

県民健康・栄養調査報告書
平成29 - 令和元年
(案)

目 次

第1章 調査の概要

1 調査の目的.....	1
2 調査対象.....	1
(1) 調査対象.....	1
(2) 年齢階級別集計客対数(平成29～令和元年合計).....	1
3 調査項目及び対象年齢.....	2
(1) 調査項目及び対象年齢.....	2
(2) 調査時期.....	3
4 調査要項.....	3
(1) 調査員の構成.....	3
(2) 調査方法.....	3
(3) 調査に関する秘密の保持.....	5
5 本書利用上の留意点.....	6
(1) 栄養素等摂取量の算出.....	6
(2) 食品群分類.....	6
(3) 食品群／栄養素等摂取量の分布.....	6
(4) 食事内容.....	6
(5) 肥満の判定.....	7
(6) 血圧の分類.....	7
(7) “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.....	8
(8) その他.....	8
6 調査の実施機関と実施体制.....	8
7 結果の集計・分析等.....	8
(1) 集計・分析について.....	8
(2) 集計・分析に使用したデータ等について.....	9
食品群別表.....	10

第2章 結果の概要

調査結果要約.....	16
1 栄養・食生活に関する状況.....	21
(1) 栄養素等摂取状況.....	21
(2) 食品群別摂取状況.....	26
(3) 食塩摂取量の状況.....	32
(4) 野菜摂取量の状況.....	34
(5) 果物摂取量の状況(ジャムを除く).....	36
(6) 朝食の欠食に関する状況.....	38
(7) 主食・主菜・副菜の状況.....	39
(8) 脂肪エネルギー比率の状況.....	40
2 身体・運動・休養に関する状況.....	41

(1)肥満・やせ・低栄養傾向の者の状況.....	41
(2)血圧の状況.....	45
(3)LDLコレステロールに関する状況.....	47
(4)糖尿病に関する状況.....	48
(5)運動の状況.....	49
(6)歩数の状況.....	51
(7)睡眠時間の状況.....	53
(8)睡眠の状況.....	54
3 飲酒・喫煙に関する状況.....	55
(1)飲酒習慣.....	55
(2)喫煙の状況.....	56
(3)未成年の飲酒・喫煙状況.....	58
4 歯の健康に関する状況.....	59
(1)歯の本数.....	59
(2)不自由なく食べられる状況.....	61
(3)歯間清掃用具の使用状況.....	62
5 糖尿病等に関する状況.....	63
(1)糖尿病治療継続者の状況.....	63
(2)慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度.....	64
(3)ロコモティブシンドローム認知度.....	65
(4)健康寿命認知度.....	66

第3章 結果集計表

第1部 栄養摂取状況調査の結果

第1表の1 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	67
第1表の2 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	69
第1表の3 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	71
第2表の1 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	73
第2表の2 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	75
第2表の3 栄養素等摂取量 - エネルギー・栄養素等、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	77
第3表 栄養素等摂取量 - 平均値、年齢調整値.....	79
第4表の1 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 - 脂肪エネルギー比率の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	83
第4表の2 脂肪エネルギー比率の区分ごとの人数の割合 - 平均値、年齢調整値.....	84
第5表の1 食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	85
第5表の2 食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	89

第5表の3	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成29～令和元年>.....	93
第6表の1	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 総数、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	97
第6表の2	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 男性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	97
第6表の3	食品群別摂取量 - 食品群、年齢階級別、平均値、標準偏差、中央値 - 女性、1歳以上 <平成25～平成27年>.....	99
第7表	食品群別摂取量 - 平均値、年齢調整値.....	101
第8表	野菜類の摂取量区分ごとの人数の割合 - 摂取量区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	106
第9表	果実類(ジャムを除く)の摂取量区分ごとの人数の割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	107
第10表	果実類(ジャムを除く)の摂取量の平均値、標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	108
第11表	朝、昼、夕別にみた1日の食事状況 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、1歳以上.....	109

第2部 身体状況調査の結果

第12表	身長・体重の平均値及び標準偏差 - 年齢階級、身長・体重別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、1歳以上〔体重は妊婦除外〕.....	111
第13表の1	BMIの平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	113
第13表の2	BMIの分布 - BMIの区分、人数、割合 - 総数・男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	114
第13表の3	BMIの状況 - 年齢階級、肥満度(BMI)別、人数、割合 - 総数・男性・女性、15歳以上〔妊婦除外〕.....	115
第13表の4	目標とするBMIの範囲の分布 - 年齢階級、目標とするBMIの範囲、人数、割合 - 総数・男性・女性、18歳以上〔妊婦除外〕.....	117
第14表	学校保健統計調査方式による肥満区分 - 学校保健統計調査方式による肥満区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、6～14歳.....	119
第15表	BMI・腹囲の分布 - BMI・腹囲の区分、人数、年齢階級別、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔妊婦除外〕.....	120
第16表の1	血圧の状況 - 年齢階級、日本高血圧学会による血圧の分類別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	121
第16表の2	血圧の状況 - 平均値、年齢調整値 - 総数・男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	122
第17表の1	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の分布 - 収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	123
第17表の2	収縮期(最高)・拡張期(最低)血圧の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上〔血圧を下げる薬の使用者含む〕.....	125
第18表	血色素量の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕.....	126

第19表	赤血球数の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	126
第20表	ヘマトクリット値の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	127
第21表	平均赤血球容積(MCV)の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	127
第22表	血清アルブミン値の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 男性・女性、20歳以上.....	128
第23表	ヘモグロビンA1c(NGSP)の分布 - ヘモグロビンA1c(NGSP)の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕.....	129
第24表	血糖値の分布 - 血糖値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕.....	131
第25表	血清HDLコレステロール値の分布 - 血清HDLコレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	133
第26表	血清総コレステロール値の分布 - 血清総コレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	134
第27表	血清LDLコレステロール値(直接法)の分布 - 血清LDLコレステロール値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	136
第28表	血清中性脂肪(トリグリセライド)値の分布 - 血清中性脂肪(トリグリセライド)値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔コレステロールを下げる薬又は中性脂肪(トリグリセライド)を下げる薬の使用者含む〕.....	138
第29表	血清クレアチニン値の分布 - 血清クレアチニン値の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	139
第30表の1	推算GFRの分布 - 推算GFRの区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	141
第30表の2	推算GFRの分布 - 推算GFRの区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上.....	142
第31表	血清鉄の分布 - 血清鉄の区分、年齢階級別、人数、割合 - 男性・女性、20歳以上〔貧血治療のための薬の使用者含む〕.....	144
第32表	メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の状況 - メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の疑い、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上〔妊婦除外〕.....	145
第33表	1週間の運動日数 - 1週間の運動日数、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	146
第34表	運動を行う日の平均運動時間 - 運動を行う日の平均運動時間の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	147
第35表	運動習慣の有無 - 運動習慣の有無、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	148
第36表	歩数の平均値及び標準偏差 - 年齢階級別、人数、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	149

第3部 健康に関する意識調査の結果

第37表	健康への取組 ア)食事の量や内容に気をつけて食べている.....	150
第38表	健康への取組 イ)労働以外の運動やスポーツなどをするようにしている.....	150
第39表	健康への取組 ウ)睡眠を十分とるようにしている.....	150
第40表	健康への取組 エ)お酒の飲み過ぎに注意している.....	151
第41表	健康への取組 オ)たばこをなるべく吸わないように注意している.....	151
第42表	健康への取組 カ)ストレスをためないようにしている.....	152
第43表	健康への取組 キ)歯科健診を受けるなど歯の健康に注意している.....	152
第44表	健康への取組 ク)定期的に健康診断を受けるようにしている.....	152
第45表	健康への取組 ケ)適正な体型を維持しようと思っている.....	153
第46表	健康への取組 コ) 仲間(家族)と健康づくりに取り組むよう心がけている.....	153
第47表	朝食の頻度.....	154
第48表	主食・主菜・副菜の揃う頻度.....	155
第49表	15歳以上の割合の年次推移 (主食・主菜・副菜の揃う頻度).....	155
第50表	睡眠からの目覚め.....	156
第51表	糖尿病の診断経験.....	156
第52表	糖尿病の治療経験.....	157
第53表	糖尿病の治療を受けていない理由.....	158
第54表	喫煙経験の有無(15~19歳のみ回答).....	160
第55表	飲酒経験の有無(15~19歳のみ回答).....	160
第56表	飲酒の頻度.....	161
第57表	飲酒日の1日当たりの飲酒量.....	162
第58表	喫煙の状況.....	162
第59表	喫煙経験者の1日の喫煙本数.....	163
第60表	喫煙経験者の喫煙期間.....	164
第61表	ブリンクマン係数.....	165
第62表	現在(この1ヶ月)の喫煙状況.....	166
第63表	現在喫煙者における禁煙の意思.....	166
第64表	歯の本数.....	167
第65表	この1年間の歯科健康診査の受診状況.....	168
第66表	この1年間の歯石除去、歯面清掃の状況.....	169
第67表	歯の健康づくりための器具使用.....	169
第68表	咀嚼の状況.....	170
第69表	健康に関する用語の普及状況 ア)「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について.....	171
第70表	15歳以上の割合の年次推移(「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」について).....	171
第71表	健康に関する用語の普及状況 イ)「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について.....	172
第72表	20歳以上の割合の年次推移(「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」について).....	172
第73表	健康に関する用語の普及状況 ウ)「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)」について.....	173
第74表	15歳以上の割合の年次推移(「健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)」について).....	173
第75表	この1年間の健康に関するボランティア活動.....	174

第76表	県計画の普及状況 ア)「かながわ健康プラン21(第2次)」を知っているか.....	176
第77表	県計画の普及状況 イ)「神奈川県歯及び口腔の健康づくり推進計画」を知っているか.....	176
第78表	県民の行動目標の普及状況 ア)「(新)かながわ健康づくり10か条」を知っているか.....	177
第79表	県民の行動目標の普及状況 イ)「健(けん)口(こう)かながわ5か条」を知っているか.....	177

第4部 生活習慣調査の結果

第80表	1日の平均睡眠時間 - 1日の平均睡眠時間、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	178
第81表	喫煙の状況 - 喫煙の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	179
第82表	喫煙の状況別、現在喫煙者における1日の喫煙本数 - 喫煙の状況、年齢階級別、人数、割合、平均値、標準偏差 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	180
第83表	現在喫煙者における禁煙の意思 - 禁煙の意思、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	181
第84表	飲酒の頻度 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	182
第85表	飲酒日の1日当たりの飲酒量 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	182
第86表	飲酒習慣の状況 - 飲酒習慣の状況、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	183
第87表	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 - 年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	183
第88表	歯の本数の分布 - 歯の本数の区分、年齢階級別、人数、割合 - 総数・男性・女性、20歳以上.....	184

第5部 かながわ健康プラン21(第2次)目標項目に関する結果

第89表	収縮期(最高)血圧の平均値 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:6).....	185
第90表	糖尿病治療継続者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:10).....	186
第91表	慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:12).....	187
第92表	ロコモティブシンドローム認知度 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:22).....	188
第93表	男性肥満者(20~60歳代)、女性肥満者(40~60歳代)、女性のやせ(20歳代) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.26).....	189
第94表	主食・主菜・副菜を組み合わせた食事1日2回以上がほぼ毎日の者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.27).....	190
第95表	食塩一日摂取量8g未満の者の割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO:28).....	191
第96表	野菜一日摂取量350g以上の者の割合の状況 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.29).....	192
第97表	果物一日摂取量100g未満の者の割合の状況 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 NO.30).....	193

第98表	成人の日常生活における歩数 男女別 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:33).....	194
第99表	成人の運動習慣者(1日30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者の割合)(かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:34).....	195
第100表	目覚めた時に疲労感が残る者割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:35).....	196
第101表	成人1日当たりアルコール摂取量 男性40g以上(2合)の割合、女性20g以上(1合)の割合(かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:37).....	197
第102表	成人の喫煙率(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:40).....	198
第103表	未成年者(15~20未満)の飲酒割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:38).....	199
第104表	未成年者(15~20未満)の喫煙割合(男女別) (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:41).....	199
第105表	80歳(75~84)で20本以上の自分の歯を有する割合 (かながわ健康プラン21(第2次)目標項目 N0:45).....	199
<調査票様式>		200

第 1 章 調査の概要

調査の概要

1 調査の目的

本調査は、県民の健康に関する状況を把握し、「かながわ健康プラン21」や「神奈川県食育推進計画」をはじめとする各種計画の評価策定、及び、広く健康増進施策等の推進に必要な基礎資料を得ることを目的に実施した。

2 調査対象

(1) 調査対象

調査の対象は、平成29～令和元年国民健康・栄養調査において設定された22地区内の世帯の世帯員で平成29年11月1日現在、平成30年11月1日現在、令和元年11月1日現在で満1歳以上の者。

(2) 年齢階級別集計客体数（平成29～令和元年合計）

男女計	身体状況調査				栄養摂取状況調査		生活習慣調査		健康に関する意識調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	1098	100.0	381	100.0	1204	100.0	1125	100.0	1193	100.0
1-6歳	41	3.7	-	-	51	4.2	-	-	-	-
7-14歳	84	7.7	-	-	91	7.6	-	-	-	-
15-19歳	46	4.2	-	-	59	4.9	-	-	68	5.7
20-29歳	57	5.2	11	2.9	72	6.0	85	7.6	85	7.1
30-39歳	90	8.2	25	6.6	101	8.4	116	10.3	115	9.6
40-49歳	170	15.5	51	13.4	176	14.6	211	18.8	211	17.7
50-59歳	136	12.4	48	12.6	157	13.0	168	14.9	170	14.2
60-69歳	185	16.8	77	20.2	193	16.0	217	19.3	217	18.2
70歳以上	289	26.3	169	44.4	304	25.2	328	29.2	327	27.4
(再掲)65-74歳	218	19.9	113	29.7	233	19.4	-	-	-	-
(再掲)75歳以上	171	15.6	102	26.8	179	14.9	-	-	-	-
(再掲)70-79歳	217	19.8	123	32.3	222	18.4	-	-	-	-
(再掲)80歳以上	72	6.6	46	12.1	82	6.8	-	-	84	7.0

男性	身体状況調査				栄養摂取状況調査		生活習慣調査		健康に関する意識調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	511	100.0	157	100.0	567	100.0	525	100.0	556	100.0
1-6歳	20	3.9	-	-	27	4.8	-	-	-	-
7-14歳	46	9.0	-	-	48	8.5	-	-	-	-
15-19歳	19	3.7	-	-	29	5.1	-	-	31	5.6
20-29歳	22	4.3	3	1.9	27	4.8	36	6.9	36	6.5
30-39歳	42	8.2	8	5.1	49	8.6	54	10.3	54	9.7
40-49歳	80	15.7	11	7.0	82	14.5	102	19.4	101	18.2
50-59歳	58	11.4	14	8.9	66	11.6	73	13.9	75	13.5
60-69歳	89	17.4	36	22.9	96	16.9	109	20.8	108	19.4
70歳以上	135	26.4	85	54.1	143	25.2	151	28.8	151	27.2
(再掲)65-74歳	98	19.2	52	33.1	107	18.9	-	-	-	-
(再掲)75歳以上	88	17.2	56	35.7	92	16.2	-	-	-	-
(再掲)70-79歳	101	19.8	61	38.9	106	18.7	-	-	-	-
(再掲)80歳以上	34	6.7	24	15.3	37	6.5	-	-	38	6.8

女性	身体状況調査		血液検査		栄養摂取状況調査		生活習慣調査		健康に関する意識調査	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	587	100.0	224	100.0	637	100.0	600	100.0	637	100.0
1－6歳	21	3.6	－	－	24	3.8	－	－	－	－
7－14歳	38	6.5	－	－	43	6.8	－	－	－	－
15－19歳	27	4.6	－	－	30	4.7	－	－	37	5.8
20－29歳	35	6.0	8	3.6	45	7.1	49	8.2	49	7.7
30－39歳	48	8.2	17	7.6	52	8.2	62	10.3	61	9.6
40－49歳	90	15.3	40	17.9	94	14.8	109	18.2	110	17.3
50－59歳	78	13.3	34	15.2	91	14.3	95	15.8	95	14.9
60－69歳	96	16.4	41	18.3	97	15.2	108	18.0	109	17.1
70歳以上	154	26.2	84	37.5	161	25.3	177	29.5	176	27.6
(再掲)65－74歳	120	20.4	61	27.2	126	19.8	－	－	－	－
(再掲)75歳以上	83	14.1	46	20.5	87	13.7	－	－	－	－
(再掲)70－79歳	116	19.8	62	27.7	116	18.2	－	－	－	－
(再掲)80歳以上	38	6.5	22	9.8	45	7.1	－	－	46	7.2

3 調査項目及び対象年齢

(1) 調査項目及び対象年齢

本調査は、身体状況調査、栄養摂取状況調査、生活習慣調査及び健康に関する意識調査からなり、調査項目及び対象年齢は次のとおりとした。なお、年齢は平成29年11月1日現在、平成30年11月1日現在、令和元年11月1日現在の年齢とした。

ア 身体状況調査

- (ア) 身長（1歳以上）
- (イ) 体重（1歳以上）
- (ウ) 腹囲（20歳以上）
- (エ) 血圧：収縮期（最高）血圧、拡張期（最低）血圧（20歳以上）〔2回測定〕
- (オ) 血液検査（20歳以上）
- (カ) 問診（20歳以上）
 - ① 血圧を下げる薬の使用の有無
 - ② 脈の乱れを治す薬の使用の有無
 - ③ コレステロールを下げる薬の使用の有無
 - ④ 中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬の使用の有無
 - ⑤ 貧血治療のための薬（鉄剤）の使用の有無
 - ⑥ 糖尿病指摘の有無
 - ⑥－1 糖尿病治療の有無
 - ⑥－2 治療の状況：インスリン注射または血糖を下げる薬の使用の有無、通院による定期的な血糖の検査や生活習慣の改善指導の有無
 - ⑨ 医師からの運動禁止の有無
 - ⑩ 運動習慣：1週間の運動日数、運動を行う日の平均運動時間、運動の継続年数

イ 栄養摂取状況調査（1歳以上）

- (ア) 世帯状況：氏名、生年月日、性別、妊婦（週数）・授乳婦別、仕事の種類
- (イ) 食事状況：家庭食・調理済み食・外食・給食・その他の区別
- (ウ) 食物摂取状況：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＜歩数＞（20歳以上）

ウ 生活習慣調査（20歳以上）〔自記式調査〕

食生活、身体活動、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た。

エ 健康に関する意識調査（15歳以上）〔自記式調査〕

県民の健康に関する意識調査について

(2) 調査時期

11月中とした。

ア 身体状況調査

11月中に、調査地区の実状を考慮して、もっとも高い参加率をあげうる日時

イ 栄養摂取状況調査

日曜日及び祝祭日を除く任意の1日

ウ 生活習慣調査

調査期間中（11月中）

エ 健康に関する意識調査

調査期間中（11月中）

4 調査要項

(1) 調査員の構成

調査員は、医師、管理栄養士、保健師、臨床（衛生）検査技師及び事務担当者等をもって構成した。栄養摂取状況調査については、主として管理栄養士、栄養士がこれにあたり、身体状況調査については、医師、保健師、臨床（衛生）検査技師等が担当した。

(2) 調査方法

ア 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。

(ア) 身長

靴下をぬがせ、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。

(イ) 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、体重は裸体で計測するのが望ましいが、衣服を着たまま測定した場合は、あらかじめ衣服の重さを家庭において測らせ、測定数値から差し引いた。

(ウ) 腹囲

立位でへその高さで計測した。その際、被調査者には、両足をそろえ、両腕はからだの横に自然に下げてもらい、腹壁に力が入らないようにした。なお、できるだけ飲食直後の測定を避けるようにした。測定者は、被調査者の正面に立ち、巻き尺（合成樹脂製JIS規格のもので、伸縮による目盛りの狂いの少ないもの）を腹部に直接あてた。巻き尺が水平面できちんと巻かれているかを確認し、普通の呼吸での呼気の終わりに、0.5cmまでの単位で目盛りを読みとった。

正確な計測を行うため、下着などは着用しないことが望ましいとしたが、被調査者の負担とならないように配慮した。

(エ) 血圧

測定機器…リバロッチ水銀血圧計を使用した。マンシエットはJIS規格のものを使用した。令和元年より水銀を使用していない血圧計（ハイブリッド血圧計）を使用した。

【血圧測定条件】

- ① 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さけるようにした。
- ② 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。
- ③ 体位は、椅子（背もたれのあるものが望ましい）の座位とした。
- ④ 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。
- ⑤ 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。

【血圧測定（1回目）の手順】

- ① 血圧計を垂直に置く。
- ② マンシエットの中の空気を完全に抜き、上腕部の上腕動脈を覆うようにマンシエットのゴム囊を当て、巻きつけた。肘窩に膜側の聴診器を置いたとき、マンシエットが触れないように、ゴム囊の位置に注意して巻いた。巻き方は、巻いた後に指が1～2本入る余裕を持たせ、マンシエットの下縁が肘窩の2～3cm上になるように巻いた。
- ③ 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。

- ④ 触診法で収縮期血圧を推測し、いったんマンシエツト圧をゼロに落とした。さらに、触診法による推定血圧より30mmHg上（＝加圧目標値）にあげてから、聴診法で収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
令和元年より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、収縮期血圧及び拡張期血圧を測定した。
- ⑤ 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、【血圧測定（2回目）の手順】に従った。
- ⑥ 水銀を落とす速度は、1秒間に1目盛り（2mmHg）とした。
- ⑦ コロトコフ音の初めて聞こえる点を収縮期血圧値とし、消失する点を拡張期血圧値とした。拡張期血圧値が目盛りと目盛りのちょうど中間と判断される場合は、最後に聞こえた後の次の目盛りの値とする。
- ⑧ 目の高さは、目盛りと同じ高さにした。
- ⑨ 測定値の末尾の数値の読みは、目盛りに最も近い偶数値で読んだ。

【血圧測定（2回目）の手順】

- ① 1回目の測定後、いったん被調査者のマンシエツトを外し、完全に空気を抜いた。
- ② 1～2分経ったら再びマンシエツトを巻き付け、1回目の②～⑨の手順に沿って2回目を測定した。
- ③ 2回目の測定の際には、以下の2点に特に注意した。
 - i 触診法は行わないこと
 - ii 1回目と2回目の測定の間、被調査者に深呼吸させないこと

（オ）血液検査

食事直後（30分以内）はなるべく控え、駆血帯を使用して、座位で静脈から採取した。各血液検査項目とその測定方法は次表に示す。

測定項目	測定方法
血色素量（Hb）	SLS-Hb法（自動化法）
ヘマクリット	シーフローDC方式（自動化法）
赤血球数	シーフローDC方式（自動化法）
白血球数	半導体レーザーFCM方式（自動化法）
血小板数	シーフローDC方式（自動化法）
血糖値	ヘキシキナーゼUV法
ヘモグロビンA1c	LA法（ラテックス凝集法）
総コレステロール	（平成29、30年）コレステロール脱水素酵素（UV法）
	（令和元年）コレステロール酸化酵素法（COD-POD法）
HDL-コレステロール	直接法
LDL-コレステロール	直接法
中性脂肪（トリグリセライド）	酵素法（GK-GPO・遊離グリセロール消去）
総たんぱく質	Biuret法
アルブミン	BCP改良法
クレアチニン	酵素法
血清鉄	ニトロソ-PSAP法
総鉄結合能（TIBC）	ニトロソ-PSAP法（計算法）
AST（GOT）	JSCC標準化対応法
ALT（GPT）	JSCC標準化対応法
γ-GT（γ-GTP）	JSCC標準化対応法
尿酸	酵素法（ウリカーゼPOD法）

(カ) 問診

- ① 薬の服用の有無…現在、医師の指示の有無にかかわらず、血圧を下げる薬、脈の乱れを治す薬、インスリン注射または血糖を下げる薬、コレステロールを下げる薬、中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬、貧血治療のための薬（鉄剤）を服用している者を服用「有」とした。
- ② 糖尿病指摘の有無…「境界型である」、「糖尿病の気がある」、「糖尿病になりかけている」、「血糖値が高い」などのようにいわれたことも含め、これまでに医療機関や健診で糖尿病といわれたことがある場合は「有」、ない場合は「無」とした。
- ③ 糖尿病治療の有無…通院による定期的な検査や生活習慣の改善指導を含め、現在、糖尿病治療をしている場合は「有」、治療をしていない場合は「無」とした。
- ④ 糖尿病治療の状況…インスリン注射または血糖を下げる薬を使っている場合を「使用あり」とした。また、通院による定期的な血糖の検査や生活習慣の改善指導を受けている場合を「改善指導あり」とした。
- ⑤ 医師等からの運動禁止の有無…現在、医師等から運動禁止の指示がある場合は「有」、ない場合は「無」とした。
- ⑥ 運動習慣…「現在、医師等からの運動禁止の有無」に「有」と回答した者は「運動習慣」の回答は不要とした。
「運動習慣有り」とは、次の3項目全部に該当する者とした。
 - ・ 運動の実施頻度として、週2回以上
 - ・ 運動の持続時間として、30分以上
 - ・ 運動の継続期間として、1年以上

イ 栄養摂取状況調査

(ア) 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選び、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布し記入要領を十分説明したうえ、秤を用いて秤量記入させた。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、被調査世帯を直接訪問し、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。

(イ) 1日の身体活動量〈歩数〉

歩数計を用いた1日の身体活動量（歩数）の測定は、歩数計を対象者に事前に配布して歩数測定方法を説明し、これに従って測定後、被調査者に1日の身体活動量（歩数）と歩数計の装着状況を記録させた。

ウ 生活習慣調査

留め置き法による質問紙調査と、オンライン調査(令和元年～)のいずれかの方法で回答させた。

質問紙調査では、生活習慣調査票を配布し記入させた。オンライン調査では、インターネットを經由して、自宅や会社などのパソコン、スマートフォンから電子調査票に回答させた。

エ 健康に関する意識調査

留め置き法による質問紙調査とし、健康に関する意識調査票を配布し記入させた。

(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に及ぶ場合もあるため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、被調査者が危惧の念をいだかないように留意した。

5 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

栄養素等摂取量の算出には、「日本食品標準成分表2010（科学技術庁資源調査会、現文部科学省資源室）」（以下、「成分表2010」という。）を使用した。

令和元年より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2017年」（以下、「成分表2015」という。）を使用した。

栄養素等摂取量は、調理後（ゆで、油いため等）の成分値が成分表2010に記載されている食品は、これを用い、調理後（ゆで、焼き等）の成分値が成分表2015に記載されている食品は、これを用いた。また、その他の食品については、成分表2010、2015に記載されている調理による「重量変化率」を加味して算出した。

(2) 食品群分類

食品群分類は、表1 国民健康・栄養調査食品群別表のとおりである。なお、「バター（小分類76）」と「動物性油脂（小分類79）」は、動物性食品として取り扱っているので注意されたい。また、平成13年国民栄養調査より、以下の点について変更されている。

ア 分類

「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類。

イ 重量

食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」・「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など、「藻類」の「乾燥わかめ」は「乾燥わかめ・水戻し」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶抽出液」などで算出。野菜類の「漬物」などはそのままの重量を用いた。

また、平成30年国民健康・栄養調査より、成分表2015に導入に伴い、「だいこん」及び「しょうが」の「おろし・おろし汁」などはそのままの重量を用いた。

なお、調理に用いた水分（液状だしを含む）は重量には含めなかった。

(3) 食品群／栄養素等摂取量の分布

国民健康・栄養調査の結果からは、中央値（または平均値）を情報として活用することはできるが、1日分の食事内容の調査であるため、習慣的な摂取量の分布曲線を得ることはできない。1日調査で得られる摂取量の分布曲線は、その幅がかなり広くなり、推定平均必要量未満の人の割合を過大に評価するおそれがあるため、注意が必要である。

（参考）「日本人の食事摂取基準（2015）」策定検討会報告書

(4) 食事内容

次の区分により集計した。

ア 家庭食

家庭で作った食事や弁当を食べた場合。

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 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（食事内容は「イ．調理済み食」と同じ）。

エ 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

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

(5) 肥満の判定

BMI (Body Mass Index、次式) を用いて判定した。 $BMI = \text{体重(kg)} / (\text{身長(m)})^2$
 男女とも15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。

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	-20%以下			20%以上		
	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 (歳)	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数と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)

(6) 血圧の分類

	収縮期血圧 (最高血圧) (mmHg)	かつ	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

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(2014年)による血圧の分類」より)

(7) “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

国民健康・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はしない。したがって、本報告における判定は以下のとおりとした。

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

メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の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

※ “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。

項目	腹囲（ウエスト周囲径） 男性：85cm以上 女性：90cm以上		
	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 (NGSP) 値6.0%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪（トリグリセライド）を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・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

厚生労働省健康局がん対策・健康増進課／厚生労働省保険局総務課「平成25年度以降に実施される特定健康診査・特定保健指導における特定保健指導レベル判定値、受診勧奨判定値及びメタボリックシンドローム判定値等の取扱いについて」平成24年11月13日

(8) その他

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。

6 調査の実施機関と実施体制

神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課が企画立案し、横浜市、川崎市、相模原市、横須賀市、藤沢市、茅ヶ崎市の協力も得て全県下で実施した。

なお、医師、管理栄養士、保健師及び事務担当等の調査員が調査の実施にあたった。

7 結果の集計・分析等

(1) 集計・分析について

調査地区を管轄する保健福祉事務所等において、各調査票の内容を十分審査し入力シートに入力を行い、神奈川県健康医療局保健医療部健康増進課において、各所、各市から提出された入力データを統合した。

集計及び分析については、東海大学医学部基盤診療学系公衆衛生学客員准教授 渡辺良久氏に協力を依頼した。

また、本調査の調査設計を行ったかながわ健康プラン21（第2次）目標評価部会および同ワーキングにおいて、結果の解析を行い、とりまとめた。

調査結果は、平成29～令和元年の3年分の累積データをもとに算出している。

過去との比較にあたっては、平成29～令和元年の3年分の累積データと、平成21～23年の3年分の累積データ、平成25～27年の3年分の累積データとの比較を行っているほか、各年のデータが存在するものについては、年次推移による比較・分析も行っている。

結果の概要における「高かった」、「低かった」、「増加した」、「減少した」など集計結果の評価に関わるコメントは、統計学的な検定（有意水準5%とした）に基づき記述した。

検定方法は、比率など分布に関してはカイ二乗検定、平均値や数値に関してはt検定、年齢調整後の年次推移に関しては相関係数のt検定を用いた。

（検定の結果、有意と認められるものは、グラフ、表中、「*」を付して示した。）

年齢調整値は、平成21～令和元年および平成21～23年、平成25～27年、平成29～令和元年の値については、「平成22年国勢調査による基準人口（20～29歳、30～39歳、40～49歳、50～59歳、60～69歳、70歳以上、65～74歳、75～84歳、85歳以上の9区分）」を用いて年齢調整値を算出*1した。

