、次いで「1合以上2合未満」が30.8%となっている。一方、「5合以上」との回答は1.4%となっている。