平成21年から令和元年の間で相関係数を求め、相関係数の検定をかけた。

*1年齢調整値の算出方法

【（各年齢階級別の割合または平均値）×（基準人口の当該年齢階級の人数）】の
各年齢階級総和／基準人口の総数

（2）集計・分析に使用したデータ等について

平成25～27年の3年分の累積データと年齢階級別に比較できるものについては、第3章第1部から第4部にデータを掲載している。

また、第3章第5部では、かながわ健康プラン21（第2次）の目標項目に関連するデータをまとめ掲載した。目標項目に合わせて集計分析をしていることから、第3章第1部～第4部のデータと整合しない場合があるが、第2章においては、第5部のデータの方を使用している。

食品群別表

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
穀類	1	米・加工品	1	米	1	玄米, 半つき米, 七分つき米, 精白米, 胚芽精米, 玄米めし, 半つき米めし, 七分つき米めし, めし, 胚芽精米めし, 玄米全かゆ, 半つき米全かゆ, 七分つき米全かゆ, 全かゆ, 玄米五分かゆ, 半つき米五分かゆ, 七分つき米五分かゆ, 精白米五分かゆ, 玄米おもゆ, 半つき米おもゆ, 七分つき米おもゆ, おもゆ, もち米, インディカ米, 発芽玄米, もち米めし, 発芽玄米めし, 精白米インディカ米めし
				米加工品	2	アルファ化米, おにぎり, 焼きおにぎり, きりたんぼ, 上新粉, ビーフン, 米こうじ, もち, 赤飯, あくまき, 白玉粉, 道明寺粉, 玄米粉, 米粉, 米粉パン, 米粉めん, 米ぬか, ライスベーパー
		小麦・加工品	2	小麦粉類	3	薄力粉, 中力粉, 強力粉, 全粒粉強力粉, ホットケーキミックス粉, 天ぷら粉, お好み焼き粉, から揚げ粉
				パン類 (菓子パンを除く)	4	食パン, コッペパン, 乾パン, フランスパン, ライ麦パン, ぶどうパン, ロールパン, クロワッサン, イングリッシュマフィン, ナン, ベーグル
				菓子パン類	5	あんパン, クリームパン, ジャムパン, チョココロネ, 揚げパン, あんパン (薄皮タイプ), カレーパン, クリームパン (薄皮タイプ), チョコパン (薄皮タイプ), メロンパン
				うどん, 中華めん類	6	生うどん, ゆでうどん, 干しうどん, 干しうどん・ゆで, 乾そうめん・ひやむぎ, ゆでそうめん・ひやむぎ, 乾手延そうめん・手延ひやむぎ, ゆで手延そうめん・ひやむぎ, 生中華めん, ゆで中華めん, 蒸し中華めん, 干し中華めん, 干し中華めん・ゆで, 生沖繩そば, ゆで沖繩そば, 干し沖繩そば, 干し沖繩そば・ゆで, 生冷めん
				即席中華めん	7	インスタントラーメン (油揚げ味付け麺), インスタントラーメン (油揚げ麺), インスタントラーメン (非油揚げ麺), 中華カップめん (油揚げ麺), 焼きそばカップめん, 中華カップめん (非油揚げ麺), 和風カップめん (油揚げ麺), インスタントラーメン (油揚げ味付け麺) (汁・残), インスタントラーメン (油揚げ麺) (汁・残), インスタントラーメン (非油揚げ麺) (汁・残), 中華カップめん (油揚げ麺) (汁・残), 中華カップめん (非油揚げ麺) (汁・残), 和風カップめん (油揚げ麺) (汁・残)
				パスタ類	8	マカロニ・スパゲッティ, マカロニ・スパゲッティ・ゆで, 生パスタ,
		その他の小麦加工品	9	生麩, 観世ふ, 小町ふ, 板ふ, 車ふ, 竹輪ふ, 小麦胚芽, ぎょうざの皮, しゅうまいの皮, ピザクラスト, 生パン粉, 半生パン粉, 乾燥パン粉		
		その他の穀類・加工品	3	そば・加工品	10	そば粉, 内層粉そば粉, 中層粉そば粉, 表層粉そば粉, そば米, 生そば, ゆでそば, 干しそば, 干しそば・ゆで
とうもろこし・加工品	11			とうもろこし (玄穀・黄色種), コーンミール, コーングリッツ, コーンフラワー, ジャイアントコーン (フライ味付け), ポップコーン, コーンフレーク, とうもろこし (玄穀・白色種)		
その他の穀類	12			アマランサス, あわ, あわもち, オートミール, 七分つき押麦, 押麦, 米粒麦, 乾大麦めん, ゆで大麦めん, 麦こがし, きび・もちきび, はとむぎ, ひえ, もろこし (玄穀), もろこし (精白粒), 全粒粉ライ麦粉, ライ麦粉, 雑穀 (五穀), キヌア玄穀, 押麦めし, 雑穀 (十穀)		
いも類	2	いも・加工品	4	さつまいも・加工品	13	さつまいも, さつまいも・蒸し, さつまいも・焼き, 干しいも, さつまいも (皮つき), さつまいも (皮つき)・蒸し, むらさきいも (皮むき), むらさきいも (皮むき)・蒸し
				じゃがいも・加工品	14	じゃがいも, じゃがいも・蒸し, じゃがいも・水煮, フライドポテト, 乾燥マッシュポテト
		でんぷん・加工品	5	でんぷん・加工品	16	タピオカ粉, くず粉, 米でん粉, 小麦でん粉, サゴでん粉, さつまいもでん粉, かたくり粉, コーンスターチ, くずきり (乾), くずきり・ゆで, タピオカパール, 緑豆はるさめ, はるさめ, ごま豆腐, タピオカパール・ゆで, 生でん粉めん, 乾燥でん粉めん, 乾燥でんぷんめん・ゆで, 緑豆はるさめ・ゆで, はるさめ・ゆで
						黒砂糖, 和三盆糖, 上白糖, 三温糖, グラニュー糖, 白ざら糖, 中ざら糖, 角砂糖, 氷砂糖, コーヒーシュガー, パウダーシュガー, 粉あめ, はちみつ, メープルシロップ, 水あめ, 果糖ぶどう糖液糖, 黒蜜, 低エネルギー甘味料 (還元麦芽糖タイプ) (粉末), 低エネルギー甘味料 (還元麦芽糖タイプ) (液状)
豆類	4	大豆・加工品	7	大豆 (全粒)・加工品	18	乾燥国産大豆, 国産大豆・ゆで, 乾燥大豆 (米国産), 乾燥大豆 (中国産), 乾燥大豆 (ブラジル産), 大豆水煮缶, きな粉 (全粒), きな粉 (脱皮), ぶどう豆, 乾燥国産大豆 (黒大豆), 炒り黄大豆, 炒り黒大豆, 炒り青大豆, 蒸し大豆, きな粉 (全粒・青大豆), 大豆はいが
				豆腐	19	木綿豆腐, 絹ごし豆腐, ソフト豆腐, 充てん豆腐, 沖縄豆腐, ゆし豆腐, 焼き豆腐, 凍り豆腐, 豆腐よう, 蒸し豆腐竹輪, 焼き豆腐竹輪, 凍り豆腐・水煮, ろくじょう豆腐
				油揚げ類	20	生揚げ, 油揚げ, がんもどき, 油揚げ (油抜き), 油揚げ (油抜き)・焼き, 油揚げ (油抜き)・ゆで, 油揚げ甘煮
				納豆	21	糸ひき納豆, 挽きわり納豆, 五斗納豆, 寺納豆
	その他の豆・加工品	8	その他の豆・加工品	23	おから, 豆乳, 調製豆乳, 豆乳飲料・麦芽コーヒー, 生湯葉, 干し湯葉, 金山寺みそ, ひしおみそ, テンペ, 乾燥おから, 干し湯葉・湯戻し	
					乾燥あずき, あずき・ゆで, ゆであずき缶, こしあん, さらしあん, つぶしあん, 乾燥いんげん豆, いんげん豆・ゆで, うずら豆, いんげんまめこしあん, 豆きんとん, 乾燥えんどう, えんどう・ゆで, グリンピース (揚げ豆), 塩豆, うぐいす豆, 乾燥ささげ, ささげ・ゆで, 乾燥そら豆, フライピーズ, おたふく豆, ふき豆, 乾燥たけあずき, 乾燥ひよこ豆, ひよこ豆・ゆで, ひよこ豆 (フライ味付け), 乾燥べにばないんげん, べにばないんげん・ゆで, 乾燥らい豆, 乾燥緑豆, 緑豆・ゆで, 乾燥レンズ豆, 乾燥赤えんどう, 赤えんどう・ゆで, しょうゆ豆, たけあずき・ゆで, らい豆・ゆで, レンズ豆・ゆで	

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食 品 名
種実類	5	種実類	9	種実類	24	アーモンド、アーモンド(フライ味付け)、麻の実、えごま、カシューナッツ(フライ味付け)、かぼちゃの種(炒り味付け)、かやの実(炒り)、ぎんなん、ぎんなん・ゆで、栗、栗・ゆで、栗(甘露煮)、甘栗、くるみ(炒り)、けしの実、ココナッツパウダー、ごま(洗い)、ごま(炒り)、ごま(むき)、しいの実、すいかの種(炒り味付け)、とちの実・蒸し、はすの実(生)、はすの実(乾)、ひしの実、ピスタチオ(炒り味付け)、ひまわりの種(フライ味付け)、ブラジルナッツ(フライ味付け)、ヘーゼルナッツ(フライ味付け)、ペカン(フライ味付け)、マカダミアナッツ(炒り味付け)、まつの実、まつの実(炒り)、落花生(乾)、落花生(炒り)、バターピーナッツ、ピーナッツバター、アーモンド(炒り・無塩)、あまに(炒り)、ねりごま、はすの実・ゆで
野菜類	6	緑黄色野菜	10	トマト	25	トマト、ミニトマト、ホールトマト缶、ドライトマト
				にんじん	26	葉にんじん、にんじん、にんじん・ゆで、にんじん(皮むき)、にんじん(皮むき)・ゆで、にんじん(冷凍)、きんとき、きんとき・ゆで、きんとき(皮むき)、きんとき(皮むき)ゆで、ミニキャロット、にんじん皮
				ほうれん草	27	ほうれんそう、ほうれんそう・ゆで、ほうれんそう(冷凍)、ほうれんそう(冷凍)・ゆで
				ピーマン	28	青ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、トマピー
		その他の緑黄色野菜	29	あさつき、あさつき・ゆで、あしたば、あしたば・ゆで、アスパラガス、アスパラガス・ゆで、さやいんげん、さやいんげん・ゆで、エンダイブ、トウモロコシ、さやえんどう、さやえんどう・ゆで、おおさかしらな、おおさかしらな・ゆで、おかひじき、おかひじき・ゆで、オクラ、オクラ・ゆで、かぶ葉、かぶ葉・ゆで、日本かぼちゃ、日本かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ、西洋かぼちゃ・ゆで、西洋かぼちゃ(冷凍)、からしな、ぎょうじゃにんにく、みずな、みずな・ゆで、キンサイ、キンサイ・ゆで、クレソン、ケール、こごみ、こまつな、こまつな・ゆで、さんとうさい、さんとうさい・ゆで、ししとうがらし、しそ葉、しその実、じゅうろくささげ、じゅうろくささげ・ゆで、しゅんぎく、しゅんぎく・ゆで、じゅんさい水煮びん詰、すぐきな、せり、せり・ゆで、タアサイ、タアサイ・ゆで、貝割れ大根、葉だいこん、だいこん葉、だいこん葉・ゆで、つまみな、たいさい、たかな、たらの芽、たらの芽・ゆで、チンゲンサイ、チンゲンサイ・ゆで、つくし、つくし・ゆで、つるな、つるむらさき、つるむらさき・ゆで、葉とうがらし、生とうがらし、乾燥とうがらし、とんぶり・ゆで、長崎白菜、長崎白菜・ゆで、なずな、菜花(花らい・茎)《和種なばな》、菜花(花らい・茎)《和種なばな》・ゆで、菜花(茎・葉)《洋種なばな》、菜花(茎・葉)《洋種なばな》・ゆで、にら、にら・ゆで、花にら、茎にんにく、茎にんにく・ゆで、葉ねぎ、こねぎ、野沢菜、のびる、パクチョイ、パジル、パセリ、ひのな、広島菜、ふだんそう、ふだんそう・ゆで、ブロッコリー、ブロッコリー・ゆで、みずかけな、切りみつば、切りみつば・ゆで、根みつば、根みつば・ゆで、糸みつば、糸みつば・ゆで、芽キャベツ、芽キャベツ・ゆで、芽たで、モロヘイヤ、モロヘイヤ・ゆで、ようさい、ようさい・ゆで、嫁菜、よもぎ、よもぎ・ゆで、サラダ菜、リーフレタス、サニーレタス、ロケットサラダ、わけぎ、わけぎ・ゆで、トウモロコシ(芽ばえ)、トウモロコシ(芽ばえ)・ゆで、西洋かぼちゃ・焼き、葉たまねぎ、ブロッコリー芽ばえ、みぶな、レタス(水耕栽培)、サンチュ、うるい、ミックスベジタブル(グリーンピース・にんじん・とうもろこし)		
		キャベツ	30	キャベツ、キャベツ・ゆで、グリーンボール、レッドキャベツ		
		きゅうり	31	きゅうり		
		大根	32	大根、大根・ゆで、大根・皮むき、大根・皮むき・ゆで、切干し大根、切干し大根・ゆで、大根・皮むき・おろし、大根・皮むき・おろし汁		
		たまねぎ	33	たまねぎ、たまねぎ・ゆで、赤たまねぎ		
		はくさい	34	はくさい、はくさい・ゆで		
		その他の野菜	11	その他の淡色野菜	35	アーティチョーク、アーティチョーク・ゆで、アスパラガス水煮缶、うど、山うど、枝豆、枝豆・ゆで、枝豆(冷凍)、スナップエンドウ、グリーンピース、グリーンピース・ゆで、グリーンピース(冷凍)、グリーンピース水煮缶、かぶ(皮付き)、かぶ(皮むき)・ゆで、かぶ(皮むき)・ゆで、そうめんかぼちゃ、カリフラワー、カリフラワー・ゆで、かんぴょう、かんぴょう・ゆで、菊、菊・ゆで、菊のり、くわい、くわい・ゆで、コールラビ、コールラビ・ゆで、ごぼう、ごぼう・ゆで、しかくまめ、薬しょうが、しょうが、しろうり、ずいき、ずいき・ゆで、干しずいき、干しずいき・ゆで、すぐき根、ズッキーニ、セロリー、ぜんまい、ぜんまい・ゆで、干しぜんまい、干しぜんまい・ゆで、そらまめ、そらまめ・ゆで、たけのこ、たけのこ・ゆで、たけのこ水煮缶、チコリ、つわぶき、つわぶき・ゆで、とうがん、とうがんでん・ゆで、スイートコーン、スイートコーン・ゆで、スイートコーン(冷凍ホール)、スイートコーン(冷凍カーネル・全粒)、クリームコーン缶、ホールカーネルコーン缶、ヤングコーン、トレビス、なす、なす・ゆで、べいなす、にがうり、黄にら、にんにく、根深ねぎ、はつか大根、はやと瓜(白色種)、ピーツ、ピーツ・ゆで、ふき、ふき・ゆで、ふきのとう、ふきのとう・ゆで、ふじまめ、へちま、へちま・ゆで、ホースラディッシュ、まこも、みょうが、みょうがたけ、むかご、アルファルファもやし、大豆もやし、大豆もやし・ゆで、ブラックマツペもやし、ブラックマツペもやし・ゆで、緑豆もやし、緑豆もやし・ゆで、ユリ根、ユリ根・ゆで、らっかせい(未熟豆)、らっかせい(未熟豆)・ゆで、エシャレット、リーキ、リーキ・ゆで、ルパープ、ルパープ・ゆで、レタス、コスレタス、れんこん、れんこん・ゆで、生わかび、生ワラビ、生ワラビ・ゆで、干ワラビ、アロエ、根深ねぎ・ゆで、はやと瓜(緑色種)、かんぴょう甘煮、しょうが・おろし、しょうが・おろし汁
		野菜ジュース	12	野菜ジュース	36	トマトジュース缶(食塩添加)、トマトミックスジュース缶(食塩添加)、人参ジュース缶、トマトジュース(無塩)、トマトミックスジュース缶(無塩)、野菜ジュース(果汁入り)
		漬け物	13	葉類漬け物	37	おおさかしらな(塩漬)、かぶ葉(塩漬)、かぶ葉(ぬかみそ漬)、からしな(塩漬)、みずな(塩漬)、さんとうさい(塩漬)、たいさい(塩漬)、たかな漬、野沢菜(塩漬)、野沢菜(調味漬)、白菜(塩漬)、キムチ、ひのな(甘酢漬)、広島菜(塩漬)、みずかけな(塩漬)
たくあん・その他の漬け物	38	かぶ(塩漬)、かぶ(塩漬・皮むき)、かぶ(ぬかみそ漬)、かぶ(ぬかみそ漬・皮むき)、きゅうり(塩漬)、きゅうり(しょうゆ漬)、きゅうり(ぬかみそ漬)、きゅうり(スイート型ピクルス)、きゅうり(サワー型ピクルス)、ザーサイ、しょうが(酢漬)、しょうが(甘酢漬)、しろうり(塩漬)、しろうり(奈良漬)、すぐき漬、大根(ぬかみそ漬)、塩押し大根(たくあん漬)、干し大根(たくあん漬)、大根(守口漬)、大根(べつたら漬)、大根(みそ漬)、福神漬、しなちく、なす(塩漬)、なす(ぬかみそ漬)、なす(こうじ漬)、なす(からし漬)、なす(しば漬)、はやと瓜(塩漬)、やまごぼう(みそ漬)、生らっきょう、らっきょう甘酢漬、わさび漬、れんこん甘酢、梅漬(塩漬)、梅漬(調味漬)、梅干し、梅干し(調味漬)、梅びしお、グリーンオリーブ(塩漬)、ブラックオリーブ(塩漬)、スタッドオリーブ(塩漬)、にんにく漬(醤油味)				

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
果実類	7	生果	14	いちご	39	いちご, 干しいちご
				柑橘類	40	いよかん, 早生うんしゅうみかん, うんしゅうみかん, 早生うんしゅうみかん (内皮なし), うんしゅうみかん (内皮なし), みかん缶詰 (果肉), ネーブル, バレンシアオレンジ, スウィーティー, きんかん, グレープフルーツ (白肉種), グレープフルーツ缶詰, さんぼうかん, すだち (皮), タンゼロ, 夏みかん, なつみかん缶詰, はつさく, ひゅうがなつ, ひゅうがなつ (内皮なし), ぶんたん, ざぼん漬, ぼんかん, ゆず (皮), レモン全果, 清見オレンジ, グレープフルーツ (紅肉種), しらぬひ, せとか, はるみ
				バナナ	41	バナナ, 乾燥バナナ
				りんご	42	りんご (皮むき), りんご缶詰, りんご (皮つき), りんご (皮つき)・焼き
				その他の生果	43	あけび果肉, あけび果皮, アセロラ (酸味種), アテモヤ, アボカド, あんず, 干しいちご, あんず缶詰, いちじく, 干しいちじく, いちじく缶詰, 梅, 柿, 渋抜き柿, 干し柿, かりん, キウイフルーツ (緑肉種), キワノ, グァバ (赤肉種), ゲーズベリー, ぐみ, スターフルーツ, さくらんぼ, アメリカンチェリー, さくらんぼ缶詰, さくら, すいか (赤肉種), すもも, 生ブルーベリー, ドライブルーベリー, チェリモヤ, ドリアン, なし, なし缶詰, 中国なし, 洋なし, 洋なし缶詰, 干しなつめ, 干しなつめやし, パインアップル, パインアップル缶詰, パインアップル砂糖漬, ハスカップ, パパイア (完熟), 未熟パパイア, ドラゴンフルーツ (黄肉種), グァバ (白肉種), ナタデココ, すいか (黄肉種), 乾燥ブルーベリー, まくわうり (白肉種), 露地メロン (赤肉種), もも缶詰果肉 (黄肉種), パインアップル・焼き, ぶどう皮つき, ドライマンゴー
		ジャム	15	ジャム	44	あんずジャム (高糖度), あんずジャム (低糖度), いちごジャム (高糖度), いちごジャム (低糖度), ママレード (高糖度), ママレード (低糖度), ぶどうジャム, ブルーベリージャム, りんごジャム, 低エネルギーいちごジャム
		果汁・果汁飲料	16	果汁・果汁飲料	45	アセロラ10%果汁入り飲料, 梅20%果汁入り飲料, うんしゅうみかんストレートジュース, うんしゅうみかん濃縮還元ジュース, うんしゅうみかん果粒入りジュース, うんしゅうみかん50%果汁入り飲料, うんしゅうみかん20%果汁入り飲料, みかん缶詰 (液汁), オレンジストレートジュース, オレンジ濃縮還元ジュース, オレンジ50%果汁入り飲料, オレンジ30%果汁入り飲料, かぼす果汁, グァバ20%果汁入り飲料, グァバ10%果汁入り飲料, グレープフルーツストレートジュース, グレープフルーツ濃縮還元ジュース, グレープフルーツ50%果汁入り飲料, グレープフルーツ20%果汁入り飲料, シークワーサー果汁, シークワーサー10%果汁入り飲料, すだち果汁, だいたい果汁, パインアップルストレートジュース, パインアップル濃縮還元ジュース, パインアップル50%果汁入り飲料, パインアップル10%果汁入り飲料, パッションフルーツ果汁, ぶどうストレートジュース, ぶどう濃縮還元ジュース, ぶどう70%果汁入り飲料, ぶどう10%果汁入り飲料, もも30%果汁入り飲料 (ネクター), もも缶詰液汁, ゆず果汁, ライム果汁, りんごストレートジュース, りんご濃縮還元ジュース, りんご50%果汁入り飲料, りんご30%果汁入り飲料, レモン果汁
きのこ類	8	きのこ類	17	きのこ類	46	えのきたけ, えのきたけ・ゆで, えのきたけ味付け瓶詰, 乾燥あらげきくらげ, 乾燥あらげきくらげ・ゆで, 乾燥きくらげ, 乾燥きくらげ・ゆで, 乾燥しろきくらげ, 乾燥しろきくらげ・ゆで, 黒あわびたけ, 干しいたけ, 干しいたけ・ゆで, はたけしめじ, ぶなしめじ, ぶなしめじ・ゆで, 本しめじ, たもぎたけ, なめこ, なめこ・ゆで, なめこ水煮缶詰, ぬめりすぎたけ, うすひらたけ, エリンギ, ひらたけ, ひらたけ・ゆで, まいたけ, まいたけ・ゆで, 乾燥まいたけ, マッシュルーム, マッシュルーム・ゆで, マッシュルーム水煮缶詰, まつたけ, やなぎまつたけ, 生しいたけ, 生しいたけ・ゆで, はたけしめじ・ゆで, 本しめじ・ゆで, エリンギ・ゆで, エリンギ・焼き, 乾しいたけ甘煮, あらげきくらげ生
藻類	9	藻類	18	藻類	47	干しあおさ, 青のり, 干しのり, 焼きのり, 味付けのり, 干しあらめ, 干し岩のり, おきうと, おごのり (塩蔵塩抜き), 干しかわのり, うみぶどう, 干し羅臼こんぶ, 干しがごめ昆布, 干し長こんぶ, 干しほそめこんぶ, 干し真こんぶ, 干し日高こんぶ, 干し利尻こんぶ, 刻み昆布, 削り昆布, 塩昆布, 昆布佃煮, 干しすいぜんじのり (水戻し), とろろん, 干し寒天, 寒天 (ゼリー状), 赤とさか (塩蔵塩抜き), 青とさか (塩蔵塩抜き), 干しひとえぐさ, のり佃煮, 干しふのり, 干しまつも, むかでのり (塩蔵塩抜き), 沖縄もずく (塩蔵塩抜き), もずく (塩蔵塩抜き), 乾燥わかめ, 乾燥わかめ・水戻し, 板わかめ, カットわかめ, わかめ (塩蔵塩抜き), 荳わかめ (塩蔵塩抜き), 生めかぶわかめ, 粉寒天, 干しひじき, 干しひじき・ゆで

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
魚介類	10	生魚介類	19	あじ、いわし類	48	まあじ、まあじ・水煮、まあじ・焼き、大西洋あじ、大西洋あじ・水煮、大西洋あじ・焼き、むろあじ、むろあじ・焼き、うるめいわし、かたくちいわし、まいわし、まいわし・水煮、まいわし・焼き、めざし、めざし・焼き、まさば、まさば・水煮、まさば・焼き、大西洋さば、大西洋さば・水煮、大西洋さば・焼き、しめさば、さんま、さんま・焼き、しまあじ、にしん、かずのこ(生)、まあじ・刺身、まあじ小型骨付き、まるあじ、まるあじ・焼き、生しらす、ごまさば、ごまさば・水煮、ごまさば・焼き、さんま・刺身
				さけ、ます	49	からふとます、からふとます・焼き、ぎんざけ、ぎんざけ・焼き、さくらます、さくらます・焼き、しろさけ、しろさけ・水煮、しろさけ・焼き、たいせいようさけ、たいせいようさけ・焼き、にじます、にじます・焼き、べにざけ、べにざけ・焼き、ますのすけ、ますのすけ・焼き、にじます・刺身
				たい、かれい類	50	あこうだい、あまだい、あまだい・水煮、あまだい・焼き、いしだい、いとよくだい、いとよくだい・すり身、いぼだい、おひょう、まがれい、まがれい・水煮、まがれい・焼き、まこがれい、子持ちがれい、子持ちがれい・水煮、きんめだい、きだい、くろだい、ちだい、まだい、まだい・水煮、まだい・焼き、すけとうだら、すけとうだらすり身、すきみだら、まだら、まだら・焼き、しらこ(まだら)、ひらめ、みなみだら、まこがれい・焼き、まだい・刺身、ひらめ・刺身
				まぐろ、かじき類	51	くろかじき、まかじき、めかじき、春かつお、秋かつお、そうだかつお、蒸しかつお、きはだまぐろ、くろまぐろ赤身、くろまぐろ脂身、びんなが、みなみまぐろ赤身、みなみまぐろ脂身、めじまぐろ、めかじき・焼き、めばち赤身、めばち脂身
				その他の生魚	52	あいなめ、あなご、あなご・蒸し、あまご、あゆ、あゆ・焼き、あゆ内臓、あゆ内臓・焼き、アラスカメぬけ、あんこう、あんこうきも、いかなご、いさき、いわな、うぐい、うなぎ、うなぎ・きも、うなぎ白焼き、うなぎかば焼、うまつらはぎ、えい、えそ、おいかわ、おおさが、おこぜ、かさご、かじか、かじか・水煮、かます、かます・焼き、かわはぎ、かんばち、きす、きちじ、きびなご、キングクリップ、ぎんだら、ぐち、ぐち・焼き、こい、こい・水煮、こい内臓、こち、めごち、このしろ、あぶらつごめ、よしきりごめ、ふかひれ、さより、さわら、さわら・焼き、しいら、したびらめ、しらうお、シルバー、すずき、たかさご、たかべ、たちうお、ちか、テラピア、どじょう、どじょう・水煮、とびうお、なまず、にぎす、はぜ、はたはた、はまふえふき、はも、バラクータ、ひらまさ、とらふぐ、まふご、ふな、ふな・水煮、ぶり、ぶり・焼き、はまち、ほうぼう、ホキ、ほっけ、ほら、ほんもろこ、マジエランあいなめ、まながつお、むつ、むつ・水煮、めじな、めばる、メルルーサ、やつめうなぎ、やまめ、わかさぎ、ぎんだら・水煮、はまち・刺身、かんばち背側
				貝類	53	あかがい、あげまき、あさり、いがい、いたやがい、かき、かき・水煮、さざえ、さざえ・焼き、しじみ、たいらが貝柱、たにし、つぶ、とこぶし、とりがい・斧足、ばいがい、ぼかがい、はまぐり、はまぐり・水煮、はまぐり・焼き、ちょうせんはまぐり、ほたてがい、ほたてがい・水煮、ほたてがい貝柱、ほっきがい、みるがい・水管、うに、しじみ・水煮、ほたてがい貝柱・焼き、くろあわび、まだかあわび、めがいがわび
				いか、たこ類	54	あかいか、けんさきいか、こういか、するめいか、するめいか・水煮、するめいか・焼き、ほたるいか、ほたるいか・ゆで、やりいか、いいだこ、まだこ、まだこ・ゆで、なまこ、ほや、するめいか(胴)、するめいか(胴)・刺身、するめいか(耳・足)、みずだこ生
		えび、かに類	55	あまえび、いせえび、くるまえび、くるまえび・ゆで、くるまえび・焼き、さくらえび・ゆで、大正えび、芝えび、ブラックタイガー、がざみ、毛がに、毛がに・ゆで、ずわいがに、ずわいがに・ゆで、たらばがに、たらばがに・ゆで、おきあみ、おきあみ・ゆで、しゃこ・ゆで、バナメイえび、さくらえび生		
		魚介加工品	20	魚介(塩蔵、生干し、乾物)	56	まあじ開き干し、まあじ開き干し・焼き、むろあじ開き干し、むろあじ・くさや、うるか、いかなご煮干し、うるめいわし丸干し、かたくちいわし煮干し、塩いわし、まいわし生干し、まいわし丸干し、しらす干し(微乾燥品)、しらす干し(半乾燥品)、たたみいわし、かたくちいわし・みりん干し、まいわし・みりん干し、うまつらはぎ味付け開き干し、なまじり節、かつお節、かつお削り節、かつお削り節佃煮、かつお塩辛、干しかわい、きびなご調味干し、キャビア、このしろ甘酢漬、塩ます、新巻きさけ、新巻きさけ・焼き、塩ざけ、イクラ、すじこ、めふん、べにざけ燻製、さば節、塩さば、さば開き干し、さんま開き干し、さんまみりん干し、子持ちししゃも生干し、子持ちししゃも生干し・焼き、子持ちからふとししゃも生干し、子持ちからふとししゃも生干し・焼き、たらこ、たらこ・焼き、辛子めんたいこ、塩だら、干しだら、でんぶ(たら)、身欠にしん、にしん開き干し、にしん燻製、かずのこ(塩蔵水戻し)、はたはた生干し、塩ほっけ、ほっけ開き干し、からすみ、干しあわび、あわび塩辛、干しほたてがい貝柱、さくらえび素干し、さくらえび煮干し、干しえび、がん漬、ほたるいか燻製、するめ、さきいか、いか燻製、いか塩辛、あみ塩辛、粒うに、練りうに、くらげ(塩蔵塩抜き)、このわた、ほや塩辛、ほっけ開き干し・焼き、とびうお煮干し、とびうお焼き干し、松前漬け・しょうゆ漬け
				魚介(缶詰)	57	いわし水煮缶詰、いわし味付け缶詰、いわしトマト漬缶詰、いわし油漬缶詰、いわしかば焼缶詰、かつお味付け缶詰、かつお油漬缶詰、からふとます水煮缶詰、しろさけ水煮缶詰、さば水煮缶詰、さばみそ煮缶詰、さば味付け缶詰、さんま味付け缶詰、さんま焼缶詰、まぐろ水煮缶詰ライト、まぐろ水煮缶詰ホワイト、まぐろ味付け缶詰、まぐろ油漬缶詰ライト、まぐろ油漬缶詰ホワイト、あさり水煮缶詰、あさり味付け缶詰、あわび水煮缶詰、エスカルゴ水煮缶詰、かき燻製油漬缶詰、ほたてがい貝柱・水煮缶詰、もがい味付け缶詰、ずわいがに水煮缶詰、たらばがに水煮缶詰、いか味付け缶詰、アンチョビ缶詰
				魚介(佃煮)	58	いかなご佃煮、いかなご飴煮、田作り、かじか佃煮、かつお角煮、はぜ佃煮、はぜ甘露煮、ふな甘露煮、わかさぎ佃煮、わかさぎ飴煮、あさり佃煮、はまぐり佃煮、えび佃煮、ほたるいか佃煮、切りいか飴煮、いかあられ、あみ佃煮
				魚介(練り製品)	59	かに風味かまぼこ、昆布巻きかまぼこ、す巻きかまぼこ、蒸しかまぼこ、焼き抜きかまぼこ、焼き竹輪、だて巻、つみれ、なると、はんぺん、さつま揚げ、黒はんぺん、ごぼう巻き
				魚肉ハム、ソーセージ	60	魚肉ハム、魚肉ソーセージ

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
肉類	11	畜肉	21	牛肉	61	和牛かた, 和牛かた(皮下脂肪なし), 和牛かた(赤肉), 和牛かた(脂身), 和牛かたロース, 和牛かたロース(皮下脂肪なし), 和牛かたロース(赤肉), 和牛リブロース, 和牛リブロース(皮下脂肪なし), 和牛リブロース(赤肉), 和牛リブロース(脂身), 和牛サーロイン, 和牛サーロイン(皮下脂肪なし), 和牛サーロイン(赤肉), 和牛ばら, 和牛もも, 和牛もも(皮下脂肪なし), 和牛もも(赤肉), 和牛もも(脂身), 和牛そともも, 和牛そともも(皮下脂肪なし), 和牛そともも(赤肉), 和牛ランプ, 和牛ランプ(皮下脂肪なし), 和牛ランプ(赤肉), 和牛ヒレ(赤肉), 牛かた, 牛かた(皮下脂肪なし), 牛かた(赤肉), 牛かた(脂身), 牛かたロース, 牛かたロース(皮下脂肪なし), 牛かたロース(赤肉), 牛リブロース, 牛リブロース・焼き, 牛リブロース・ゆで, 牛リブロース(皮下脂肪なし), 牛リブロース(赤肉), 牛リブロース(脂身), 牛サーロイン, 牛サーロイン(皮下脂肪なし), 牛サーロイン(赤肉), 牛ばら, 牛もも, 牛もも(皮下脂肪なし), 牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛もも(赤肉), 牛もも(脂身), 牛そともも, 牛そともも(皮下脂肪なし), 牛そともも(赤肉), 牛ランプ, 牛ランプ(皮下脂肪なし), 牛ランプ(赤肉), 牛ヒレ(赤肉), 輸入牛かた, 輸入牛かた(皮下脂肪なし), 輸入牛かた(赤肉), 輸入牛かた(脂身), 輸入牛かたロース, 輸入牛かたロース(皮下脂肪なし), 輸入牛かたロース(赤肉), 輸入牛リブロース, 輸入牛リブロース(皮下脂肪なし), 輸入牛リブロース(赤肉), 輸入牛リブロース(脂身), 輸入牛サーロイン, 輸入牛サーロイン(皮下脂肪なし), 輸入牛サーロイン(赤肉), 輸入牛ばら, 輸入牛もも, 輸入牛もも(皮下脂肪なし), 輸入牛もも(赤肉), 輸入牛もも(脂身), 輸入牛そともも, 輸入牛そともも(皮下脂肪なし), 輸入牛そともも(赤肉), 輸入牛ランプ, 輸入牛ランプ(皮下脂肪なし), 輸入牛ランプ(赤肉), 輸入牛ヒレ(赤肉), 子牛肉リブロース(皮下脂肪なし), 子牛肉ばら(皮下脂肪なし), 子牛肉もも(皮下脂肪なし), 牛ひき肉, 牛舌, 牛腱・ゆで, 牛尾, ローストビーフ, コンビーフ缶詰, 牛味噌缶詰, ビーフジャーキー, スモークタン, 和牛リブロース・焼き, 和牛リブロース・ゆで, 和牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 和牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ばら・焼き, 牛ヒレ(赤肉)・焼き, 輸入牛リブロース・焼き, 輸入牛リブロース・ゆで, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・焼き, 輸入牛もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 牛ひき肉・焼き, 牛舌・焼き
				豚肉	62	豚かた, 豚かた(皮下脂肪なし), 豚かた(赤肉), 豚かた(脂身), 豚かたロース, 豚かたロース(皮下脂肪なし), 豚かたロース(赤肉), 豚かたロース(脂身), 豚ロース, 豚ロース・焼き, 豚ロース・ゆで, 豚ロース(皮下脂肪なし), 豚ロース(赤肉), 豚ロース(脂身), 豚ばら, 豚もも, 豚もも(皮下脂肪なし), 豚もも(皮下脂肪なし)・焼き, 豚もも(皮下脂肪なし)・ゆで, 豚もも(赤肉), 豚もも(脂身), 豚そともも, 豚そともも(皮下脂肪なし), 豚そともも(赤肉), 豚そともも(脂身), 豚ヒレ(赤肉), 豚ひき肉, 豚舌, 豚足・ゆで, 豚軟骨・ゆで, 豚ばら・焼き, 豚ヒレ(赤肉)・焼き, 豚ひき肉・焼き
				ハム, ソーセージ類	63	骨付ハム, ボンレスハム, ロースハム, ショルダーハム, プレスハム, 混合プレスハム, チョップドハム, 促成生ハム, 長期熟成生ハム, ベーコン, ロースベーコン, ショルダーベーコン, ウインナーソーセージ, セミドライソーセージ, ドライソーセージ, フランクフルトソーセージ, ポロニアソーセージ, リオナソーセージ, レバーソーセージ, 混合ソーセージ, 生ソーセージ, 焼き豚
				その他の畜肉	64	いのしし, いのぶた, うさぎ赤肉, 馬肉, しか肉, マトンロース, マトンもも, ラムかた, ラムロース, ラムもも, やぎ赤肉, にほんじか肉, マトンロース・焼き, ラムロース・焼き, ラムもも・焼き, にほんじかえぞしか赤肉, にほんじかほんしゅうじか・きゅうしゅうじか赤肉
		鳥肉	22	鶏肉	65	鶏手羽, 鶏むね, 鶏むね(皮なし), 鶏もも, 鶏もも・焼き, 鶏もも・ゆで, 鶏もも(皮なし), 鶏もも(皮なし)・焼き, 鶏もも(皮なし)・ゆで, 鶏ささ身, 鶏ささ身・焼き, 鶏ささ身・ゆで, 鶏ひき肉, 鶏皮(むね), 鶏皮(もも), 鶏軟骨, 焼き鳥缶詰, 鶏手羽先, 鶏手羽元, 鶏むね・焼き, 鶏むね(皮なし)・焼き, 鶏ひき肉・焼き, チキンナゲット, つくね
				その他の鳥肉	66	あいがも, あひる, うずら, かも(皮なし), きじ(皮なし), しちめんちょう(皮なし), すずめ(骨あり), はと(皮なし), ほろほろちょう(皮なし), あひる皮なし, あひる皮
		肉類(内臓)	23	肉類(内臓)	67	牛心臓, 牛肝臓, 牛じん臓, 牛第一胃・ゆで, 牛第二胃・ゆで, 牛第三胃, 牛第四胃・ゆで, 牛小腸, 牛大腸, 牛直腸, 牛子宮・ゆで, 豚心臓, 豚肝臓, 豚じん臓, 豚胃・ゆで, 豚小腸・ゆで, 豚大腸・ゆで, 豚子宮, レバーペースト, スモークレバー, 鶏心臓, 鶏肝臓, 鶏筋胃, フォアグラ・ゆで, 牛横隔膜
		その他の肉類	24	鯨肉	68	くじら肉, くじらうねず, くじら本皮, さらしくじら
				その他の肉・加工品	69	いなご佃煮, かえる, すっぽん, はちの子缶詰
		卵類	12	卵類	25	卵類
乳類	13	牛乳・乳製品	26	牛乳	71	ジャージー種生乳, ホルスタイン種生乳, 普通牛乳, 濃厚加工乳, 低脂肪加工乳, 脱脂乳液状乳
				チーズ	72	エダムチーズ, エメンタールチーズ, カテージチーズ, カマンベールチーズ, クリームチーズ, ゴーダチーズ, チェダーチーズ, 粉チーズ, ブルーチーズ, プロセスチーズ, チーズブレッド, マスカルポーネチーズ, モッツァレラチーズ, リコッタチーズ
				発酵乳・乳酸菌飲料	73	プレーンヨーグルト, 普通ヨーグルト, ヨーグルトドリンク, 乳酸菌飲料(乳製品), 乳酸菌飲料(殺菌乳製品), 非乳製品乳酸菌飲料, 低脂肪無糖ヨーグルト, 無脂肪無糖ヨーグルト, 水(希釈用;発酵乳・乳酸菌飲料類)
		その他の乳製品	74	コーヒー乳飲料, フルーツ乳飲料, 全粉乳, 脱脂粉乳, 調製粉乳, 無糖練乳, 加糖練乳, クリーム(乳脂肪), クリーム(乳脂肪・植物性脂肪), クリーム(植物性脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪), ホイップクリーム(乳脂肪・植物性脂肪), ホイップクリーム(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(乳脂肪・植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・液状(植物性脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(乳脂肪), コーヒーホワイトナー・粉末状(植物性脂肪), アイスクリーム(高脂肪), アイスクリーム(普通脂肪), アイスミルク, ラクトアイス(普通脂肪), ラクトアイス(低脂肪), ソフトクリーム, シャーベット, 水(希釈用;その他の牛乳・乳製品類)		
その他の乳類	27	その他の乳類	75	人乳, やぎ乳, やぎチーズ		

大分類	大分類番号	中分類	中分類番号	小分類	小分類番号	食品名
油脂類	14	油脂類	28	バター	76	有塩バター、無塩バター、発酵バター
				マーガリン	77	ソフトタイプマーガリン、ファットスプレッドマーガリン
				植物性油脂	78	オリーブ油、ごま油、米ぬか油、サフラワー油、大豆油、調合油、とうもろこし油、なたね油、パーム油、パーム核油、ひまわり油、綿実油、やし油、落花生油、あまに油、えごま油、ぶどう油
				動物性油脂	79	牛脂、ラード
				その他の油脂	80	ショートニング
菓子類	15	菓子類	29	和菓子類	81	甘納豆（あずき）、甘納豆（いんげんまめ）、甘納豆（えんどう）、あん入り生八つ橋、今川焼、ういろう、うぐいすもち、かしわもち、カステラ、かのこ、かるかん、きび団子、ぎゅうひ、きりざんしょ、きんぎょく糖、きんつば、草もち、くし団子（あん）、くし団子（みたらし）、げっぺい、桜もち（関東風）、桜もち（関西風）、大福もち、タルト（和菓子）、ちまき、ちやつう、どら焼、ねりきり、カステラまんじゅう、くずまんじゅう、くりまんじゅう、とうまんじゅう、蒸しまんじゅう、あんまん、肉まん、もなか、ゆべし、練りようかん、水ようかん、蒸しようかん、あめ玉、芋かりんとう、おこし、おのろけ豆、黒かりんとう、白かりんとう、ごかぼう、磯部せんべい、かわらせんべい、巻きせんべい、ごま入り南部せんべい、落花生入り南部せんべい、しおがま、ひなあられ（関東風）、ひなあられ（関西風）、揚げせんべい、甘辛せんべい、あられ、醤油せんべい、ポーロ（小粒）、そばポーロ、松風、みしま豆、八つ橋、らくがん、麦らくがん、もろこしらくがん、小麦粉あられ、くずもち（関西風）、くずもち（関東風）、五平もち、笹だんご、しるこ（こしあん）、しるこ（つぶしあん）、ビーナッツ入りあられ
				ケーキ・ペストリー類	82	シュークリーム、スポンジケーキ、ショートケーキ（果実なし）、デニッシュペストリー、イーストドーナツ、ケーキドーナツ、パイ皮、アップルパイ、ミートパイ、バターケーキ、ホットケーキ、カスタードクリーム入りワッフル、ジャム入りワッフル、タルト（洋菓子）、ペイクドチーズケーキ、レアチーズケーキ
				ビスケット類	83	中華風クッキー、ウエハース、オイルスプレクラッカー、ソーダクラッカー、サブレ、リーフパイ、ハードビスケット、ソフトビスケット、プレッツェル、ロシアケーキ、クリーム入りウエハース
				キャンデー類	84	キャラメル、ラムネ、ゼリーキャンデー、ゼリービーンズ、チャイナマーブル、ドロップ、バタースコッチ、ブリットル、マシュマロ
				その他の菓子類	85	プリン、オレンジゼリー、コーヒゼリー、ミルクゼリー、ワインゼリー、ババロア、コーンスナック、ポテトチップス、成形ポテトチップス、カバーリングチョコレート、ホワイトチョコレート、ミルクチョコレート、マロングラッセ、板ガム、糖衣ガム、風船ガム、牛乳寒天、アーモンドチョコレート、カスタードクリーム、こんにゃくゼリー
嗜好飲料類	16	アルコール飲料	30	日本酒	86	清酒、純米酒、本醸造酒、吟醸酒、純米吟醸酒、白酒
				ビール	87	淡色ビール、黒ビール、スタウトビール、発泡酒
				洋酒・その他	88	白ワイン、赤ワイン、ロゼ（ワイン）、紹興酒、しょうちゅう・35度、しょうちゅう・25度、ウイスキー、ブランデー、ウオッカ、ジン、ラム、マオタイ酒、梅酒、合成清酒、薬味酒、キュラソー、スイートワイン、ペパーミント酒、ベルモット甘口タイプ（イタリア型）、ベルモット辛口タイプ（フランス型）、缶チューハイ
		その他の嗜好飲料	31	茶	89	玉露（茶葉）、玉露（浸出液）、抹茶（粉末）、せん茶（茶葉）、せん茶（浸出液）、かまいり茶（浸出液）、番茶（浸出液）、ほうじ茶（浸出液）、玄米茶（浸出液）、ウーロン茶（浸出液）、紅茶（茶葉）、紅茶（浸出液）
				コーヒー・ココア	90	コーヒー（浸出液）、インスタントコーヒー、コーヒー飲料、ピュアココア、ミルクココア、ココア飲料
				その他の嗜好飲料	91	甘酒、昆布茶（粉末）、炭酸飲料果実色、コーラ、サイダー、麦茶（浸出液）、青汁・ケール（粉末）、スポーツドリンク、ノンアルコールビール、アミノ酸飲料、ノンカロリーコーラ、ハーフカロリーコーラ
調味料・香辛料類	17	調味料	32	ソース	92	ウスターソース、中濃ソース、濃厚ソース、お好み焼きソース
				しょうゆ	93	濃口しょうゆ、うす口しょうゆ、たまりしょうゆ、さいしこみしょうゆ、しろしょうゆ、減塩しょうゆ濃口、だししょうゆ、照りしょうゆ
				塩	94	食塩、並塩、精製塩
				マヨネーズ	95	マヨネーズ（全卵型）、マヨネーズ（卵黄型）、マヨネーズ（低カロリータイプ）
				味噌	96	甘みそ（米みそ）、淡色辛みそ（米みそ）、赤色辛みそ（米みそ）、麦みそ、豆みそ、即席みそ（粉末タイプ）、即席みそ（ペーストタイプ）、減塩みそ、だし入りみそ
				その他の調味料	97	本みりん、本直しみりん、トウバンジャン、チリペッパーソース、ラー油、穀物酢、米酢、ワインピネガー、りんご果実酢、固形ブイヨン、顆粒和風だし、ストレートめんつゆ、三倍濃厚めんつゆ、オイスターソース、マーボー豆腐の素、ミートソース、トマトピューレ、トマトペースト、トマトケチャップ、トマトソース、チリソース、ノンオイル和風ドレッシング、フレンチドレッシング、サウザンアイランドドレッシング、カレールー、ハヤシルウ、酒かす、みりん風調味料、黒酢、バルサミコ酢、顆粒おでん用調味料、顆粒中華だし、甘酢、エビチリの素、黄身酢、ごま酢、ごまだれ、三杯酢、二杯酢、すし酢、中華風合わせ酢、デミグラスソース、テンメンジャン、ナンブラー、冷やし中華のたれ、ホワイトソース、ぼん酢しょうゆ、マリネ液、焼き鳥のたれ、焼き肉のたれ、みたらしのたれ、ゆずこしょう、和風ドレッシング、ごまドレッシング、辛子酢みそ、ごまみそ、酢みそ、練りみそ、さけ茶漬の素、即席すまし汁、たまごふりかけ、魚醤油いかなごしょうゆ、魚醤油いしる、魚醤油しよつる、キムチの素、ぼん酢しょうゆ（市販）、料理酒、コーンクリームスープ・粉末タイプ、コーンクリームスープ・レットルトパウチ、クリームシチュールー（固形）、チャーハンの素（液状）、中華そば（スープ・とんこつ）、焼きそば粉末ソース、かつお風味ふりかけ、しそふりかけ、インスタントラーメン（油揚げ味付け麺のスープ）、インスタントラーメン（油揚げ麺のスープ）、インスタントラーメン（非油揚げ麺のスープ）、中華カップめん（油揚げ麺のスープ）、中華カップめん（非油揚げ麺のスープ）、和風カップめん（油揚げ麺の汁）、わかめスープ（粉末）
		香辛料・その他	33	香辛料・その他	98	ゼラチン、オールスパイス、オニオンパウダー、からし粉、練りからし、マスタード（練り）、マスタード（粒入り）、カレー粉、クローブ、黒こしょう、白こしょう、こしょう（混合）、粉ざんしょう、シナモン、粉しょうが、おろししょうが、セージ、タイム、チリパウダー、とうがらし粉、ナツメグ、ガーリックパウダー（食塩無添加）、おろしにんにく、粉末バジル、乾燥パセリ、パプリカ、わさび粉（からし入り）、練りわさび、圧搾パン酵母、乾燥パン酵母、ベーキングパウダー、ガーリックパウダー（食塩添加）

第2章 結果の概要

- ・結果の概要における「高かった」「低かった」「増加した」「減少した」など、集計結果の評価に関するコメントは、統計学的な検定に基づき記述した。グラフ内の「*」「**」「***」の記号は、有意水準5%、1%、0.1%を示し、*の多い方がより高く有意である。
- ・解析対象者数については（ ）内で併記した。

調査結果要約

栄養・食生活に関する状況

(1) 栄養素等摂取状況

- ・摂取エネルギー量の平均値は、1,880kcal である。平成21～23年調査で1,848kcal、平成25～27年調査では1,821kcal であり、平成21年からの年次推移では有意な増減はなかった。
- ・栄養素等については、平成21年からの年次推移では、脂質、飽和脂肪酸は増加、食塩は男性及び総数で減少、脂肪エネルギー比率は増加、穀類エネルギー比率は女性及び総数で減少している。
- ・日本人の食事摂取基準（2015年版）との比較では、食物繊維の目標量、カルシウムの推奨量に対しては男女共に少なく、鉄の推奨量に対しては女性で少ない。一方、食塩摂取量については、男女共各年代で目標量を超えている。

(2) 食品群別摂取状況

- ・食品群別摂取量の平均値は、動物性食品 344.8g、植物性食品 1,620.0g である。
- ・平成21年からの年次推移では、その他の野菜及び肉類は有意に増加し、穀類、緑黄色野菜、果実類及び魚介類は有意に減少している。

(3) 食塩摂取量の状況

- ・食塩摂取量の平均値は、男性 10.8g、女性 9.2g であり、年齢階級別では、男性では60歳代、女性では60歳以上で最も多く、それぞれ 11.4g、9.7g である。
- ・食塩摂取量の平均値について、平成21年からの年次推移では、総数及び男性において有意に減少している。
- ・食塩摂取量が8g未満の者の割合は、男性 23.3%、女性 40.0% であり、年齢階級別では、男性では50歳代で最も高く、34.8%、女性では20歳代で最も高く、57.8% である。一方、最も低いのは男女とも60歳代で、それぞれ 16.7%、30.9% である。
- ・食塩摂取量8g未満の者の割合について、平成21年からの年次推移では、総数及び女性において有意に増加している。

60歳代男性の約8割、60歳代女性の約7割が
1日に8g以上の食塩を摂取しています。

(4) 野菜摂取量の状況

- ・野菜摂取量の平均値は、男性 291.9g、女性 274.8g である。
- ・野菜摂取量 350g以上の者の割合は、男性 32.4% 女性 28.1% であり、年齢階級別では、男女共に40歳代が最も低く、男性 19.5%、女性 19.1% である。
- ・平成21年からの野菜摂取量 350g以上の者の割合の年次推移では、総数と70歳代で有意に増加している。

ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富で、生活習慣病対策
に有効な野菜。
働き盛りの40歳代で、350g以上食べているのは
約5人に1人です。

(5) 果物摂取量の状況（ジャムを除く）

- ・果実類摂取量の平均値は、男性 90.4g、女性 113.5g である。
- ・果実類摂取量が 100g 未満の者の割合は男性 62.2%、女性 52.6% である。
- ・果実類の平均摂取量が 100 g 未満の者の割合は、平成 21～23 年調査と比較すると、50 歳代及び 60 歳代で有意に増加し、総数及び 70 歳代で有意に減少している。
- ・また、果実類の平均摂取量が 100 g 未満の者の割合は、平成 21 年からの年次推移においても、50 歳代及び 60 歳代で有意に増加している。

(6) 朝食の欠食に関する状況

- ・朝食の欠食率は、男性 15.5%、女性 12.8% である。
- ・年齢階級別では、男性では 40 歳代が最も高く 35.4%、女性では 20 歳代が 32.6% と最も高い。
- ・1～6 歳の欠食は、男女共に菓子・果物などの食品のみを食べた場合である。また、女性 7～14 歳の学齢期の欠食は、何も食べない、及び、菓子・果物などの食品のみを食べた場合である。
- ・H25～27 年調査では、20 歳代男性が最も高かったが、H29～R 元年調査では、40 歳代男性の欠食率が高い。

1～6 歳代の欠食内容は、菓子・果物・乳製品などの食品のみを食べた場合です。

20 歳代女性、40 歳代男性の約 5 人に 1 人が朝食に何も食べていません。

(7) 主食・主菜・副菜の状況

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を 1 日 2 回以上食べることが、「ほとんど毎日ある」割合は、男性 53.4%、女性 58.4% である。年齢階級別では、男性では 30 歳代、女性では 20 歳代が最も低い。
- ・1 日 2 回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合の年次推移では、「ほとんどない」と答えた者の割合が有意に増加している。

(8) 脂肪エネルギー比率の状況

- ・エネルギー産生栄養素バランスのうち、脂肪エネルギー比率（総エネルギー摂取量に占める脂肪から摂取するエネルギー量の割合）は、男性 27.7%、女性 29.9% である。

2 身体・運動・休養の状況

(1) 肥満とやせ・低栄養傾向の者の状況

肥満

- ・肥満者の割合は、男性 27.0%、女性 18.2% である。
- ・平成 21 年からの年次推移では、60 歳代の女性が有意に増加している。

やせ

- ・やせの者の割合は、男性 2.8%、女性 11.0%である。年齢階級別にみると、男性では 20 歳代が 9.1%、女性では 30 歳代が 16.7%で最も多い。女性の 20 歳代は 14.7%であり平成 21 年からの年次推移では、有意な増減はなかった。

低栄養傾向

- ・低栄養傾向の者（65 歳以上高齢者で BMI \leq 20）の割合は、男性 9.7%、女性 23.2%であり、男性より女性の方が大きい数値となっている。



30 歳代の男性は、3 人に 1 人が肥満です。

20 歳代の女性の 7 人に 1 人、30 歳代の女性では、6 人に 1 人がやせています。

85 歳以上の女性は、5 人に 2 人が低栄養傾向です。

(2) 血圧の状況

- ・収縮期血圧の平均値は、男性が 136.1mmHg、女性が 129.3mmHg である。
- ・平成 21～23 年調査と比較すると、70 歳以上男性の収縮期血圧が有意に減少している。
- ・平成 21 年からの年次推移では、正常血圧の割合が有意に増加している。

(3) LDL コレステロールに関する状況

- ・血清 LDL コレステロール 160mg/dL 以上の割合は、男性で 6.6%、女性で 13.0%である。

(4) 糖尿病に関する状況

- ・「HbA1c(NGSP 値)8.4%以上の者」の割合は、総数 1.3%、男性 3.2%、女性 0%である。

(5) 運動の状況

- ・運動習慣のある人※の割合は、20～59 歳で男性 24.4%、女性 28.7%である。60 歳以上で男性 49.2%、女性 47.6%である。
- ・年齢階級別では、男女とも 30 歳代で最も低く、男性 10%、女性 16.7%である。
- ・平成 21～23 年調査と比較すると、女性 70 歳以上で有意に増加している。
- ・平成 21 年からの年次推移では、20～59 歳、60 歳以上それぞれについて有意な増減はない。

(6) 歩数の状況

- ・歩数の平均値は、男性 20～59 歳で 7,963 歩、女性 20～59 歳で 7,561 歩、男性 60 歳以上で 6,394 歩、女性 60 歳以上で 5,456 歩である。
- ・平成 21～23 調査と比較すると、30 歳代及び 60 歳以上男性、40 歳代、50 歳代及び 60 歳代女性で有意に減少している。70 歳以上の女性は、有意に増加している。

(7) 睡眠時間の状況

- ・1日の平均睡眠時間は、男性で6時間以上が59.6%、女性で6時間以上が53.0%である。
- ・睡眠時間6時間未満の人は、男性では30歳代、40歳代及び50歳代で、女性では40歳代と50歳代で50%以上となっている。

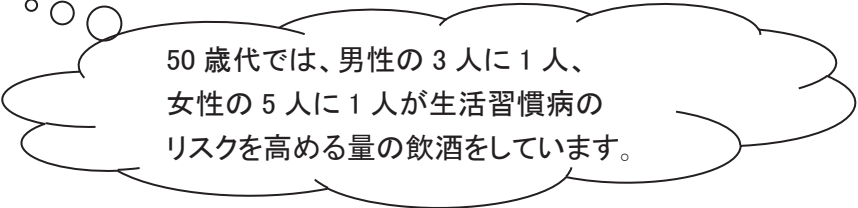
(8) 睡眠の状況

- ・目覚めた時に疲労感が残る人は、男性17.7%、女性16.5%である。
- ・最も多いのは、男性では40歳代で32.0%、女性では30歳代で31.1%である。
- ・H21～23年調査と比較すると、男性総数と女性総数で有意に減少している。

3 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒習慣

- ・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18.4%、女性12.2%である。
- ・平成21年～23年調査と比較すると、女性は総数と50歳代で有意に増加している。
- ・年齢調整した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、男性は18.5%、女性では13.4%となっている。



50歳代では、男性の3人に1人、
女性の5人に1人が生活習慣病の
リスクを高める量の飲酒をしています。

(2) 喫煙の状況

- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性が27.4%、女性が9.3%である。
- ・平成21年からの年次推移では、男性の20歳代が有意に減少している。

(3) 未成年の飲酒・喫煙状況

- ・未成年者の飲酒者の割合は、総数14.9%、男性16.1%、女性13.9%である。
- ・未成年者の喫煙者は、総数1.5%、男性3.2%、女性0%である。

4 歯の健康に関する状況

(1) 歯の本数

- ・自分の歯が20本以上ある人(20歳以上)の割合は、男性で79.2%、女性で84.3%である。
- ・80歳(75～84歳)で20本以上の自分の歯を有する者の状況は、平成21～23年と比較すると総数、男性、女性すべてにおいて有意に増加している。

(2) 不自由なく食べられる状況

- ・不自由なく食べられる人の割合は、男性で82.0%、女性で85.0%である。
- ・60歳代では、男性が73.1%、女性が80.7%である。

(3) 歯間清掃用具の使用状況

- ・ 歯間清掃用具を使用する人の割合は、歯間ブラシが 34.7%、デンタルフロス・糸(付)ようじが 29.8%あった。
- ・ 歯間ブラシは、年齢が上がるほど使用する割合が高くなるが、デンタルフロス・糸(付)ようじでは、最も使用する頻度が高い年代が 40 歳代であった。

5 糖尿病等に関する状況

(1) 糖尿病治療継続者の状況

- ・ 糖尿病治療継続者の割合は総数で 71.1%である。
- ・ 年代別に最も割合が高いのは、70 歳以上である。

(2) 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) 認知度

- ・ 慢性閉塞性肺疾患 (COPD) の認知度 (言葉も意味も知っている者) は、総数 14.9%、男性 12.6%、女性 16.9%である。
- ・ 平成 25 年からの年次推移では、有意な増減はみられなかった。

(3) ロコモティブシンドローム認知度

- ・ ロコモティブシンドロームの認知度 (言葉も意味も知っている者) は、総数 13.9%、男性 8.6%、女性 18.6%であった。

(4) 健康寿命認知度

- ・ 健康寿命の認知度 (健康寿命の言葉も意味も知っている者) の割合は 52.8%で、男性 46.6%、女性 58.3%である。
- ・ 平成 25 年からの年次推移では、「言葉も意味も知っている者」は有意に増加している。

1 栄養・食生活に関する状況

(1) 栄養素等摂取状況

- ・摂取エネルギー量の平均値は、1,880kcalである。平成21～23年調査で1,848kcal、平成25～27年調査では1,821kcalであり、平成21年からの年次推移では有意な増減はなかった。
- ・栄養素等については、平成21年からの年次推移では、脂質、飽和脂肪酸は増加、食塩は男性及び総数で減少、脂肪エネルギー比率は増加、穀類エネルギー比率は女性及び総数で減少している。(図2～図6)
- ・日本人の食事摂取基準(2015年版)との比較では、食物繊維の目標量、カルシウムの推奨量に対しては男女共に少なく、鉄の推奨量に対しては女性で少ない。一方、食塩摂取量については、男女共各年代で目標量を超えている。(図7～図11)

ア 栄養素等摂取量(1日当たり平均・総数、1歳以上)

栄養素等	単位	平成29-令和元年 県民健康・栄養調査			平成25-27年県民 健康・栄養調査	平成21-23年県民 健康・栄養調査	平成30年国民健 康・栄養調査
		平均値	標準偏差	中央値	平均値	平均値	平均値
エネルギー	kcal	1,880	551	1,817	1,821	1,848	1,900
たんぱく質	g	69.7	22.5	68.1	67.0	66.7	70.4
うち動物性	g	38.9	18.0	37.0	36.3	35.8	38.9
脂質	g	61.0	26.2	57.9	56.3	56.9	60.4
うち動物性	g	31.9	18.4	28.7	28.6	29.0	31.8
飽和脂肪酸	g	17.85	8.98	16.33	15.50	15.85	17.83
一価不飽和脂肪酸	g	22.03	10.82	20.36	19.60	19.78	22.28
n-6系脂肪酸	g	10.43	5.10	9.74	9.34	9.45	10.50
n-3系脂肪酸	g	2.20	1.52	1.83	2.05	2.12	2.39
コレステロール	mg	321	179	307	296	296	333
炭水化物	g	243.5	76.7	237.6	244.6	250.1	251.2
食物繊維	g	15.0	6.5	14.3	14.0	13.6	14.4
うち水溶性	g	3.4	1.6	3.2	3.3	3.2	3.4
うち不溶性	g	10.4	4.5	9.9	10.2	9.9	10.4
ビタミンA	μgRAE*1	540	779	391	514	498	518
ビタミンD	μg	6.5	7.9	3.2	6.8	6.5	6.6
ビタミンE	mg*2	6.8	3.4	6.2	6.4	8.4	6.7
ビタミンK	μg	239	175	189	224	220	246
ビタミンB1	mg	0.92	0.44	0.83	0.86	1.86	0.90
ビタミンB2	mg	1.15	0.50	1.08	1.13	1.82	1.16
ナイアシン当量	mg	24.1	12.5	22.1	14.3	14.1	29.7
ビタミンB6	mg	1.16	0.46	1.11	1.10	1.71	1.15
ビタミンB12	μg	5.5	6.0	3.5	5.7	6.0	5.9
葉酸	μg	279	134	259	274	275	287
パントテン酸	mg	5.56	1.99	5.34	5.31	5.26	5.57
ビタミンC	mg	92	66	77	93	120	95
ナトリウム	mg	3,797	1,477	3,660	3,858	4,003	3,825
食塩相当量	g*3	9.6	3.8	9.3	9.8	10.2	9.7
食塩相当量	g/1,000kcal	5.2	1.8	4.9	5.4	5.6	5.2
カリウム	mg	2,279	892	2,182	2,187	2,165	2,290
カルシウム	mg	499	263	449	482	489	505
マグネシウム	mg	245	92	233	234	231	263
リン	mg	991	335	961	957	954	992
鉄	mg	7.4	2.8	7.0	7.2	7.6	7.5
亜鉛	mg	8.2	3.1	7.7	7.8	7.9	8.3
銅	mg	1.09	0.39	1.05	1.07	1.10	1.12
脂肪エネルギー比率	%*4	28.9	7.9	28.4	27.0	27.2	28.3
炭水化物エネルギー比率	%*4,5	56.2	8.8	56.4	56.2	57.6	56.8
動物性たんぱく質比率	%*4	53.9	13.1	55.3	51.2	51.8	53.5
穀類エネルギー比率	%*4	38.5	12.5	38.1	39.3	41.3	40.0
調査人数	人			1,204	1,509	2,197	6,926

*1 RAE:レチノール活性当量 *2 α-トコフェロール量(α-トコフェロール以外のビタミンEは含んでいない)

*3 食塩相当量=ナトリウム量(mg)×2.54/1,000 で算出。

*4これらの比率は個々人の計算値を平均したものである。

*5炭水化物エネルギー比率=100-たんぱく質エネルギー比率-脂肪エネルギー比率 で算出。

イ 栄養素等摂取量の年次推移(平成21～令和元年)

栄養素等摂取量一年齢調整値、20歳以上

図1 エネルギーの摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

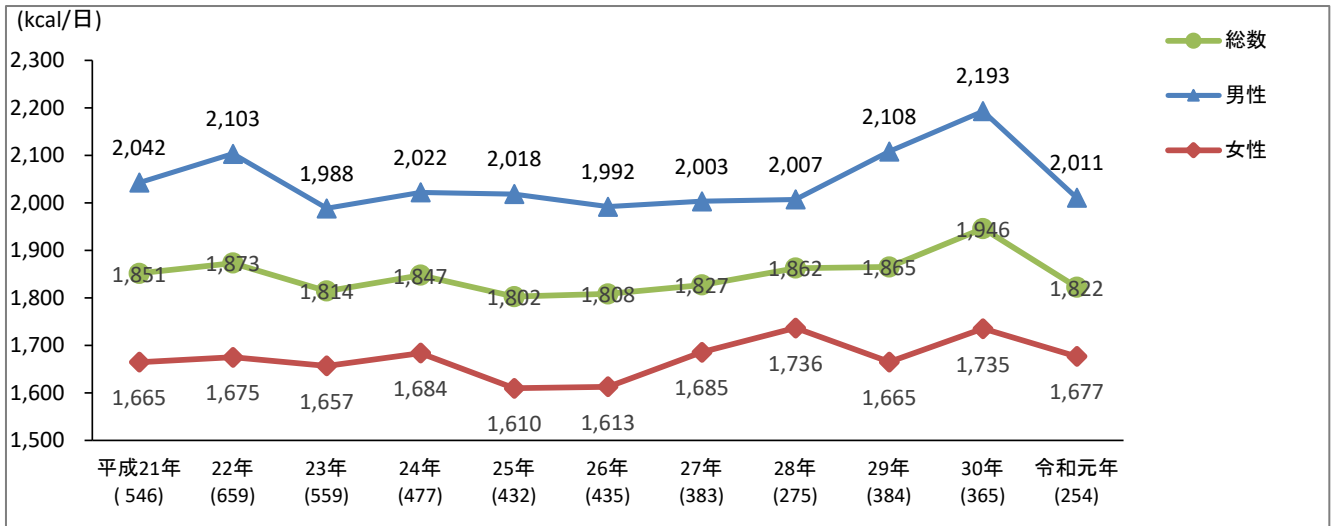


図2 脂質の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

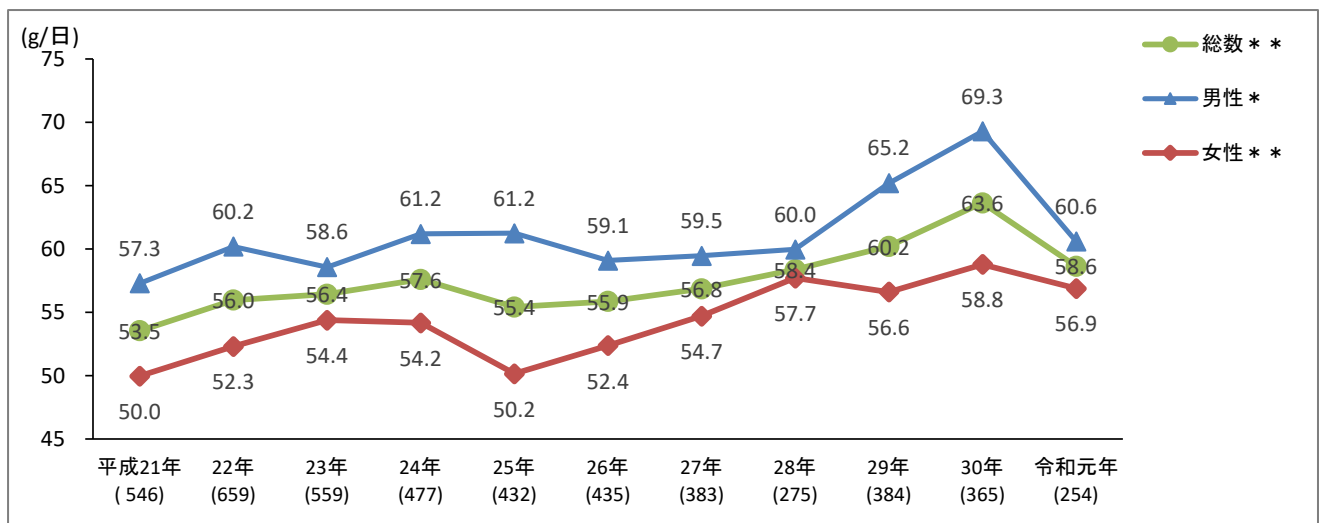


図3 飽和脂肪酸の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

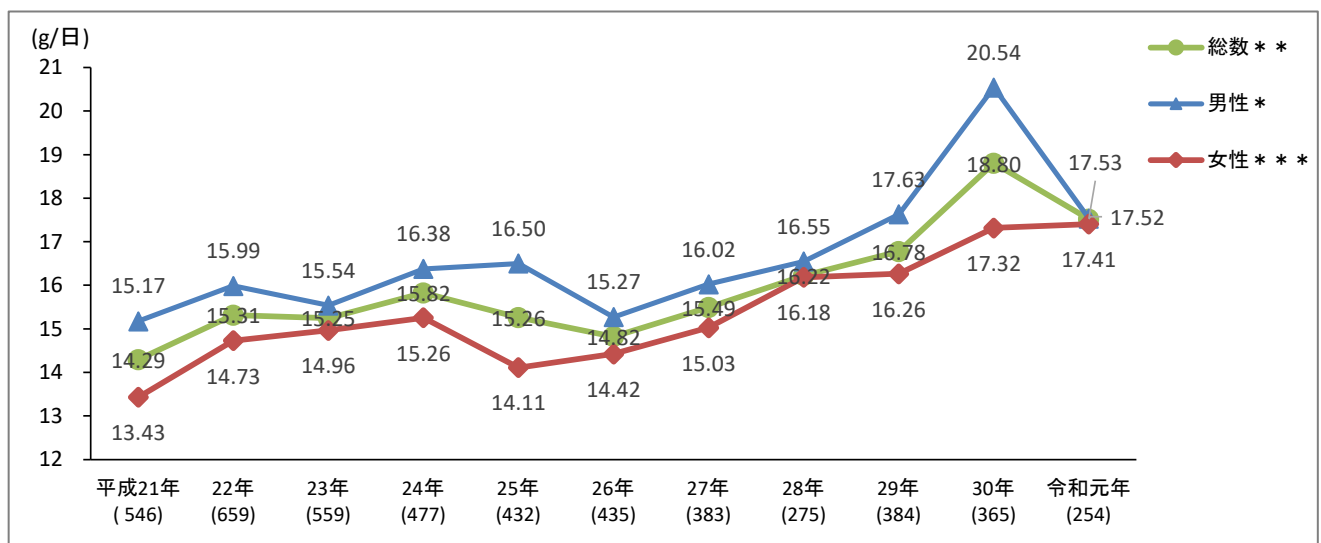


図4 食塩の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

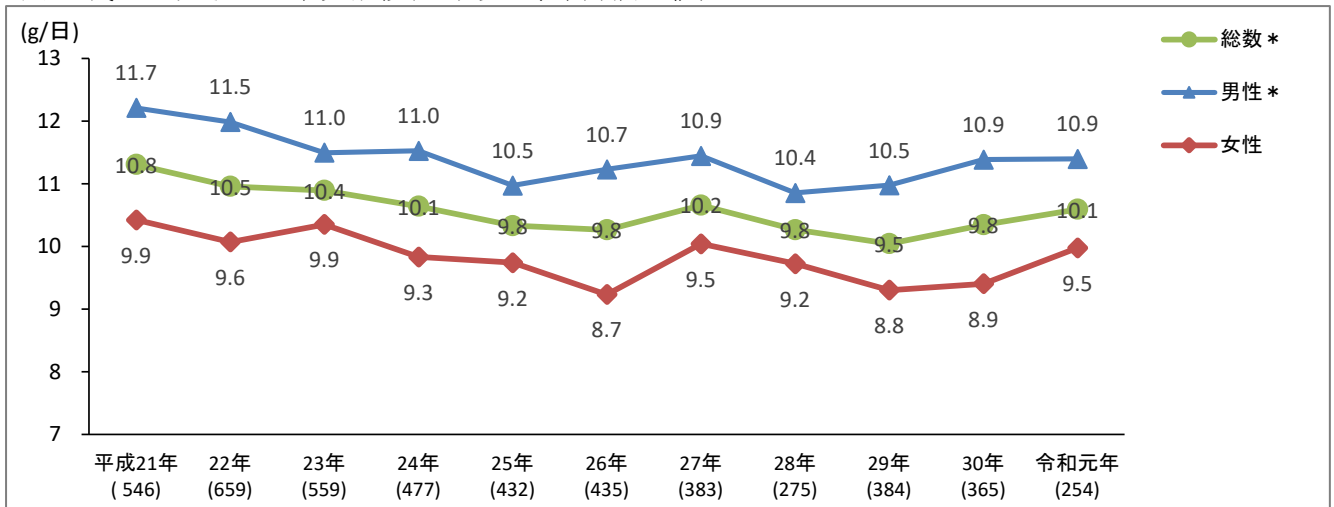


図5 脂肪エネルギー比の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

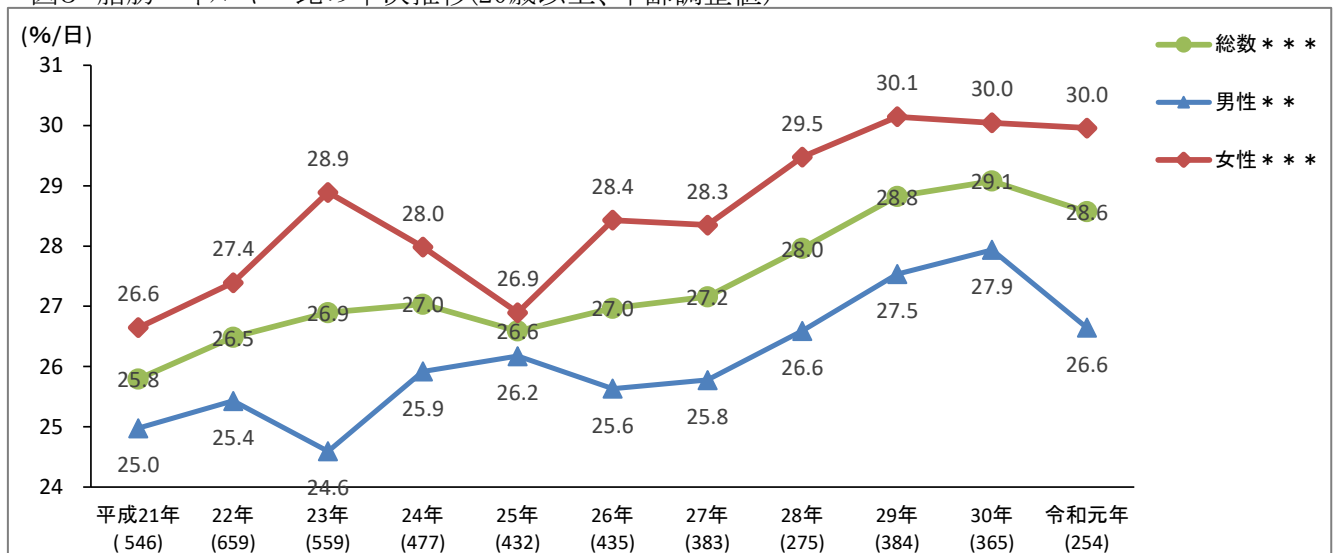
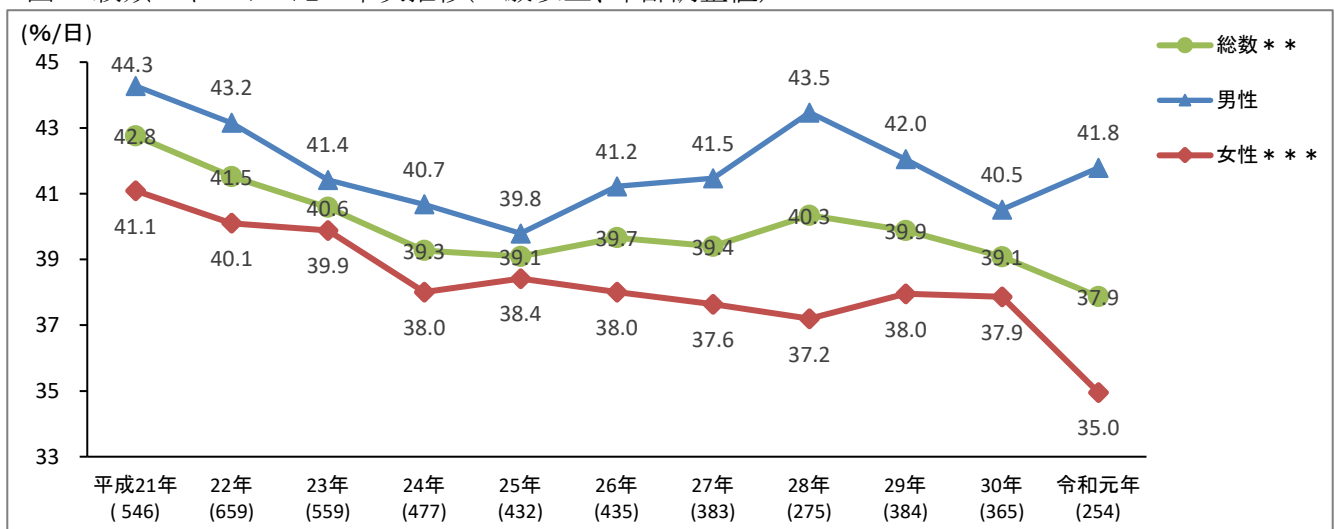


図6 穀類エネルギー比の年次推移(20歳以上、年齢調整値)



ウ 栄養素等摂取量の平均値(平成29～令和元年)と日本人の食事摂取基準(2015年版)との比較

図7 エネルギー(20歳以上・性・年齢階級別)

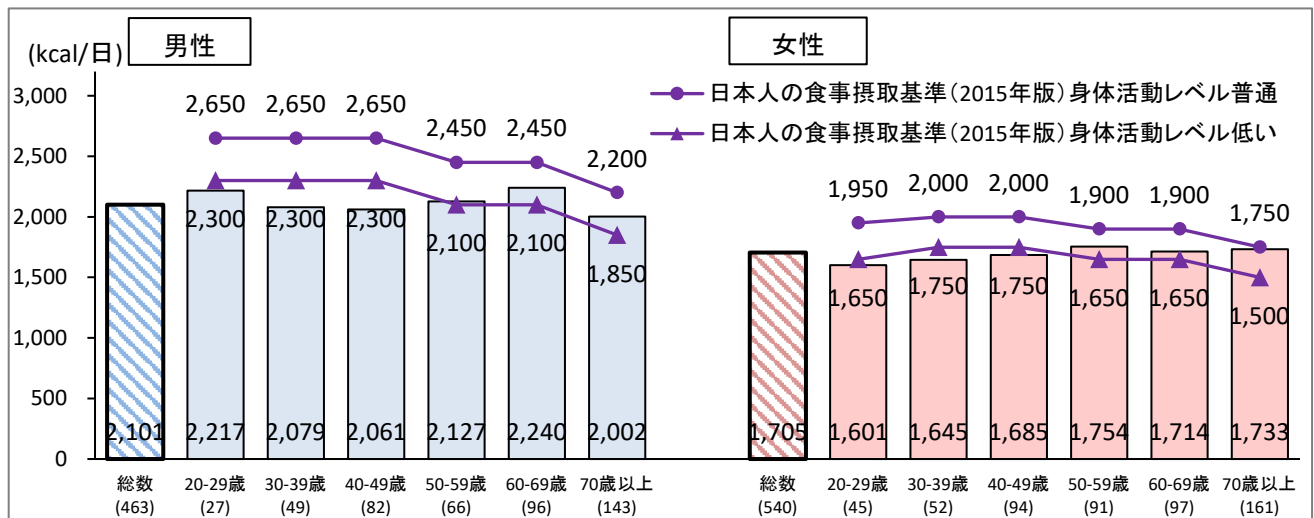


図8 食物繊維(20歳以上・性・年齢階級別)

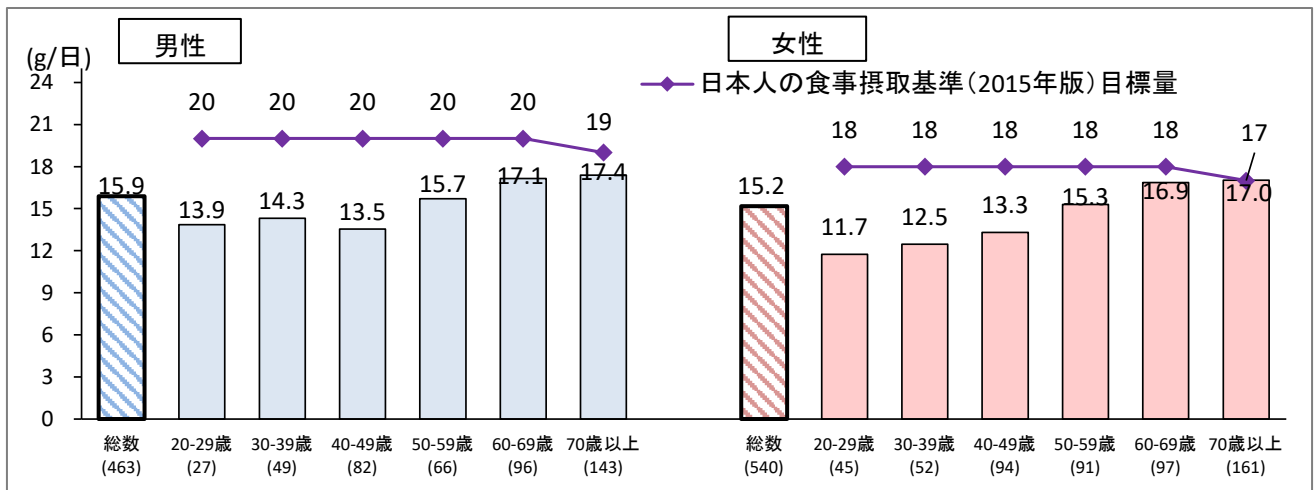


図9 食塩摂取量(20歳以上・性・年齢階級別)

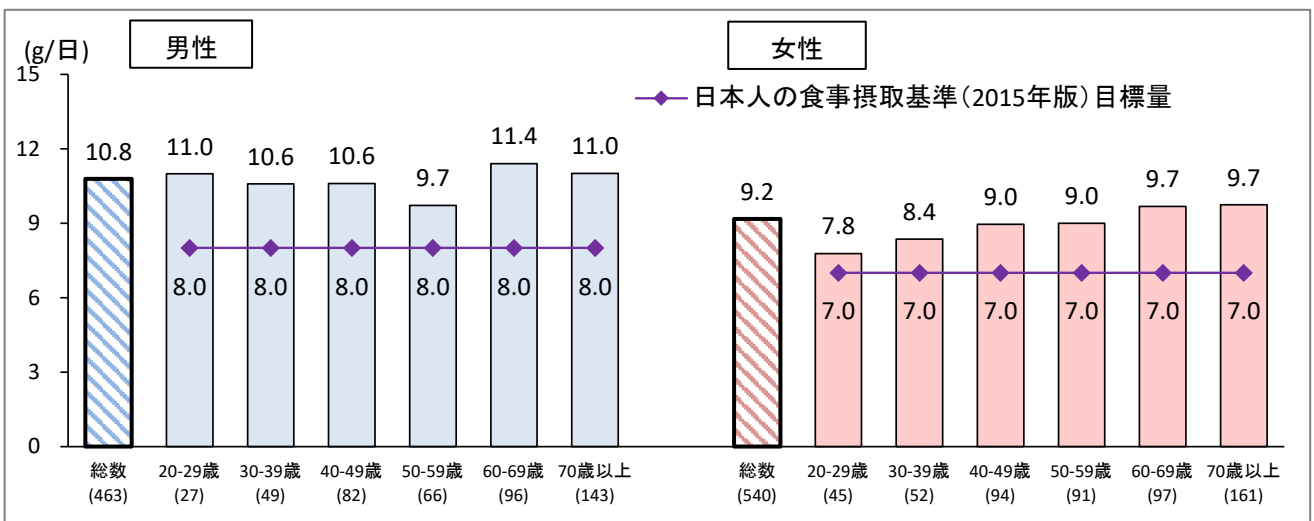


図10 カルシウム(20歳以上・性・年齢階級別)

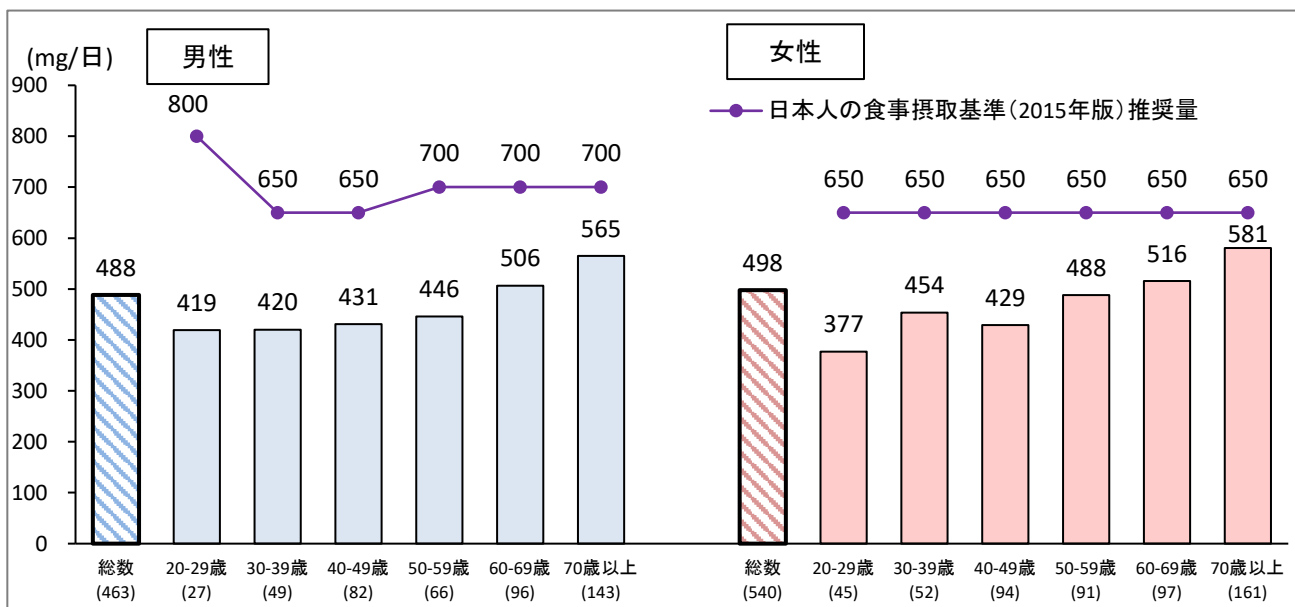
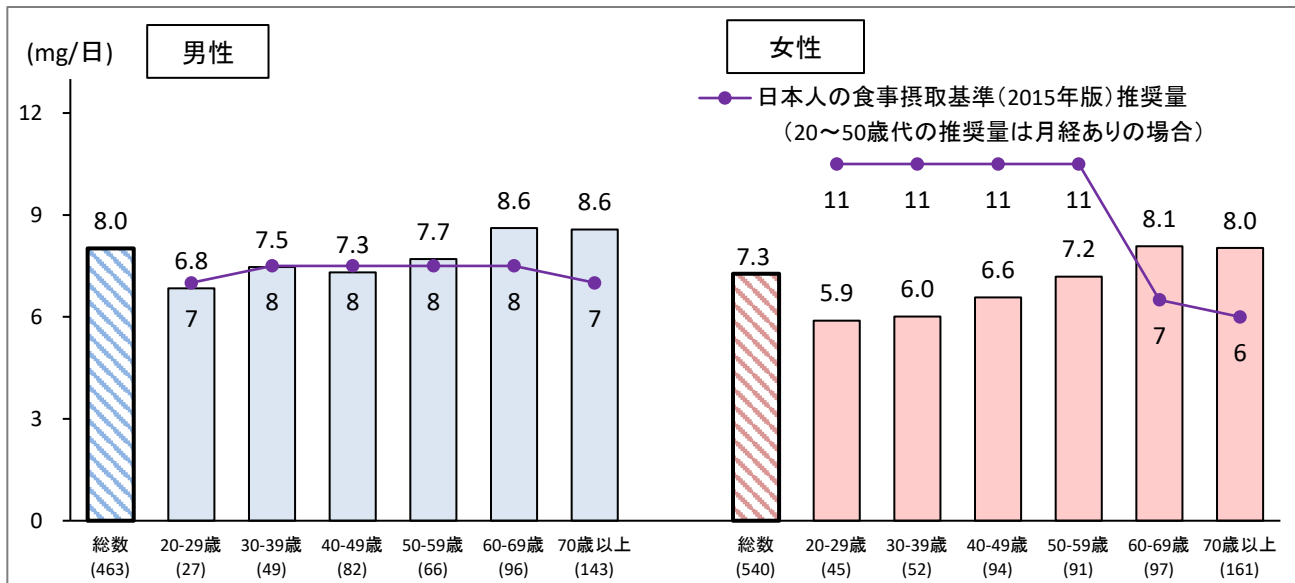


図11 鉄(20歳以上・性・年齢階級別)



(2) 食品群別摂取状況

- ・食品群別摂取量の平均値は、動物性食品344.8g、植物性食品1620.0gである。
- ・平成21年からの年次推移では、その他の野菜及び肉類は有意に増加し（図14、17）、穀類、緑黄色野菜、果実類及び魚介類は有意に減少している（図12、13、15、16）。

ア 食品群別摂取量(1日当たりの平均値、総数、1歳以上)

食品群別	食品群番号	平成29-R元年 県民健康・栄養調査			H25-27年県民 健康・栄養調査	H21-23年県民健 康・栄養調査	H30年国民健 康・栄養調査
		平均摂取量	標準偏差	中央値	平均摂取量	平均摂取量	平均摂取量
総量	1-98	1,964.8	688.1	1,880.7	1,985.2	1,978.2	1,994.0
動物性食品	48-76,79	344.8	186.9	312.6	-	-	340.6
植物性食品	1-47,77,78,80-98	1,620.0	637.4	1,541.3	-	-	1,653.4
穀類	1-12	397.0	173.7	380.0	402.9	421.1	415.1
米・加工品	1,2	273.9	183.2	250.0	272.8	297.3	308.5
その他の穀類	3-12	123.1	108.6	91.0	130.1	123.8	106.5
いも類	13-16	44.7	62.4	17.9	43.1	46.6	51.0
砂糖・甘味料類	17	6.0	8.3	3.3	6.5	6.6	6.4
豆類	18-23	59.7	77.2	37.0	51.2	51.4	62.9
種実類	24	2.3	8.3	0.0	2.5	2.1	2.4
野菜類	25-38	271.6	166.9	241.5	273.1	255.6	269.2
緑黄色野菜	25-29	83.8	76.6	66.1	99.5	98.8	82.9
その他の野菜	30-36	178.7	133.1	151.3	164.3	145.3	177.5
漬け物	37,38	9.1	20.3	0.0	9.2	11.6	8.8
果実類	39-45	104.8	122.5	77.8	106.9	105.5	96.7
生果	39-43	90.6	106.3	61.1	93.4	86.5	86.0
ジャム	44	1.8	6.0	0.0	1.7	1.4	1.3
果汁・果汁飲料	45	12.5	66.9	0.0	11.7	17.6	9.4
きのこ類	46	15.3	27.6	0.0	14.7	14.8	16.0
藻類	47	9.6	20.3	1.0	10.5	10.1	8.5
魚介類	48-60	60.0	66.3	40.0	63.3	64.6	65.1
生魚介類	48-55	35.9	55.7	0.0	39.0	41.0	37.9
魚介加工品	56-60	24.1	38.7	5.0	24.3	23.6	27.1
肉類	61-69	106.8	83.8	93.8	94.1	90.7	104.5
卵類	70	37.8	35.1	37.0	31.7	32.0	41.1
乳類	71-75	138.5	160.1	95.8	129.6	126.7	128.8
油脂類	76-80	12.4	10.7	10.0	11.5	11.3	11.0
菓子類	81-85	27.1	46.2	0.0	27.7	27.1	26.1
嗜好飲料類	86-91	596.8	487.8	526.0	626.0	621.7	628.6
アルコール飲料	86-88	114.5	268.4	0.5	106.8	99.9	101.3
その他の嗜好飲料	89-91	482.3	408.6	400.0	519.2	521.7	527.3
調味料・香辛料類	92-98	74.2	68.9	55.4	89.9	90.3	60.7
調査人数	人			1,204	1,509	2,197	6,926

イ 食品群別摂取量の年次推移(平成21～令和元年)
食品群別摂取量－20歳以上、年齢調整値

図12 穀類(1～12)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

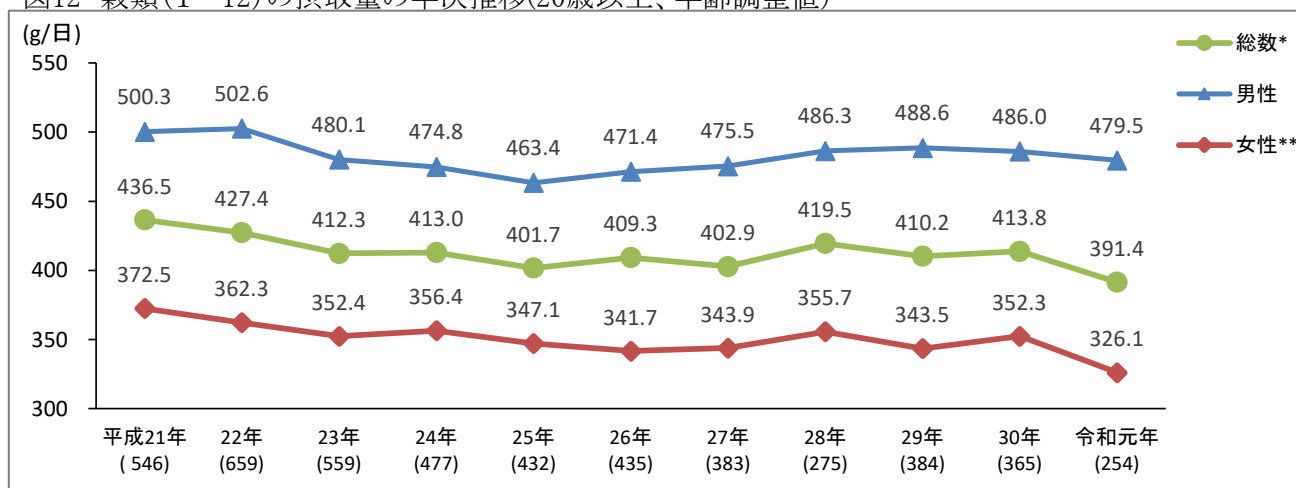


図13 緑黄色野菜(25～29)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

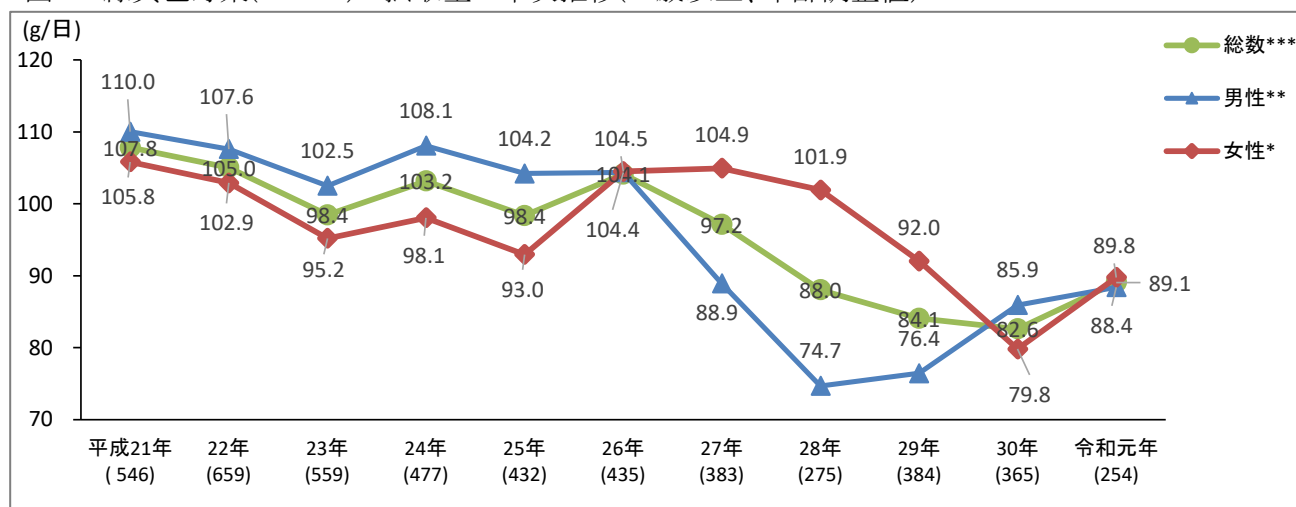


図14 その他の野菜(30～35)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

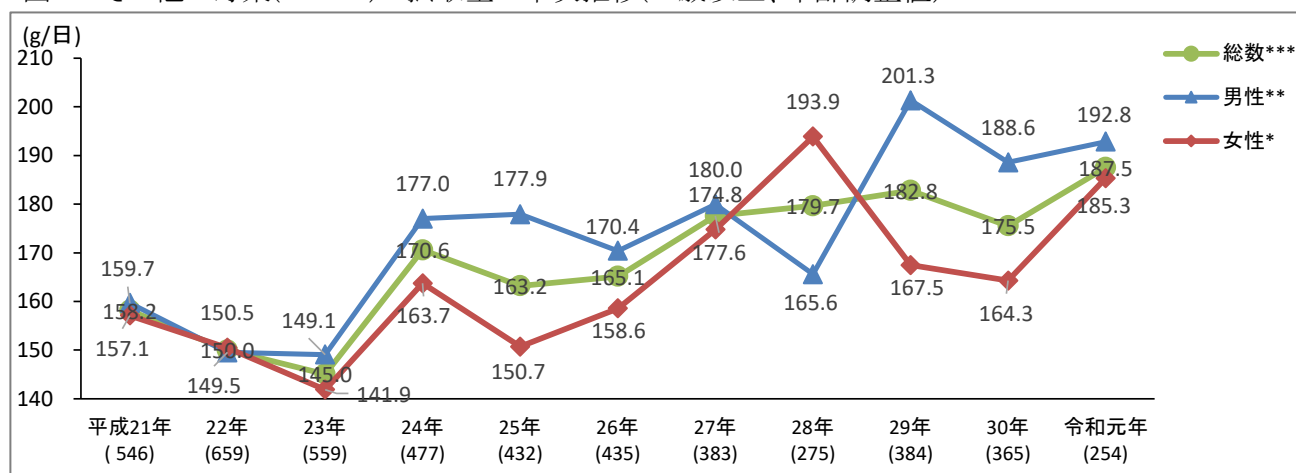


図15 果実類(39~45)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

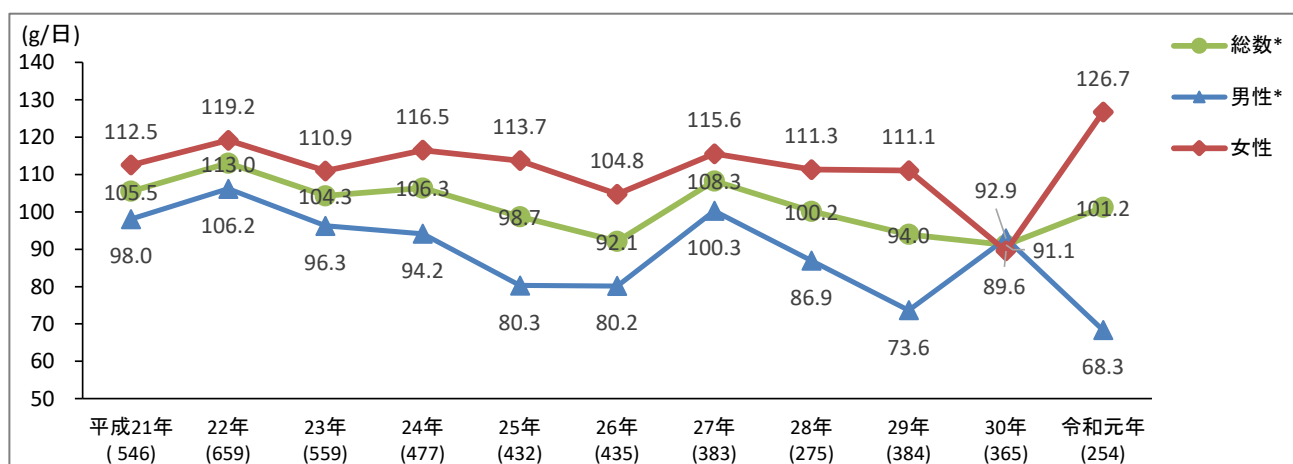


図16 魚介類(48~60)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

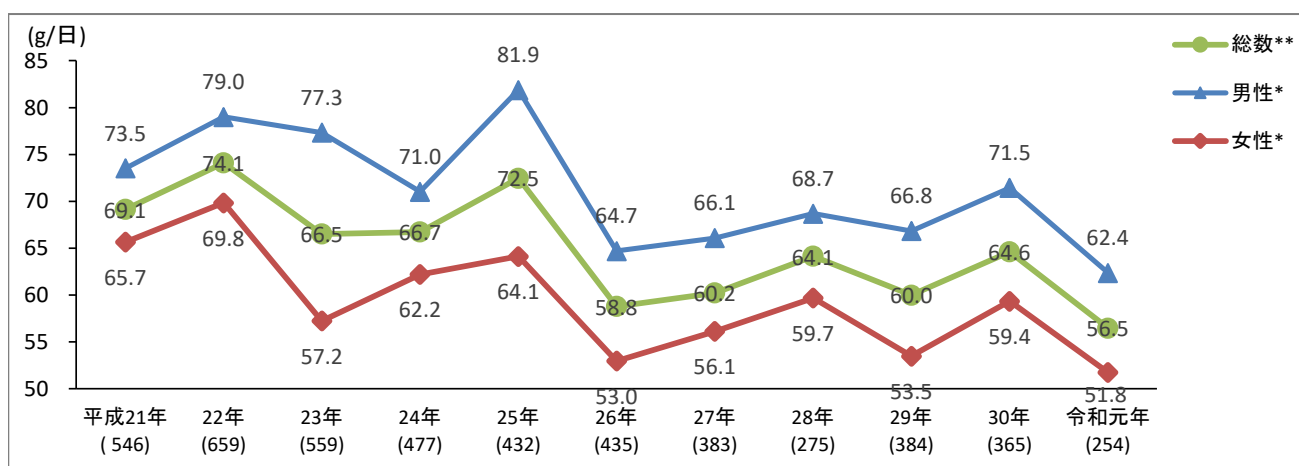


図17 肉類(61~69)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

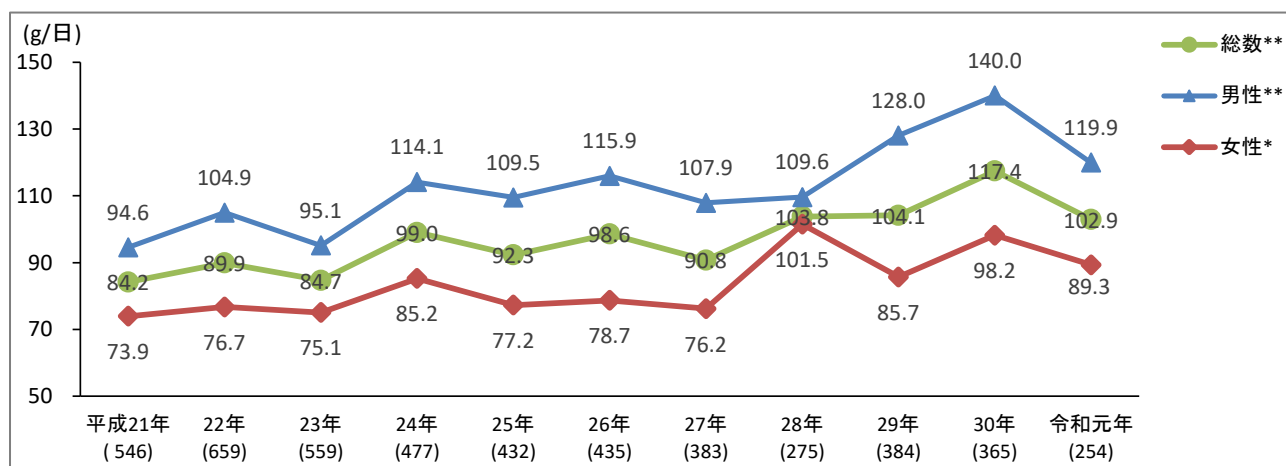


図18 卵類(70)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

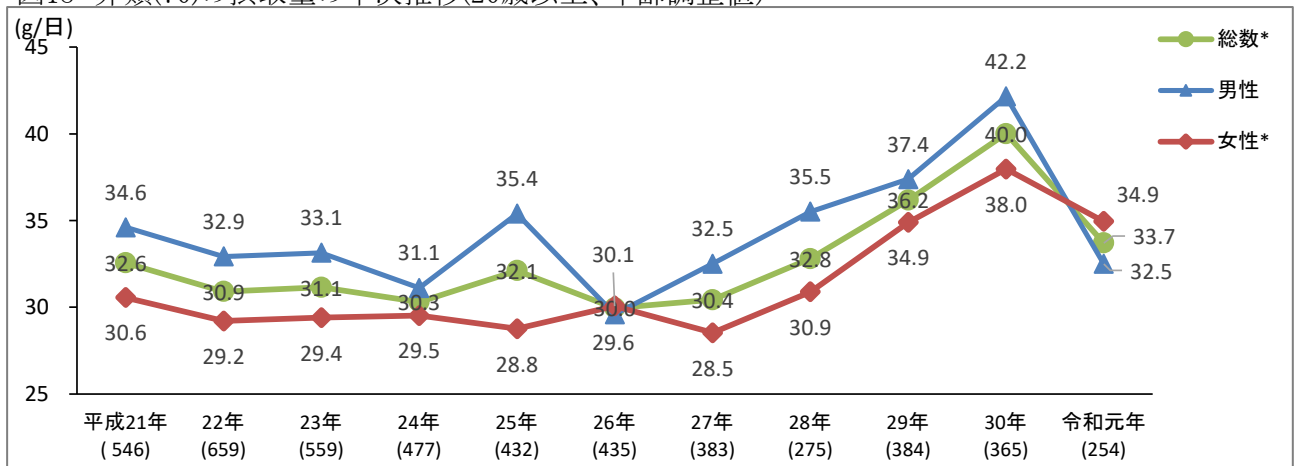


図19 乳類(71～75)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)

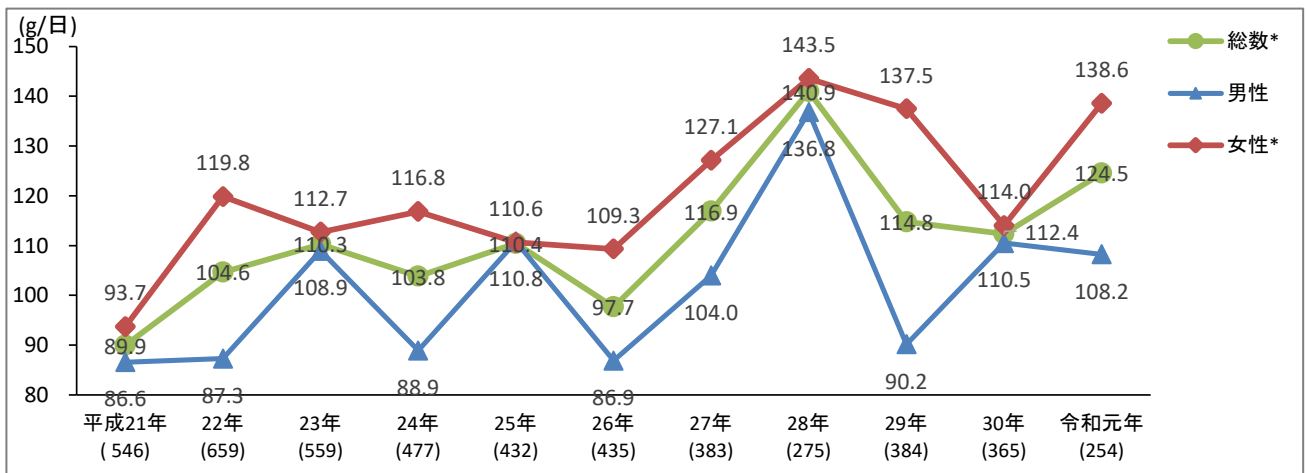
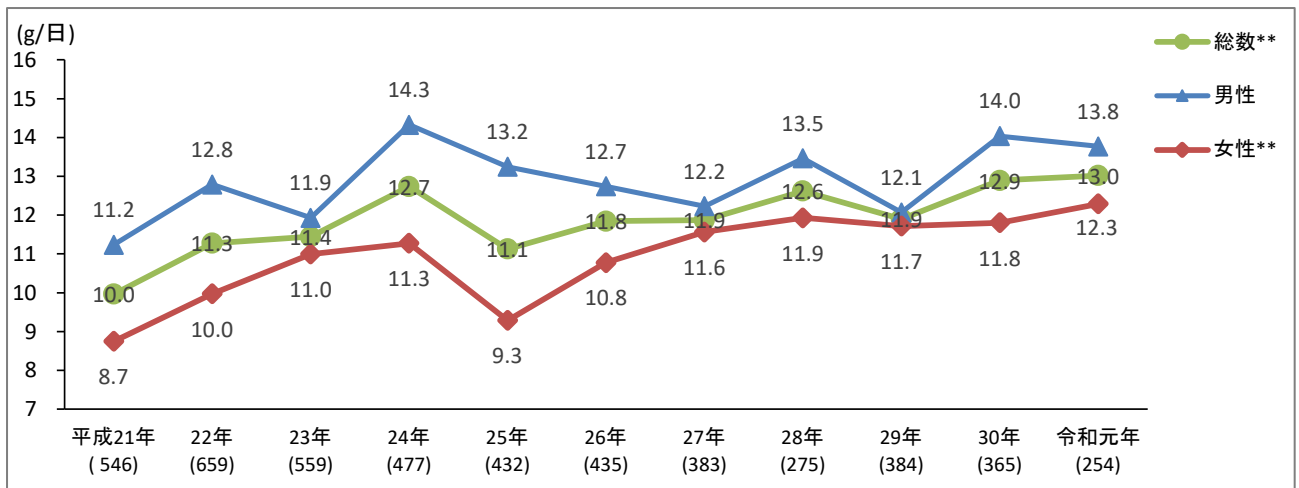
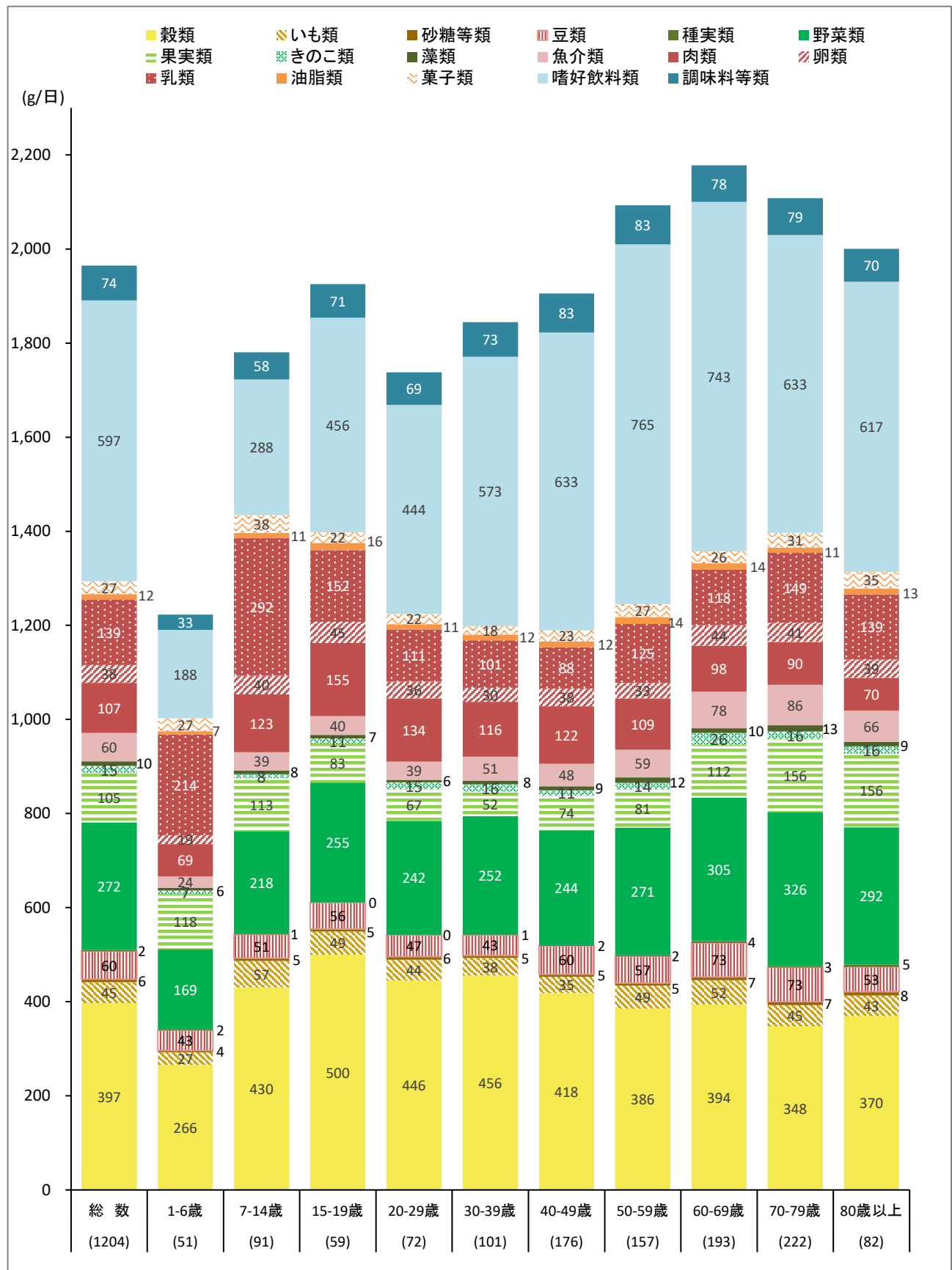


図20 油脂類(76～80)の摂取量の年次推移(20歳以上、年齢調整値)



ウ 食品群別摂取量(1歳以上、年齢階級別)(平成29～令和元年)

図21 1日当たりの食品群別摂取量(1歳以上、年齢階級別)(平成29～令和元年)



※数値は整数表記のため、第3章と整合しない部分がある

図22 たんぱく質を多く含む食品群別摂取量(1歳以上、年齢階級別)(平成29～令和元年)

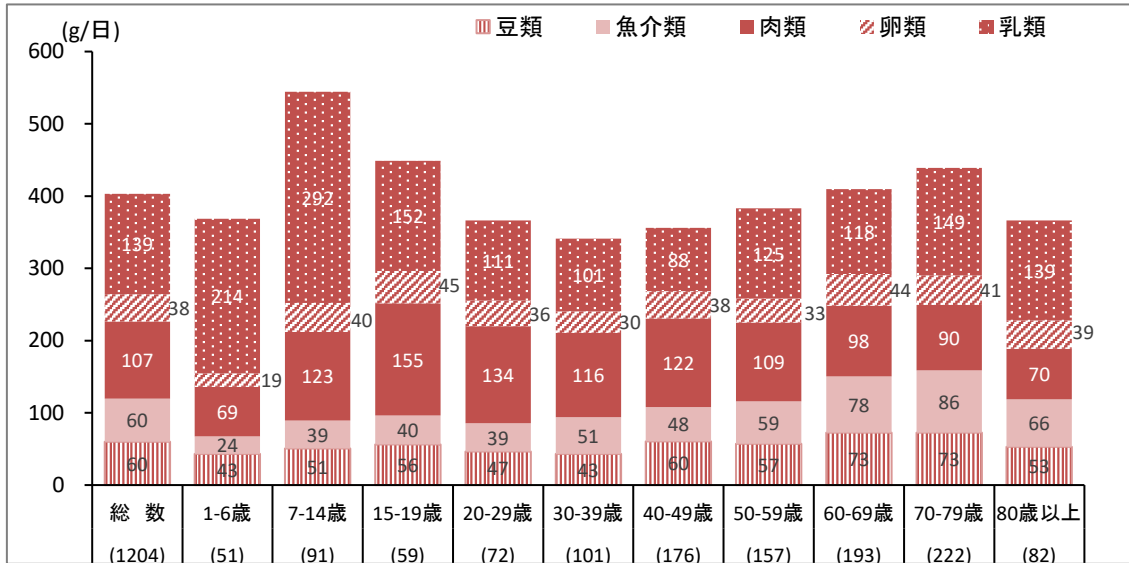


図23 ビタミン・ミネラルを多く含む食品群別摂取量(1歳以上、年齢階級別)(平成29～令和元年)

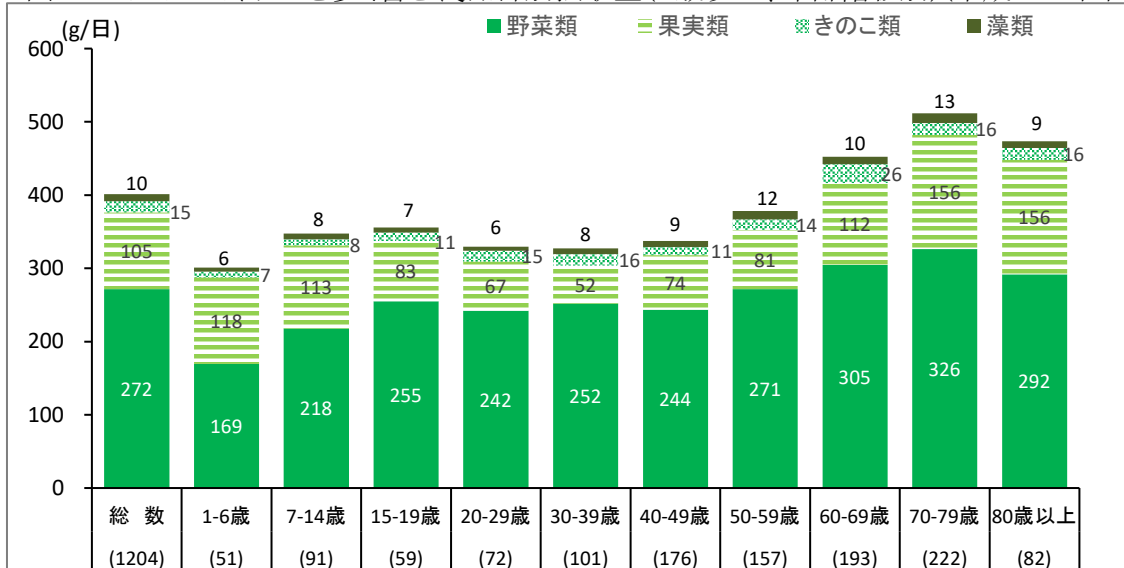
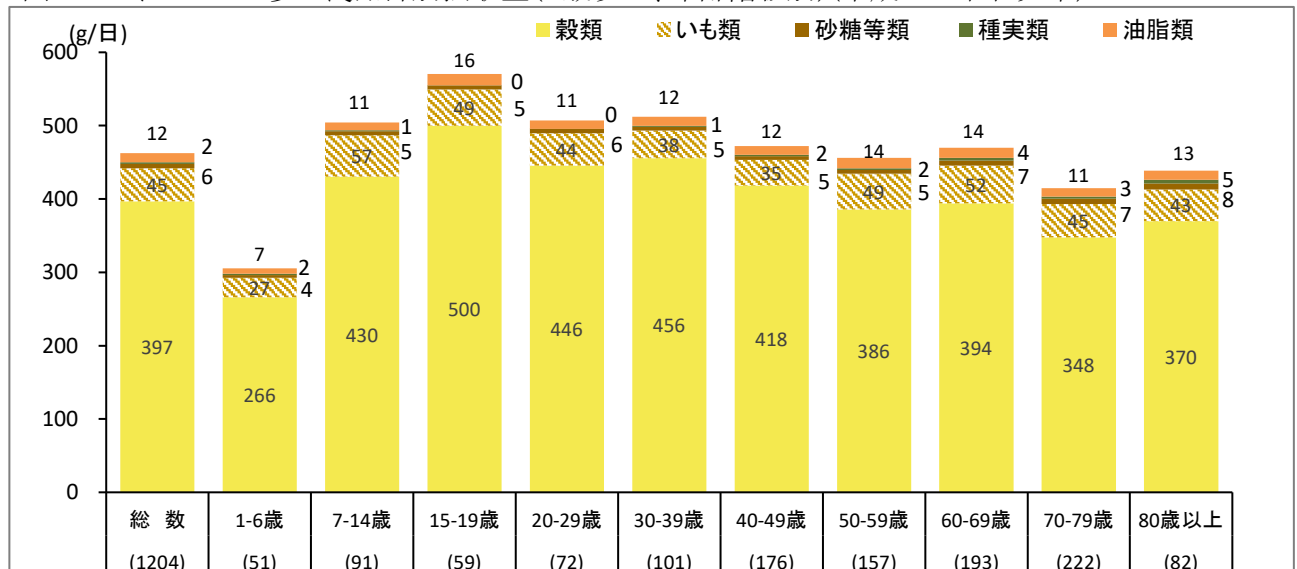


図24 エネルギーが多い食品群別摂取量(1歳以上、年齢階級別)(平成29～令和元年)

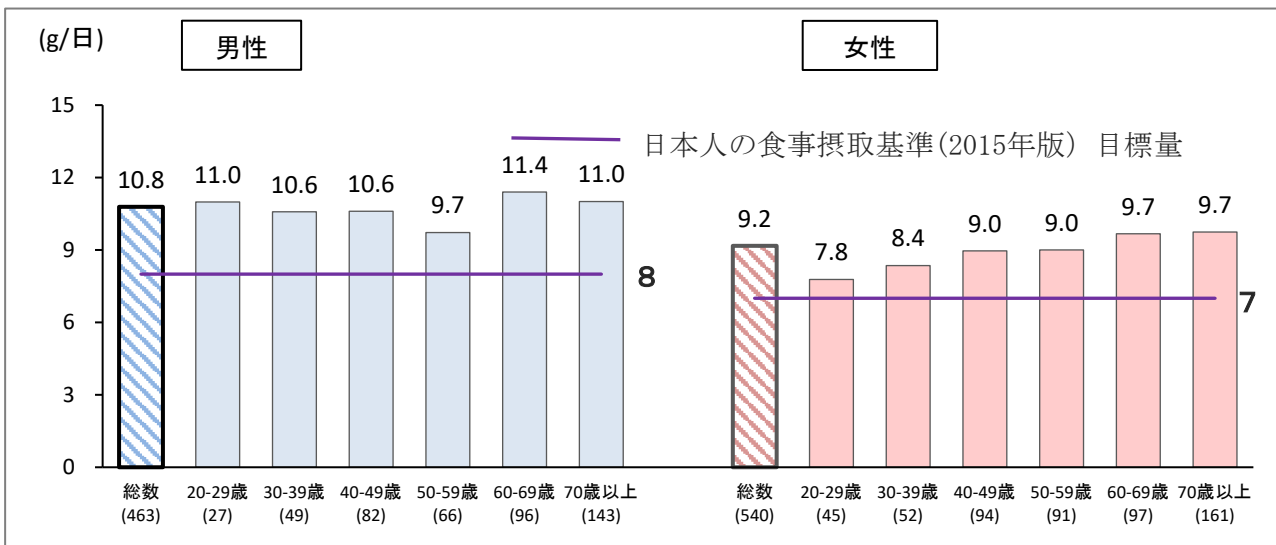


※数値は整数表記のため、第3章と整合しない部分がある

(3) 食塩摂取量の状況

- ・食塩摂取量の平均値は、男性10.8g、女性9.2gであり、年齢階級別では、男性では60歳代、女性では60歳以上で最も多く、それぞれ11.4g、9.7gである。(図25)
- ・食塩摂取量の平均値について、平成21年からの年次推移では、総数及び男性において有意に減少している。(図26)
- ・食塩摂取量が8g未満の者の割合は、男性23.3%、女性40.0%であり、年齢階級別では、男性では50歳代で最も高く、34.8%、女性では20歳代で最も高く、57.8%である。一方、最も低いのは男女とも60歳代で、それぞれ16.7%、30.9%である。(図27)
- ・食塩摂取量8g未満の者の割合について、平成21年からの年次推移では、総数及び女性において有意に増加している。(図28)

図25 食塩摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)(再掲)



(参考) 日本人の食事摂取基準2020年版の目標量: 男性7.5g/日未満、女性6.5g/日未満)

図26 食塩摂取量の平均値の年次推移(20歳以上)

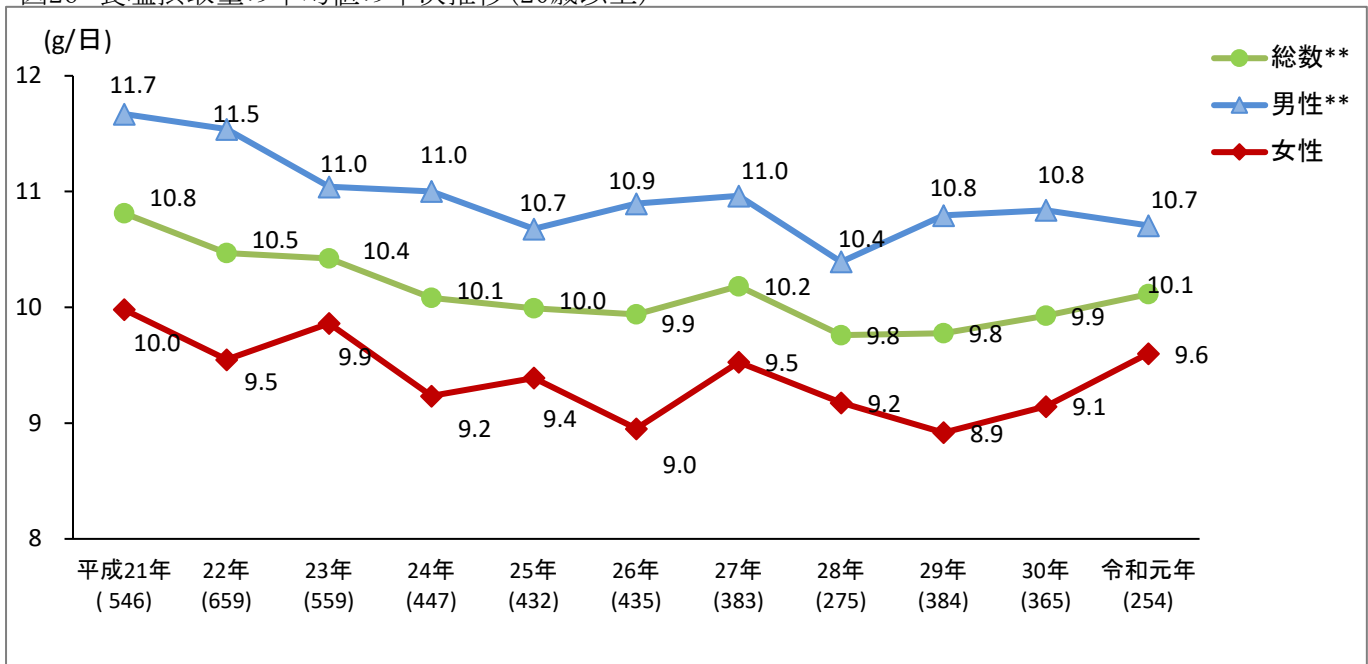


図27 食塩摂取量が8g未満の者の割合(1日当たり、20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

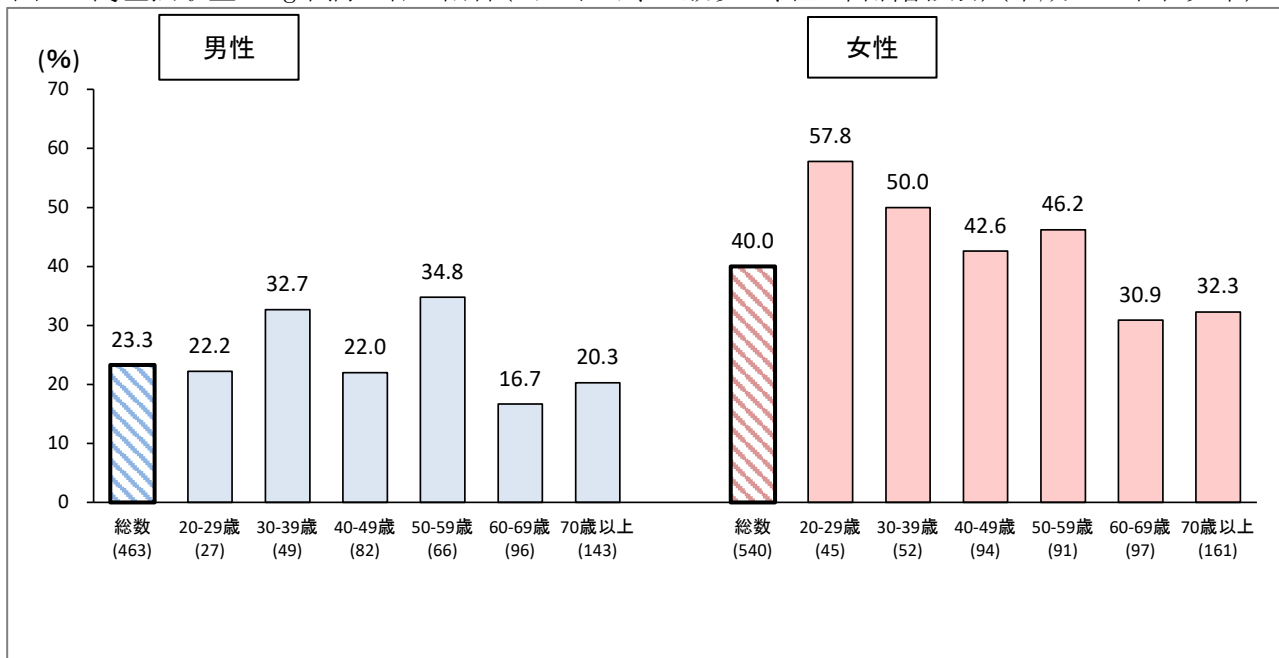
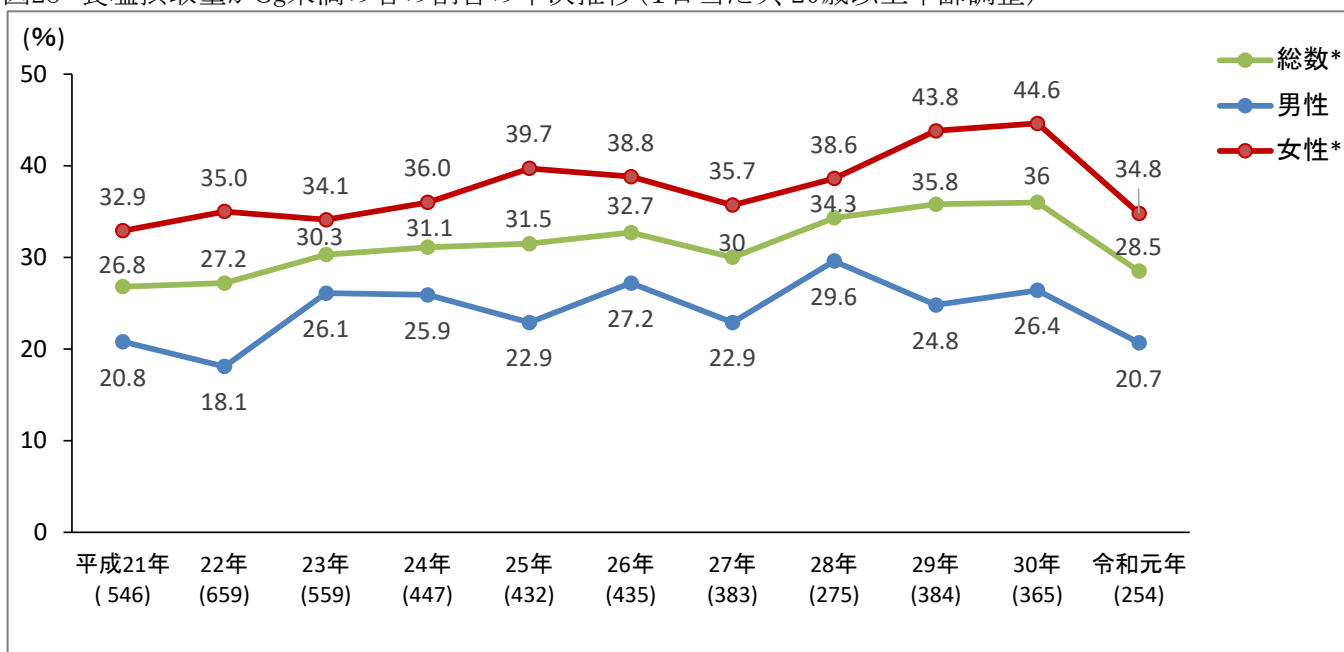


図28 食塩摂取量が8g未満の者の割合の年次推移(1日当たり、20歳以上年齢調整)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 28 食塩1日摂取量が8g未満の者の割合の増加
 目標値: 56%

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 食塩摂取量の減少
 目標値: 1日当たりの食塩摂取量の平均値 8g

(4) 野菜摂取量の状況

- ・野菜摂取量の平均値は、男性291.9g、女性274.8gである。(図29)
- ・野菜摂取量350g以上の者の割合は、男性32.4% 女性28.1%であり、年齢階級別では、男女共に40歳代が最も低く、男性19.5%、女性19.1%である。(図30)
- ・平成21年からの野菜摂取量350g以上の者の割合の年次推移では、総数と70歳代で有意に増加している。(図32)

図29 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

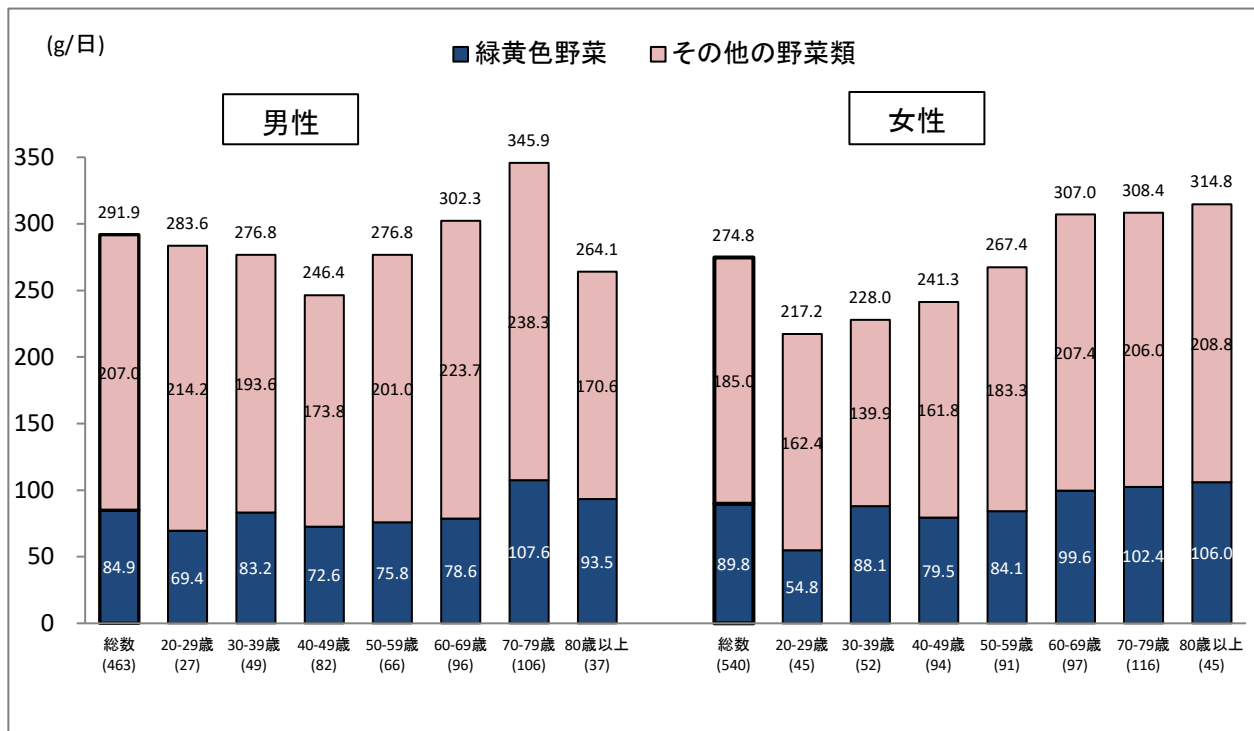


図30 野菜摂取量350g以上の者の割合(1日当たり、20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

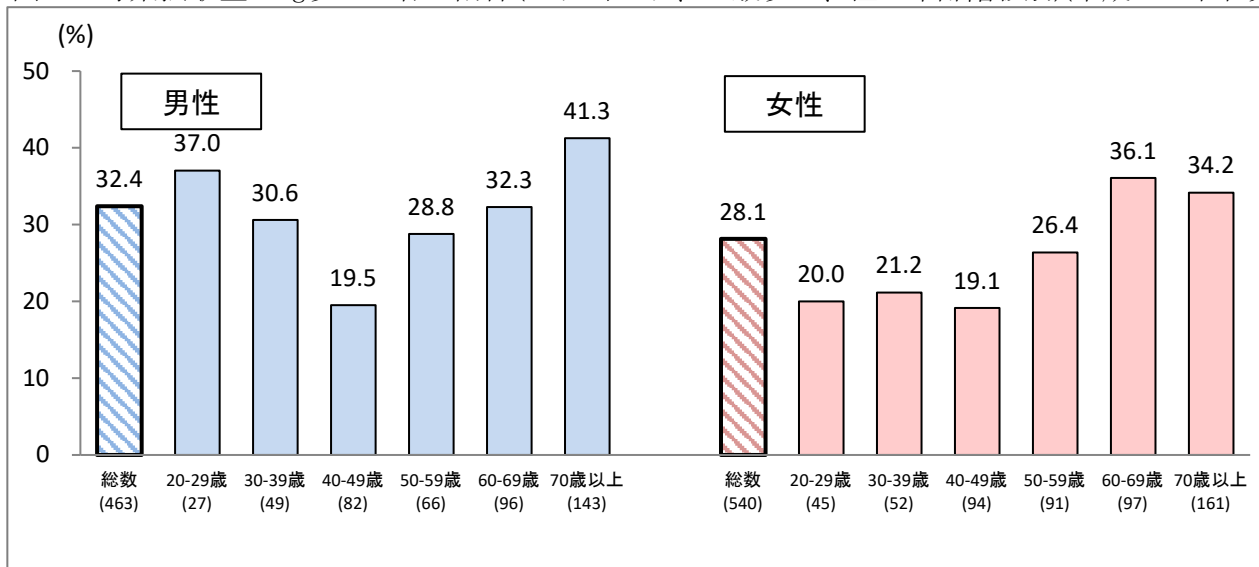


図31 野菜摂取量350g以上の者の割合の比較(1日当たり、20歳以上、年齢階級別)

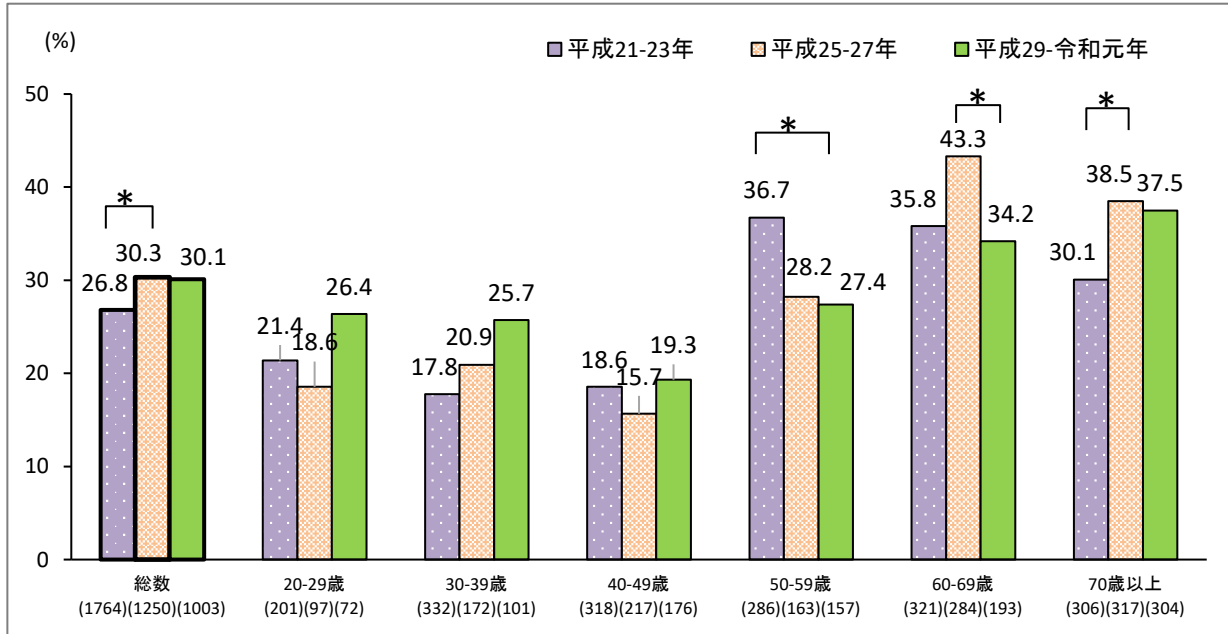
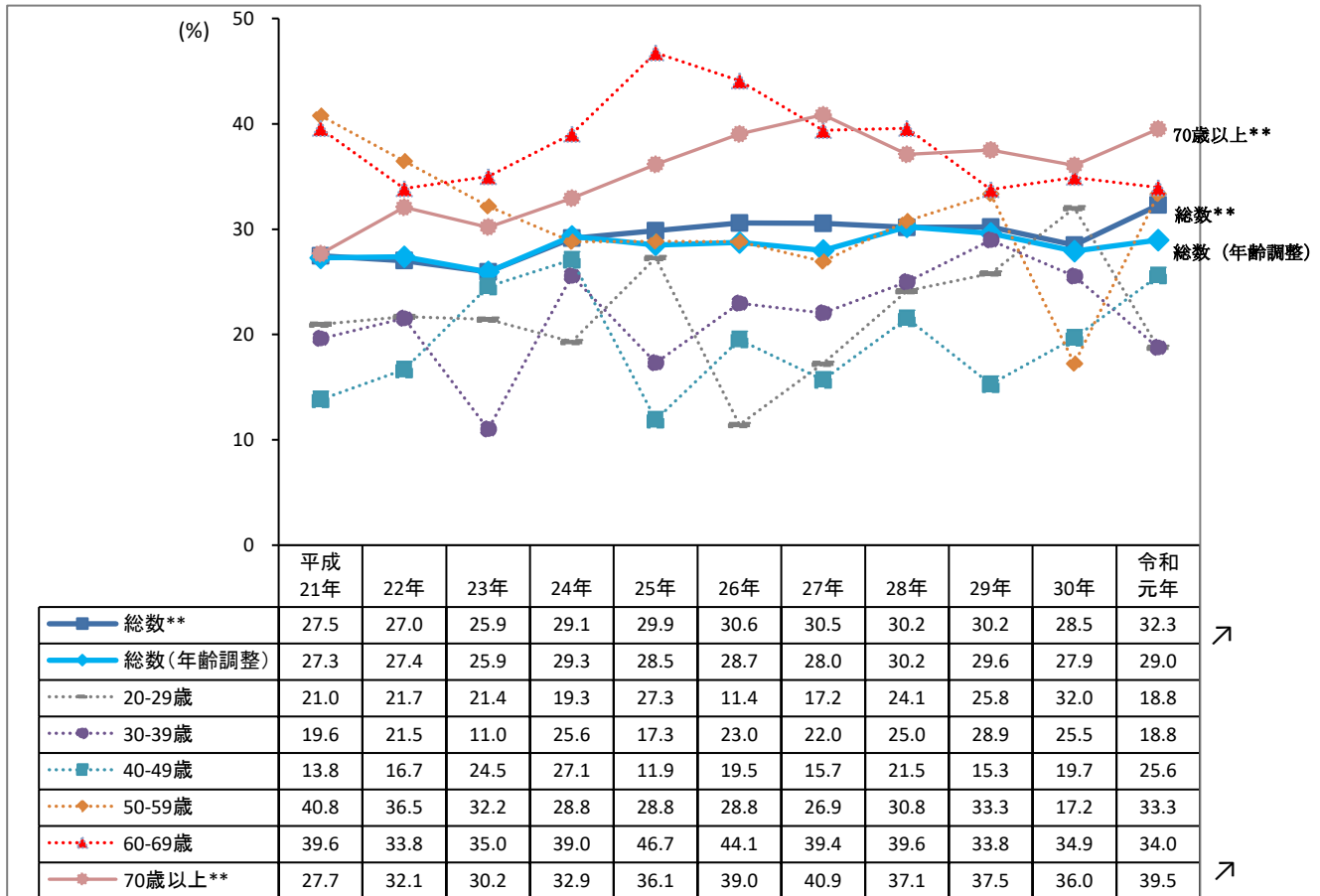


図32 野菜摂取量350g以上の者の割合の年次推移(1日当たり、20歳以上、年齢階級別)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 29 野菜1日摂取量350g以上の者の割合の増加
 目標値: 45%

(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 野菜の摂取量の増加
 目標値: 野菜摂取量の平均値 350g

(5) 果物摂取量の状況（ジャムを除く）

- ・果実類摂取量の平均値は、男性90.4g、女性113.5gである。（図33）
- ・果実類摂取量が100g未満の者の割合は男性62.2%、女性52.6%である。（図34）
- ・果実類の平均摂取量が100g未満の者の割合は、平成21～23年調査と比較すると、50歳代及び60歳代で有意に増加し、総数及び70歳代で有意に減少している。（図35）
- ・また、果実類の平均摂取量が100g未満の者の割合は、平成21年からの年次推移においても、50歳代及び60歳代で有意に増加している。（図36）

図33 果実類(ジャムを除く)摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

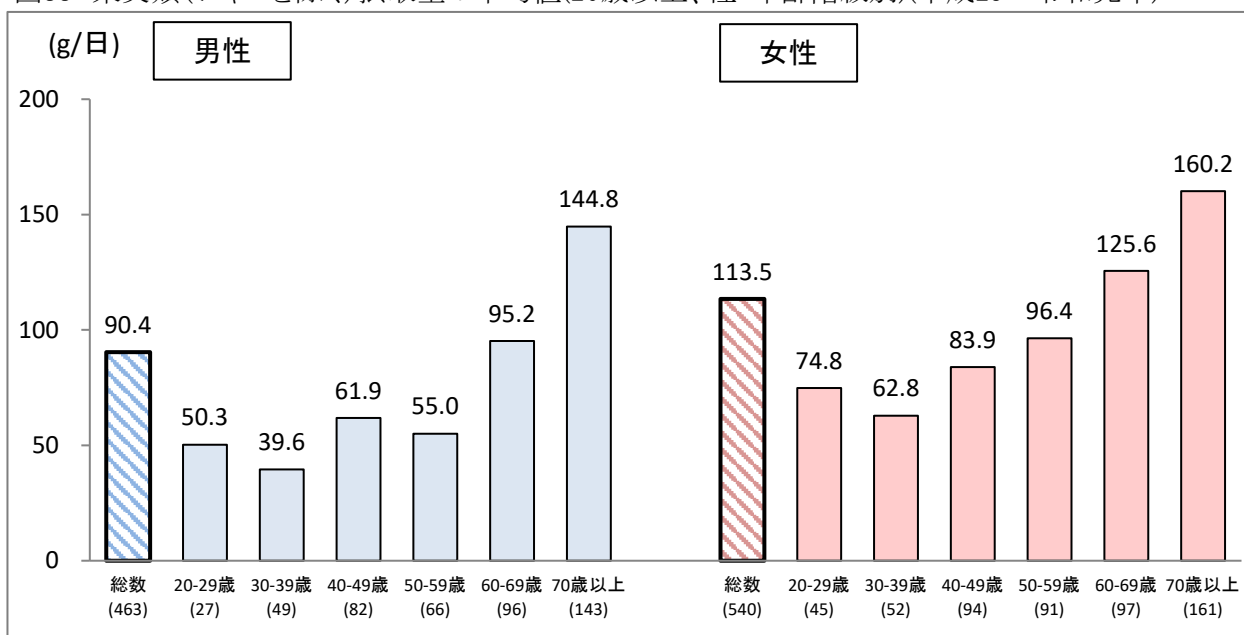


図34 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合(1日当たり、20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

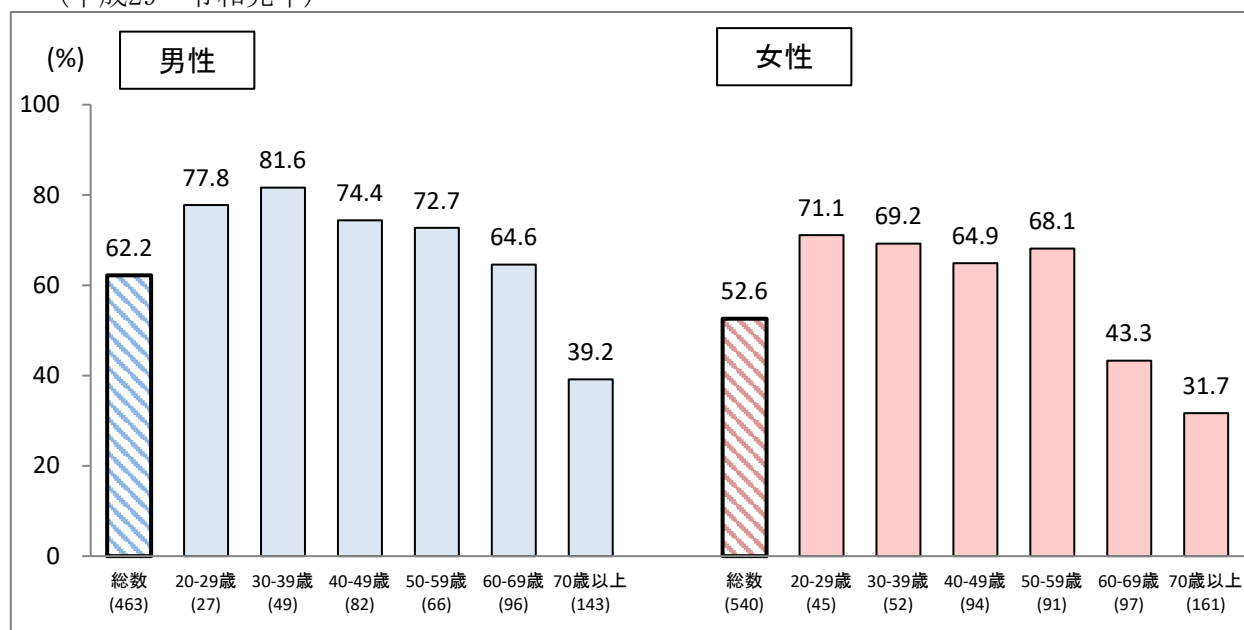


図35 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合の比較(1日当たり、20歳以上、年齢階級別)

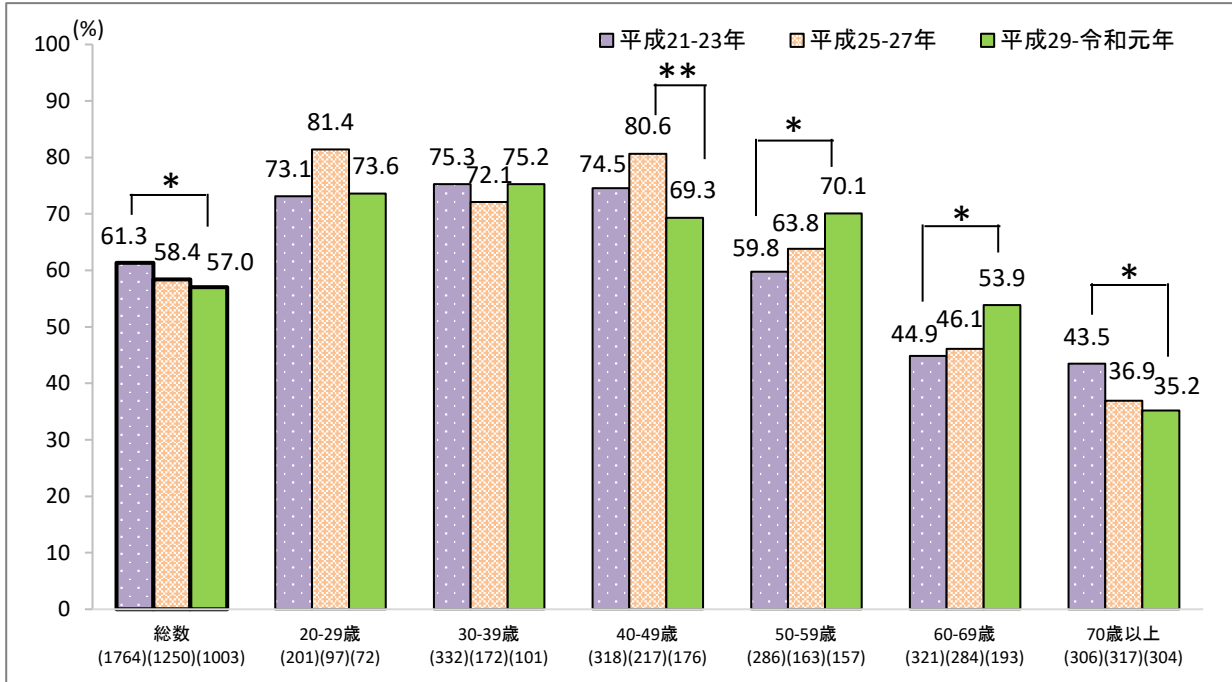
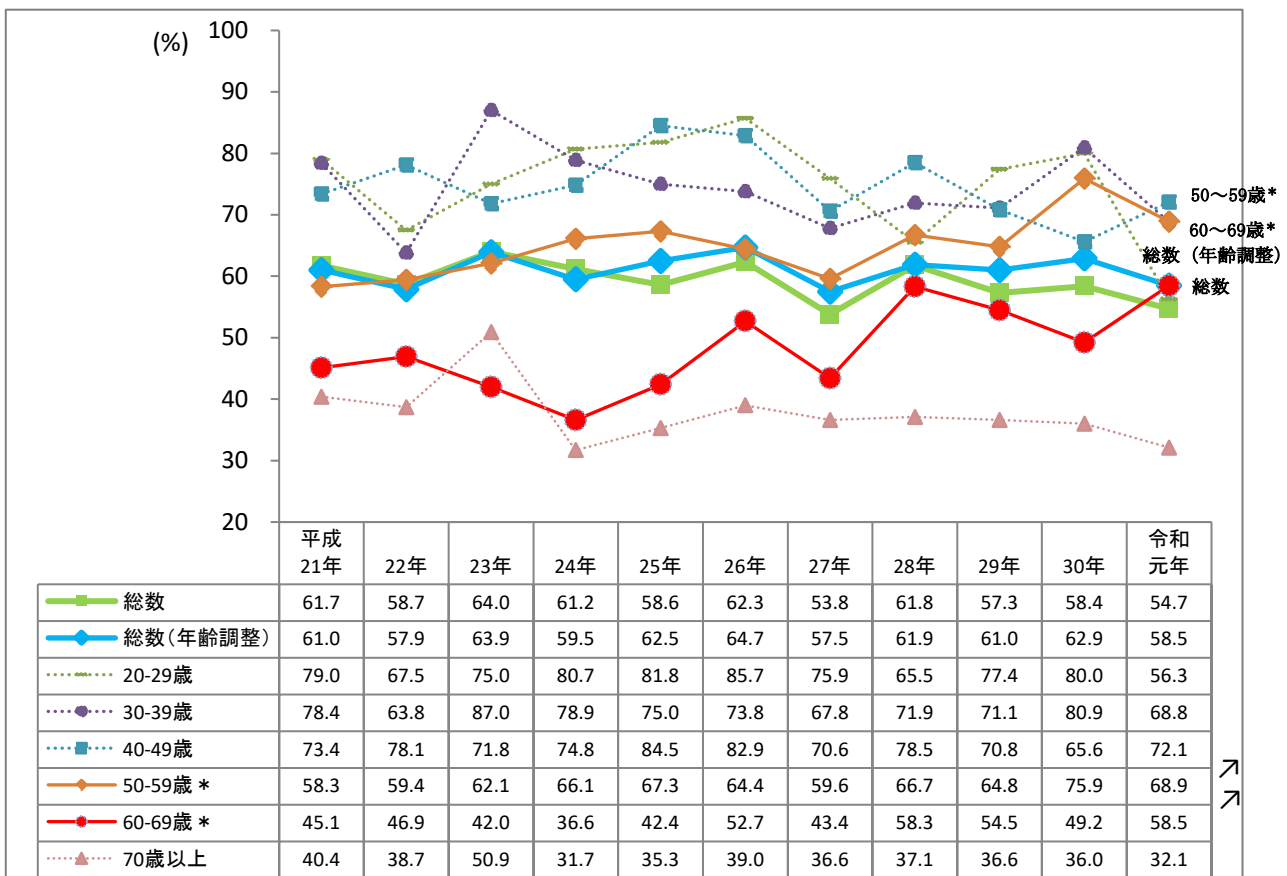


図36 果実類(ジャムを除く)摂取量100g未満の者の割合の年次推移(1日当たり、20歳以上、年齢階級別)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 30 果物1日摂取量が100g未満の者の割合の減少
 目標値: 30%

(6) 朝食の欠食に関する状況

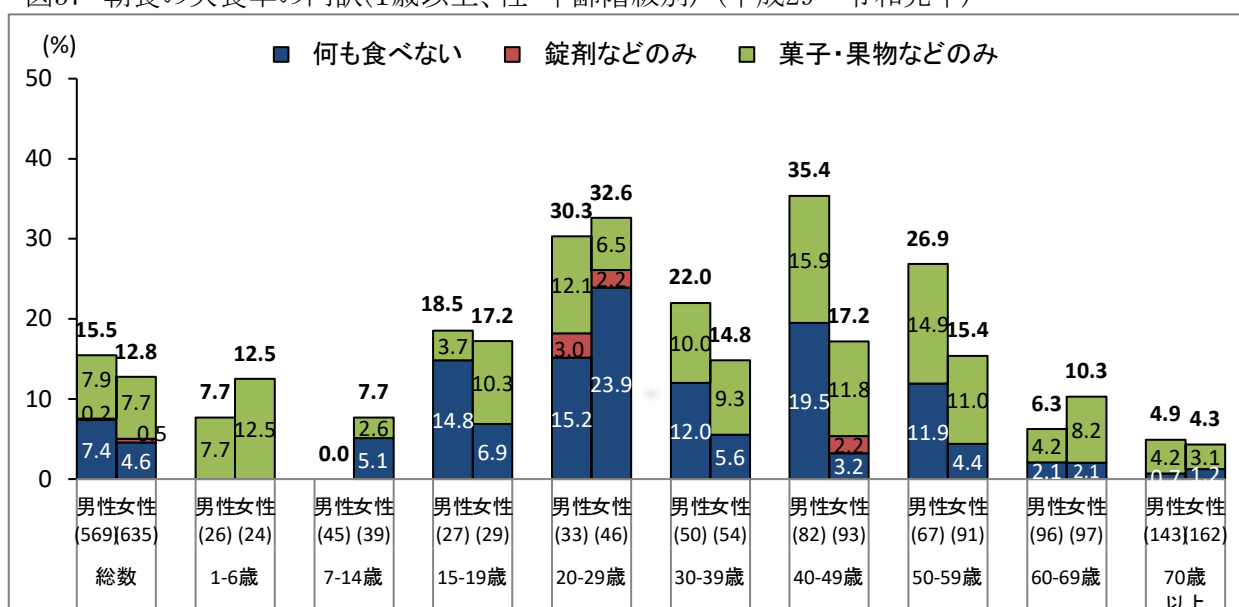
- ・朝食の欠食率は、男性15.5%、女性12.8%である。
- ・年齢階級別では、男性では40歳代が最も高く35.4%、女性では20歳代が32.6%と最も高い。
- ・1～6歳の欠食は、男女共に菓子・果物などの食品のみを食べた場合である。また、女性7～14歳の学齢期の欠食は、何も食べない、及び、菓子・果物などの食品のみを食べた場合である。
- ・平成25～27年調査では、20歳代男性が最も高かったが、平成29～令和元年調査では、40歳代男性の欠食率が高い。(図37)

▼「朝食の欠食率」▼

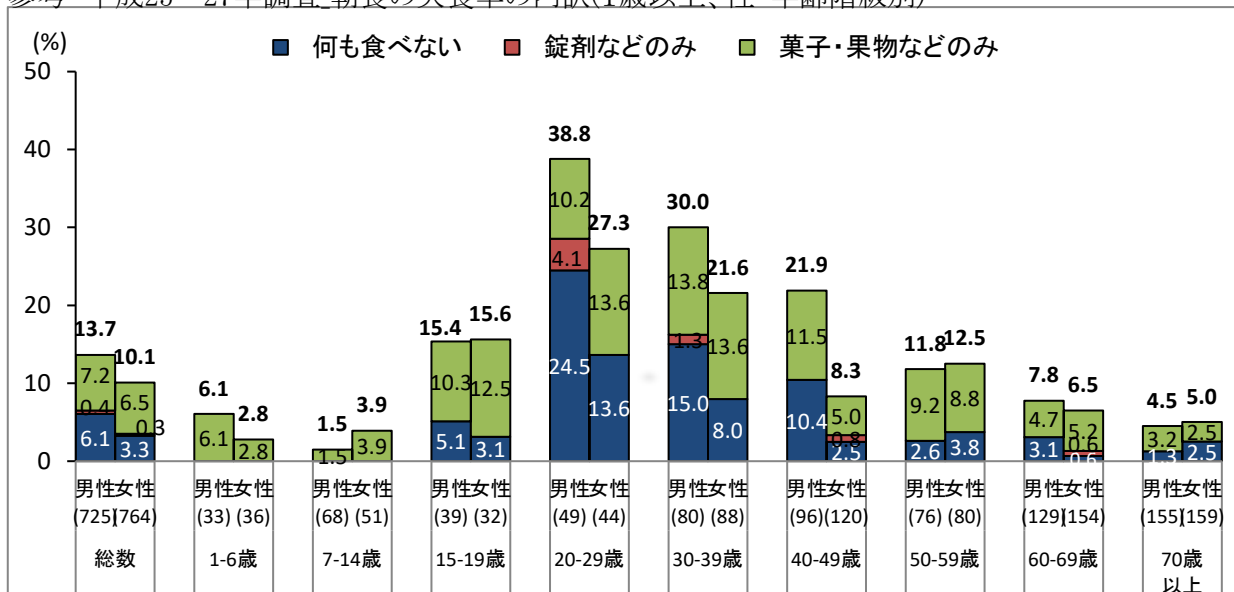
調査を実施した日(任意の1日)において朝食を欠食した者の割合。「欠食」とは、下記の3つの合計。

- 食事をしなかった場合
- 錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合

図37 朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別) (平成29～令和元年)



参考 平成25～27年調査 朝食の欠食率の内訳(1歳以上、性・年齢階級別)



(7) 主食・主菜・副菜の状況

- ・主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日2回以上食べることが、「ほとんど毎日ある」割合は、男性53.4%、女性58.4%である。年齢階級別では、男性では30歳代、女性では20歳代が最も低い。(図38)
- ・1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べる人の割合の年次推移では、「ほとんどない」と答えた者の割合が有意に増加している。(図39)

図38 「主食・主菜・副菜を組み合わせた食事1日2回以上の日」がほぼ毎日の者の割合(15歳以上)(性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

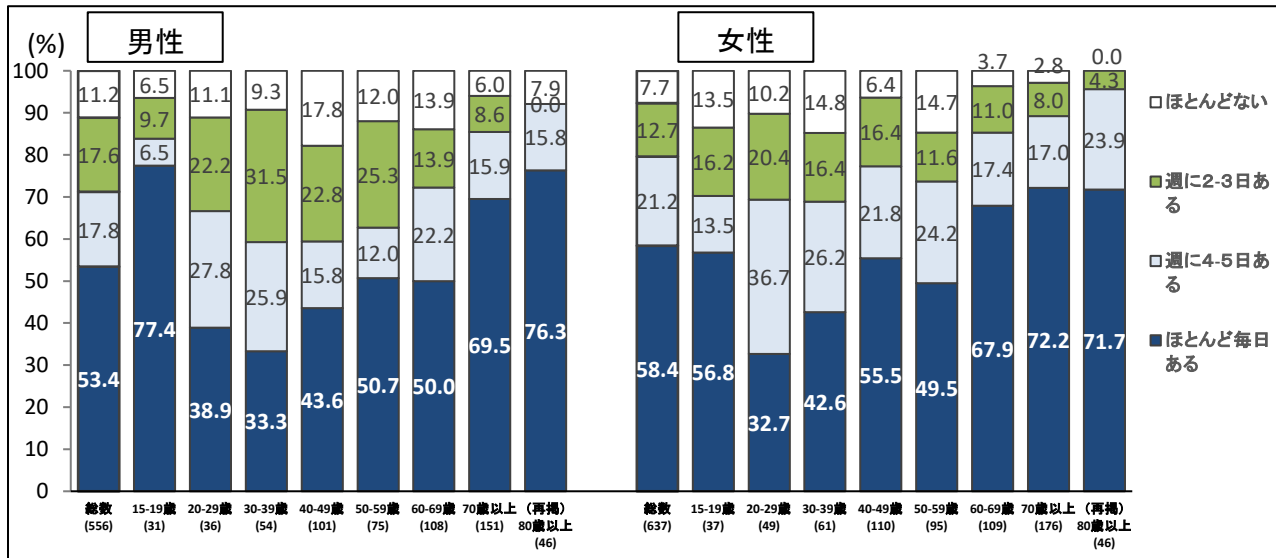
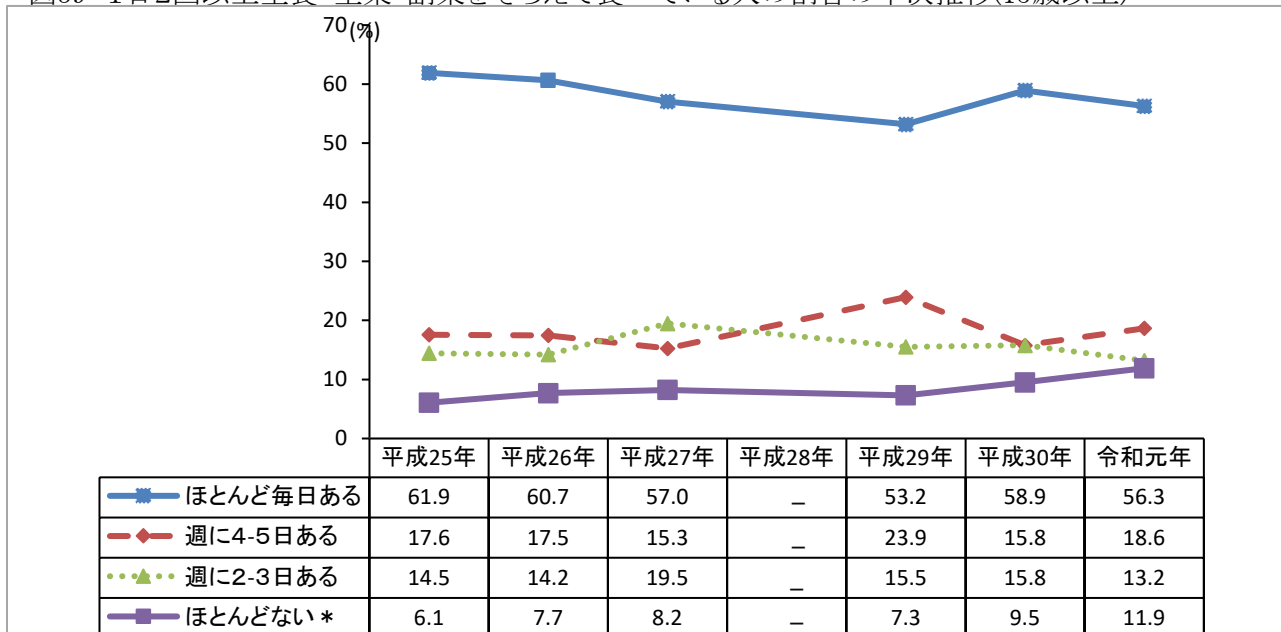


図39 1日2回以上主食・主菜・副菜をそろえて食べている人の割合の年次推移(15歳以上)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 27 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日ほぼ毎日の者の割合の増加
 目標値: 80%

(8) 脂肪エネルギー比率の状況

・エネルギー産生栄養素バランスのうち、脂肪エネルギー比率（総エネルギー摂取量に占める脂肪から摂取するエネルギー量の割合）は、男性27.7%、女性29.9%である。（図40）

*エネルギー産生栄養素バランスとは、エネルギーを産生する栄養素である、たんぱく質、脂質、炭水化物とそれらの構成成分が総エネルギー摂取量に占めるべき割合（%エネルギー）としてこれらの構成比率を示したものの。

日本人の食事摂取基準2020年版では、エネルギー産生栄養素バランスのうち、脂質エネルギー

図40 脂肪エネルギー比率の状況（1歳以上、性・年齢階級別）（平成29～令和元年）

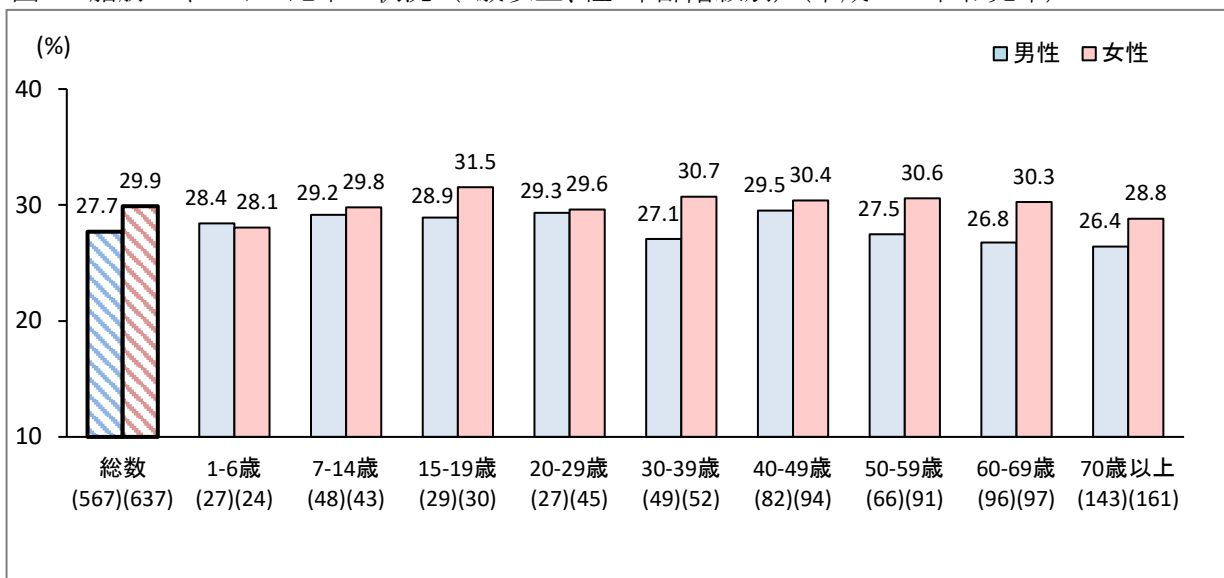
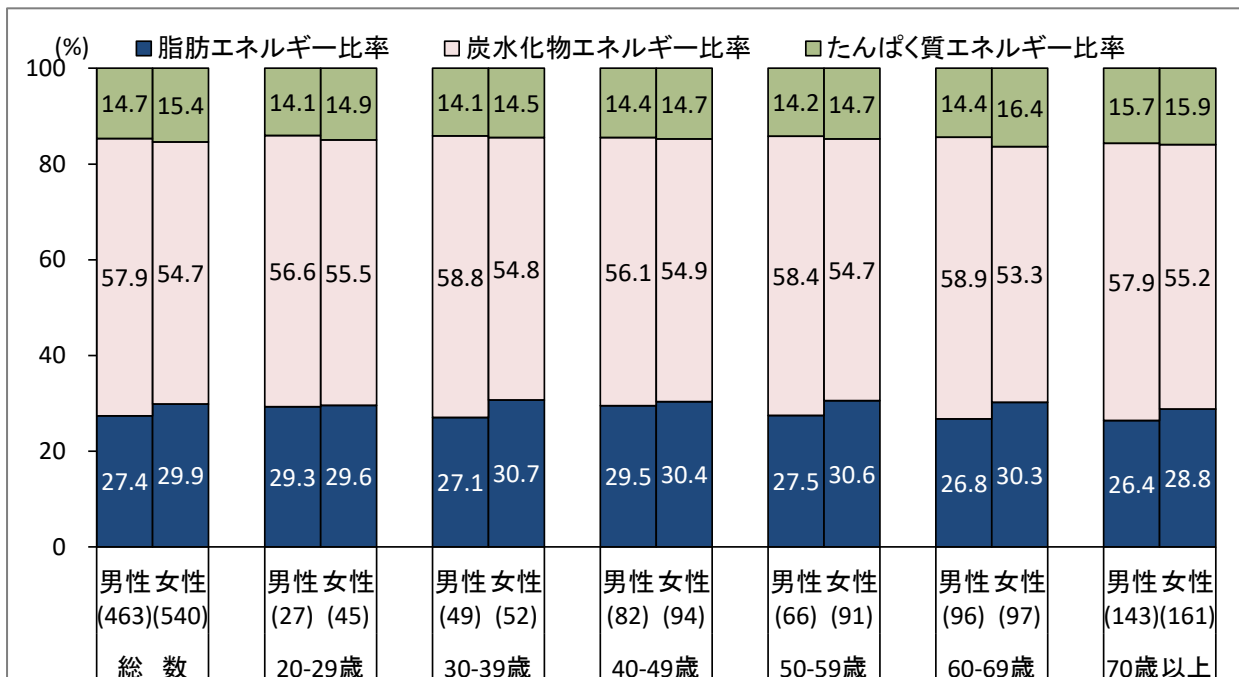


図41 摂取エネルギー構成比率(PFC比率)の状況（20歳以上、性・年齢階級別）（平成29～令和元年）



2 身体・運動・休養に関する状況

(1) 肥満・やせ・低栄養傾向の者の状況

肥満

- ・肥満者の割合は、男性27.0%、女性18.2%である。(図42)
- ・平成21年からの年次推移では、60歳代の女性が有意に増加している。(図43)

やせ

- ・やせの者の割合は、男性2.8%、女性11.0%である。年齢階級別にみると、男性では20歳代が9.1%、女性では30歳代が16.7%で最も多い。女性の20歳代は14.7%であり平成21年からの年次推移では、有意な増減はなかった。(図44、45)

低栄養傾向

- ・低栄養傾向の者(65歳以上高齢者でBMI \leq 20)の割合は、男性9.7%、女性23.2%であり、男性より女性の方が大きい数値となっている。(図46、47)

図42 肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

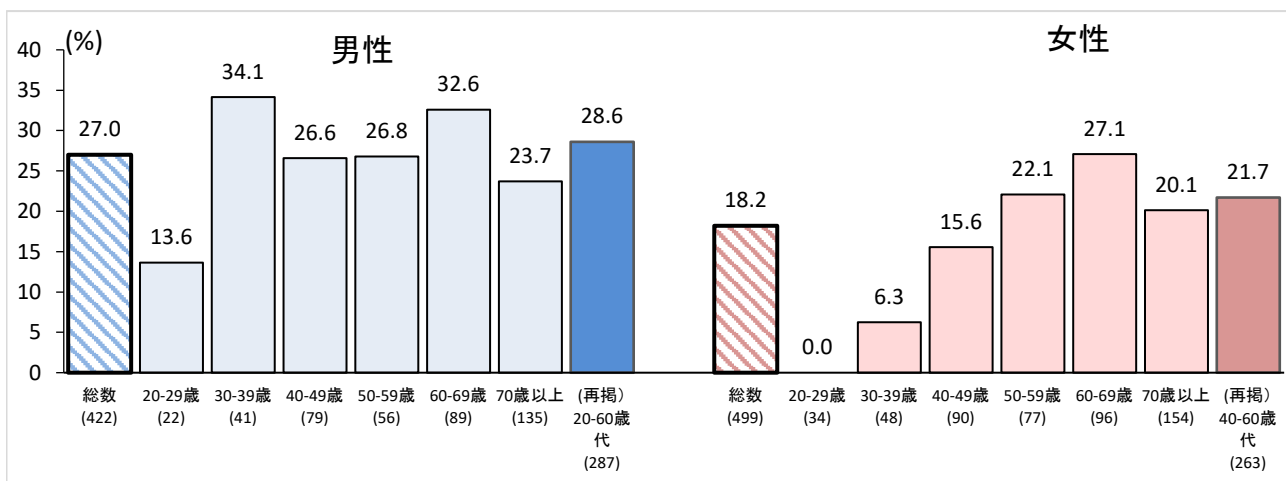
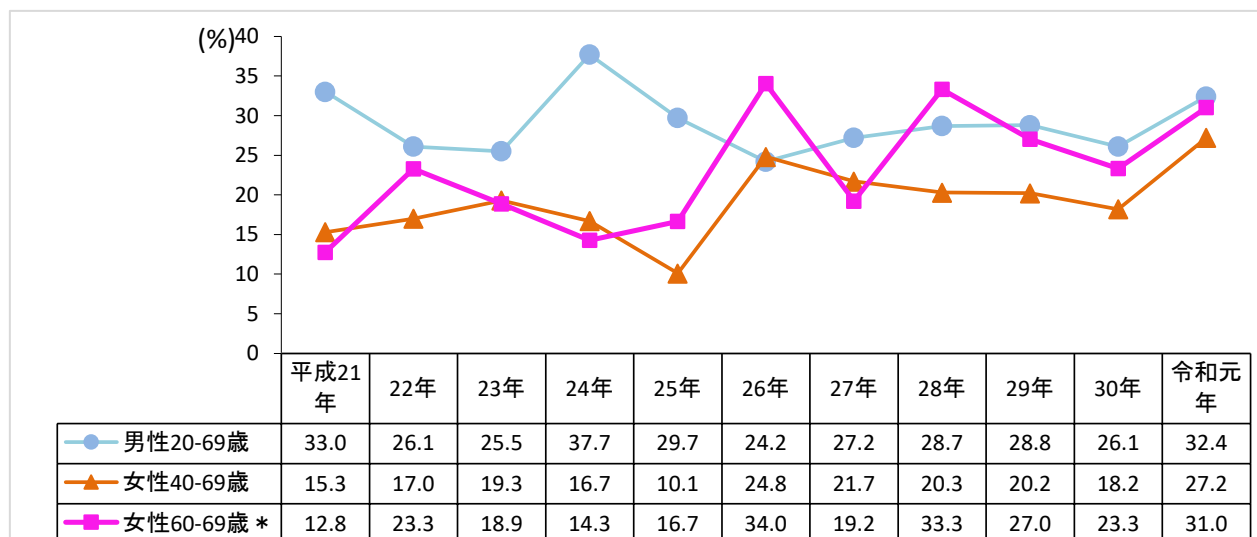


図43 肥満者(BMI \geq 25kg/m²)の割合の年次推移(20歳以上、20～69歳男性、40～69歳女性)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

26 適正体重を維持している者の割合の増加

目標値: 20～60歳代 男性の肥満者の割合 25%

40～60歳代 女性の肥満者の割合 15%

図44 やせの者 (BMI<18.5kg/m²)の割合(20歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

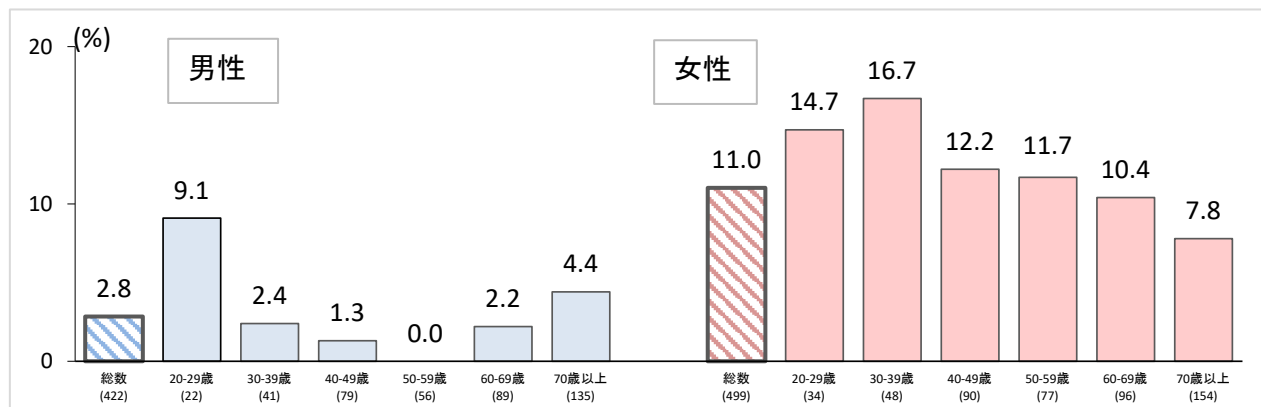
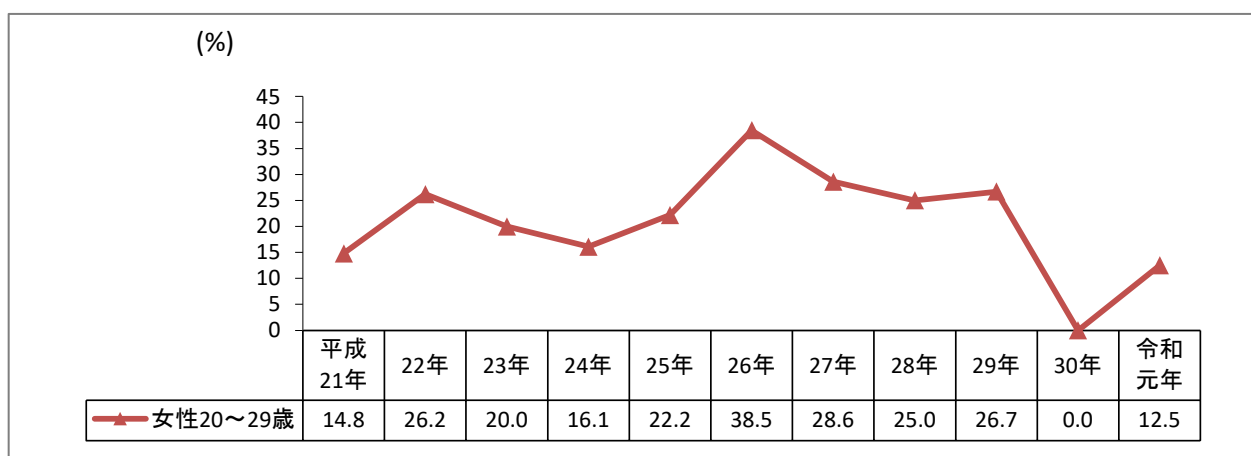


図45 やせの者 (BMI<18.5kg/m²)の割合の年次推移(20～29歳、性・年齢階級別)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 26 適正体重を維持している者の割合の増加
 目標値： 20歳代 女性のやせの割合 20%

図46 低栄養傾向の者(BMI \leq 20kg/m²)の割合(65歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)

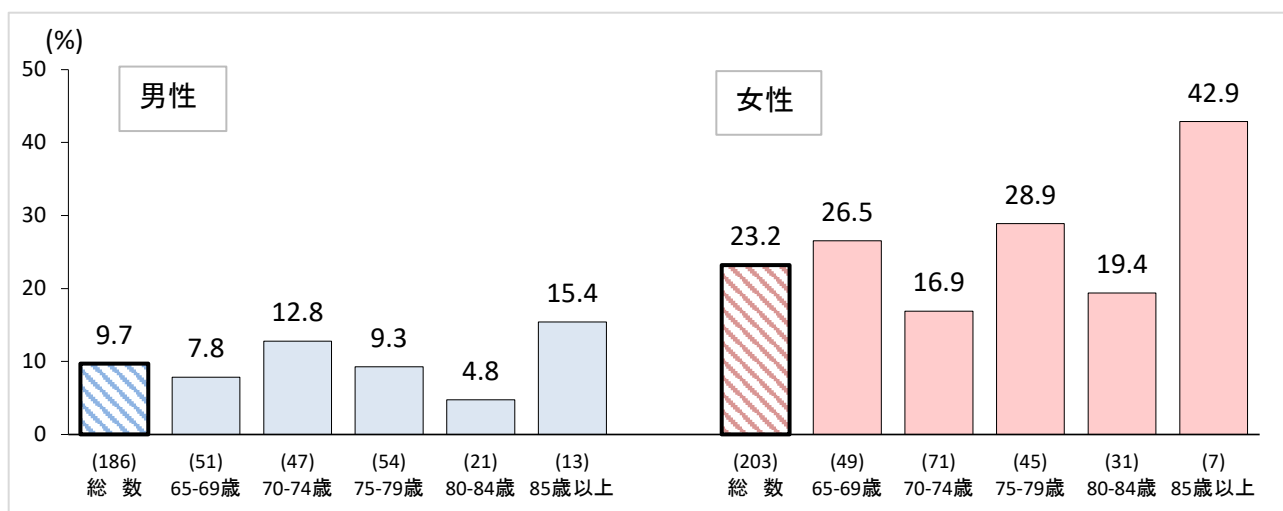
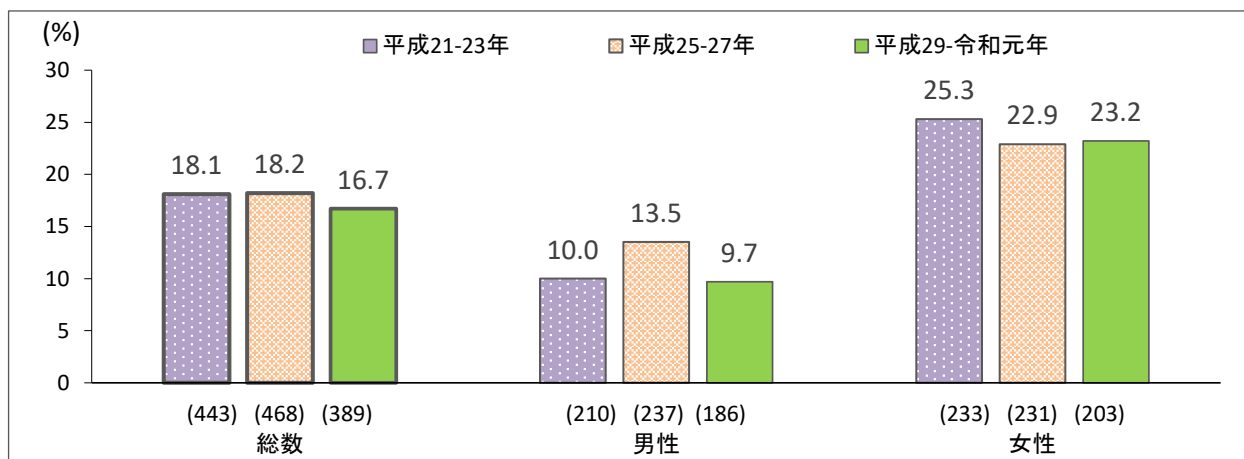


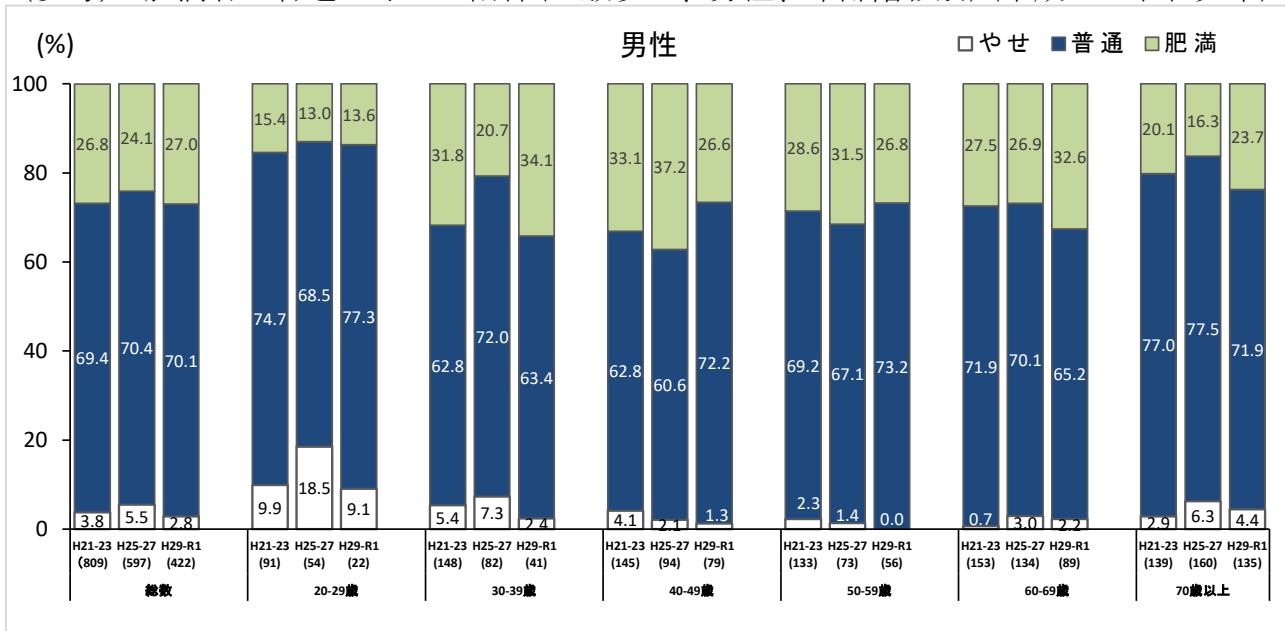
図47 低栄養傾向の者(BMI \leq 20kg/m²)の割合(65歳以上、総数、性別)



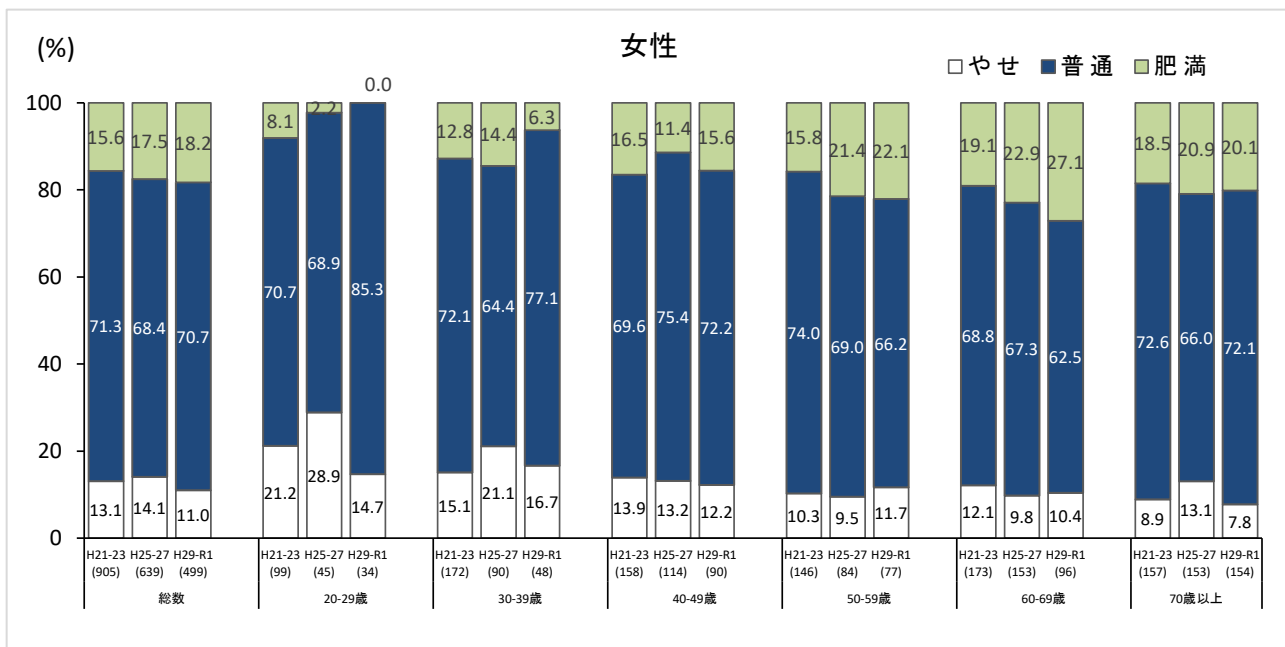
「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 23 低栄養傾向の高齢者の増加の抑制
 目標値:22%

※上記目標については、NDB(レセプト情報・特定健診等データ

(参考) 肥満者・普通・やせの割合(20歳以上、男性、年齢階級別)(平成29～令和元年)



(参考) 肥満者・普通・やせの割合(20歳以上、女性、年齢階級別)(平成29～令和元年)



(2) 血圧の状況

- ・収縮期血圧の平均値は、男性が136.1mmHg、女性が129.3mmHgである。(図48)
- ・平成21～23年調査と比較すると、70歳以上男性の収縮期血圧が有意に減少している。(図49)
- ・平成21年からの年次推移では、正常血圧の割合が有意に増加している。(図50)

図48 収縮期（最高）血圧の平均値（40歳以上、性別）

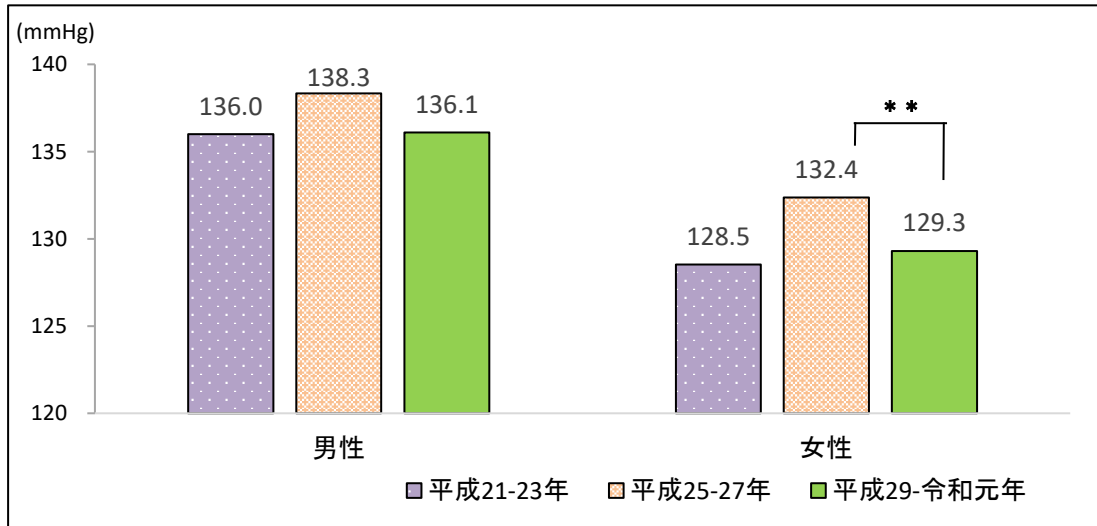
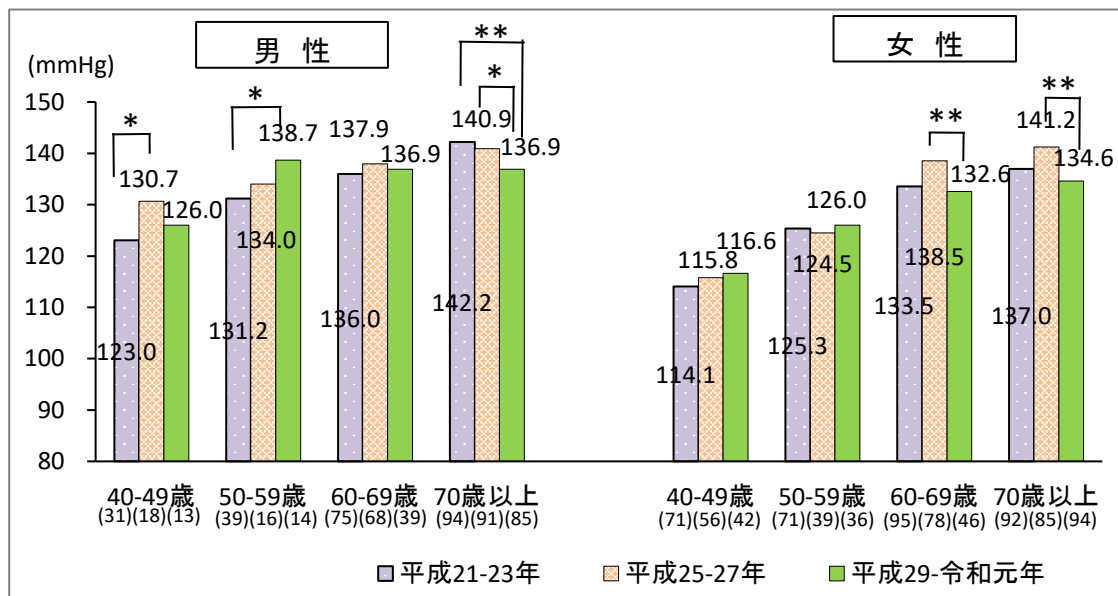


図49 収縮期（最高）血圧の平均値(40歳以上、性・年齢階級別)

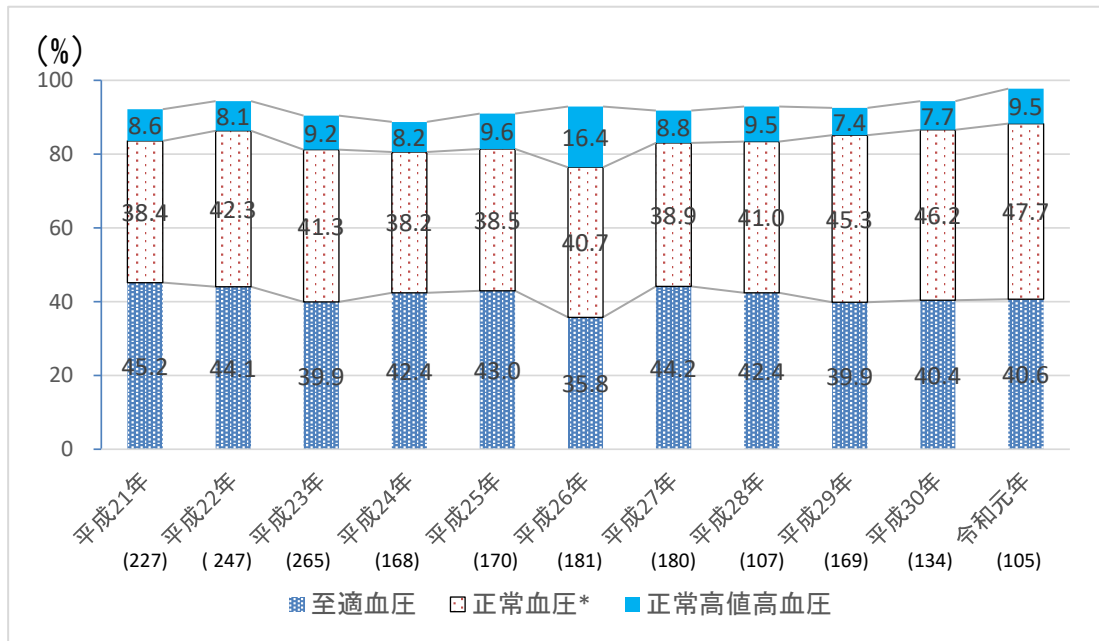


「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

6 高血圧の改善(平均収縮期血圧を下げる)

目標値: 男性 132mmHg、女性 124mmHg

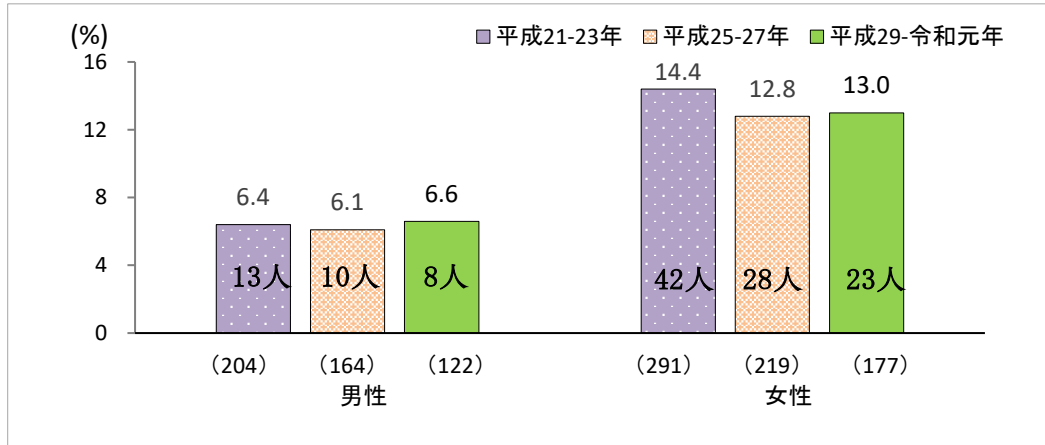
図50 血圧の状況の年次推移 - 20歳以上、年齢調整値〔血圧を下げる薬の使用者含む〕



(3) LDLコレステロールに関する状況

・血清LDLコレステロール160mg/dL以上の割合は、男性で6.6%、女性で13.0%である。(図51)

図51 血清LDLコレステロール160mg/dL以上の割合(40~79歳 性別)



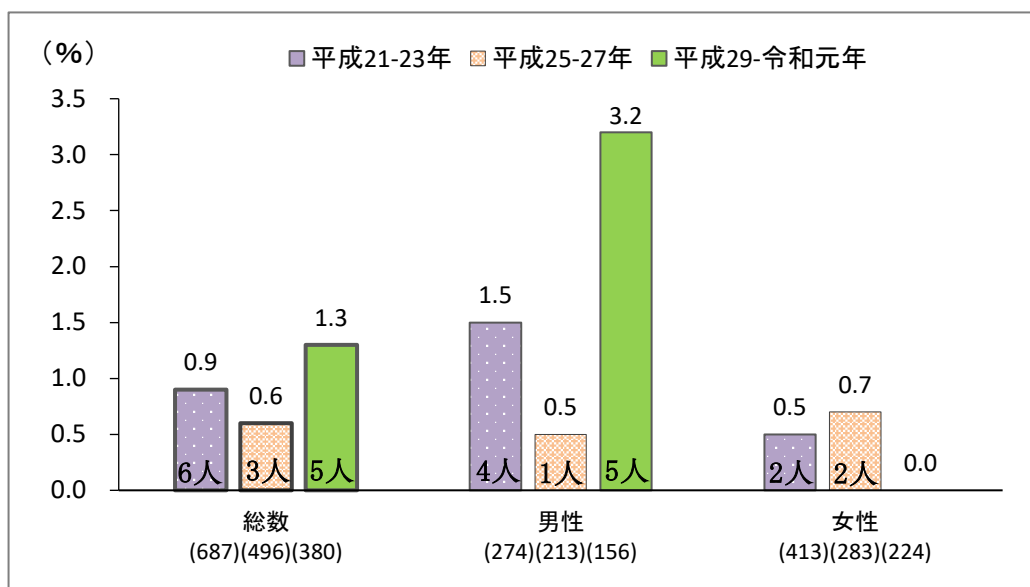
「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
7 脂質異常症の減少(40歳~74歳)
目標値: LDLコレステロール160mg/dL以上の割合
男性 9%、女性 10%

※上記目標については、NDB(レセプト情報・特定健診等データベース)により評価を実施。

(4) 糖尿病に関する状況

・「HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者」の割合は、総数1.3%、男性3.2%、女性0%である。(図52)

図52 HbA1c(NGSP値)8.4%以上の者の割合(20歳以上、性別)
〔インスリン注射又は血糖を下げる薬の使用者含む〕



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

8 血糖コントロール指標におけるコントロール不良者の割合の減少(HbA1cがNGSP値8.4%以上)の者の割合の減少(40~74歳)

目標値: 1.0%

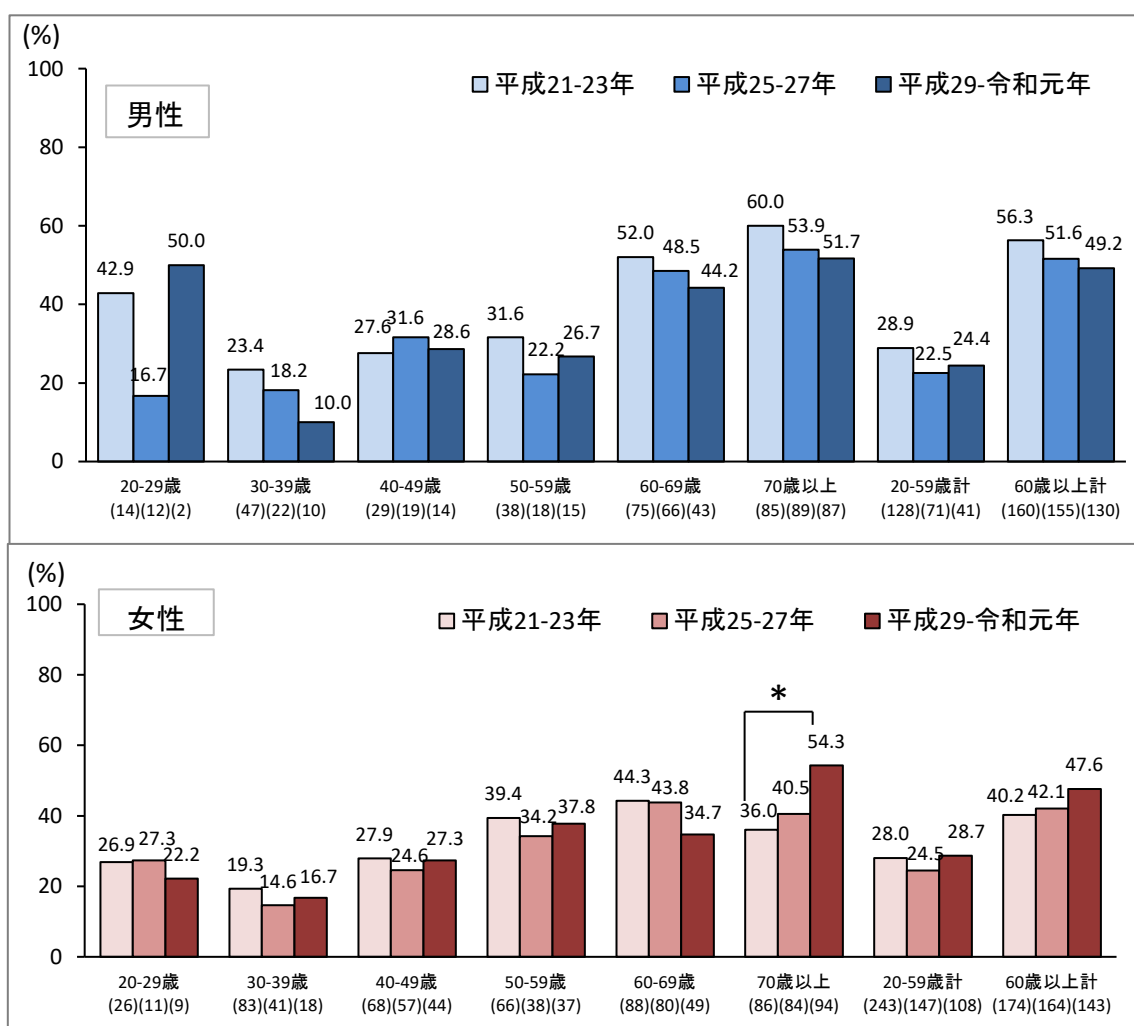
※上記目標については、NDB(レセプト情報・特定健診等データベース)により評価を実施。

(5) 運動の状況

- ・運動習慣のある人※の割合は、20～59歳で男性24.4%、女性28.7%である。60歳以上で男性49.2%、女性47.6%である。
- ・年齢階級別では、男女とも30歳代で最も低く、男性10%、女性16.7%である。
- ・平成21～23年調査と比較すると、女性70歳以上で有意に増加している。(図53)
- ・平成21年からの年次推移では、20～59歳、60歳以上それぞれについて有意な増減はない。(図54、55)

※「運動習慣のある人」とは、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。

図53 運動習慣のある人の割合 (20歳以上、性・年齢階級別)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

34 成人の運動習慣者(1回30分、週2回以上の運動を1年以上継続している者)の割合の増加

目標値: 20～59歳 男性 39%、20～59歳 女性 38%

60歳以上 男性 66%、60歳以上 女性 50%

図54 運動習慣のある人（20歳～59歳）の割合の年次推移（性別）

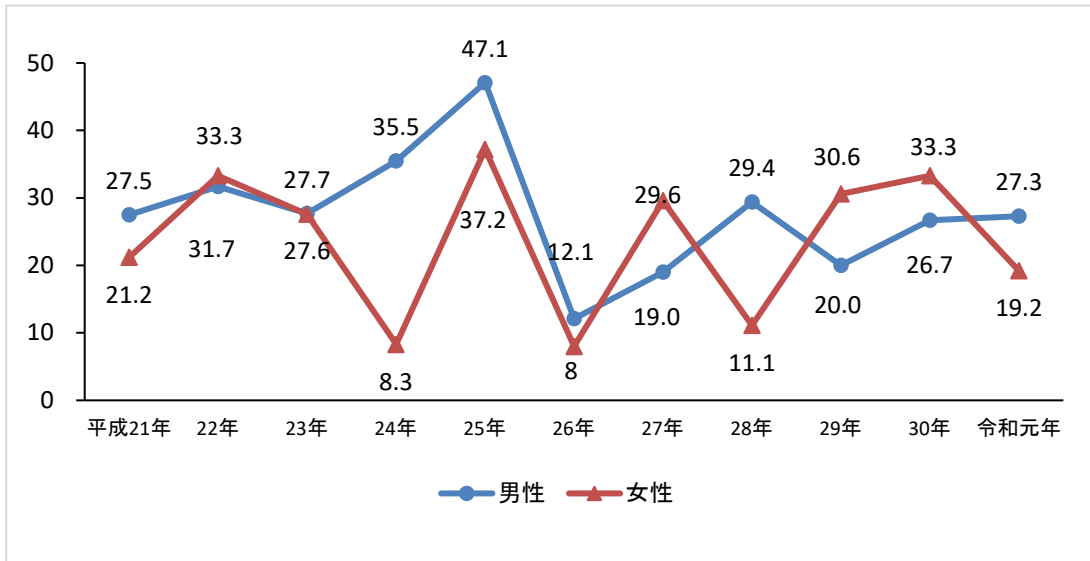
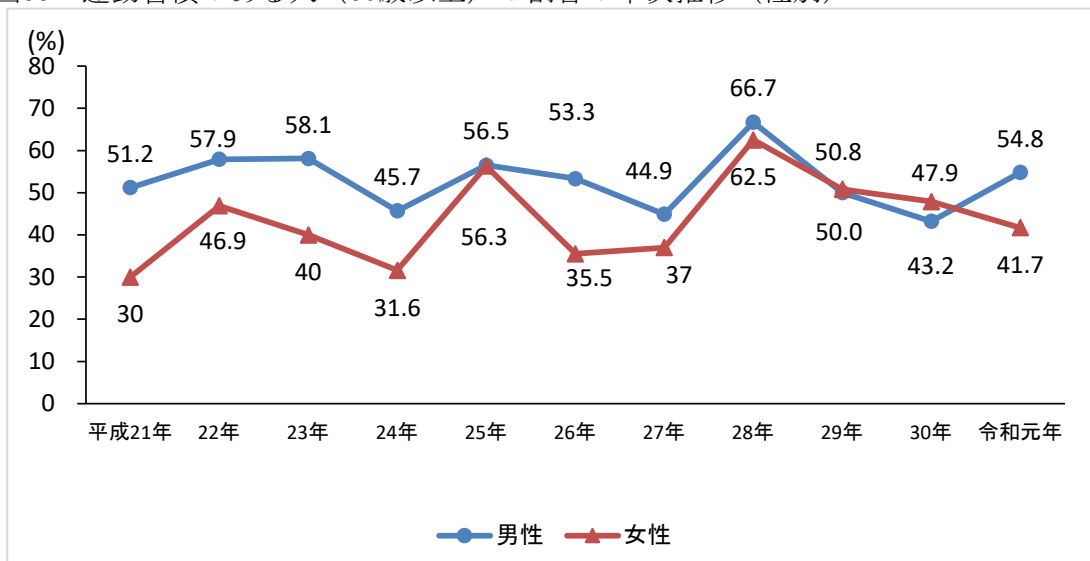


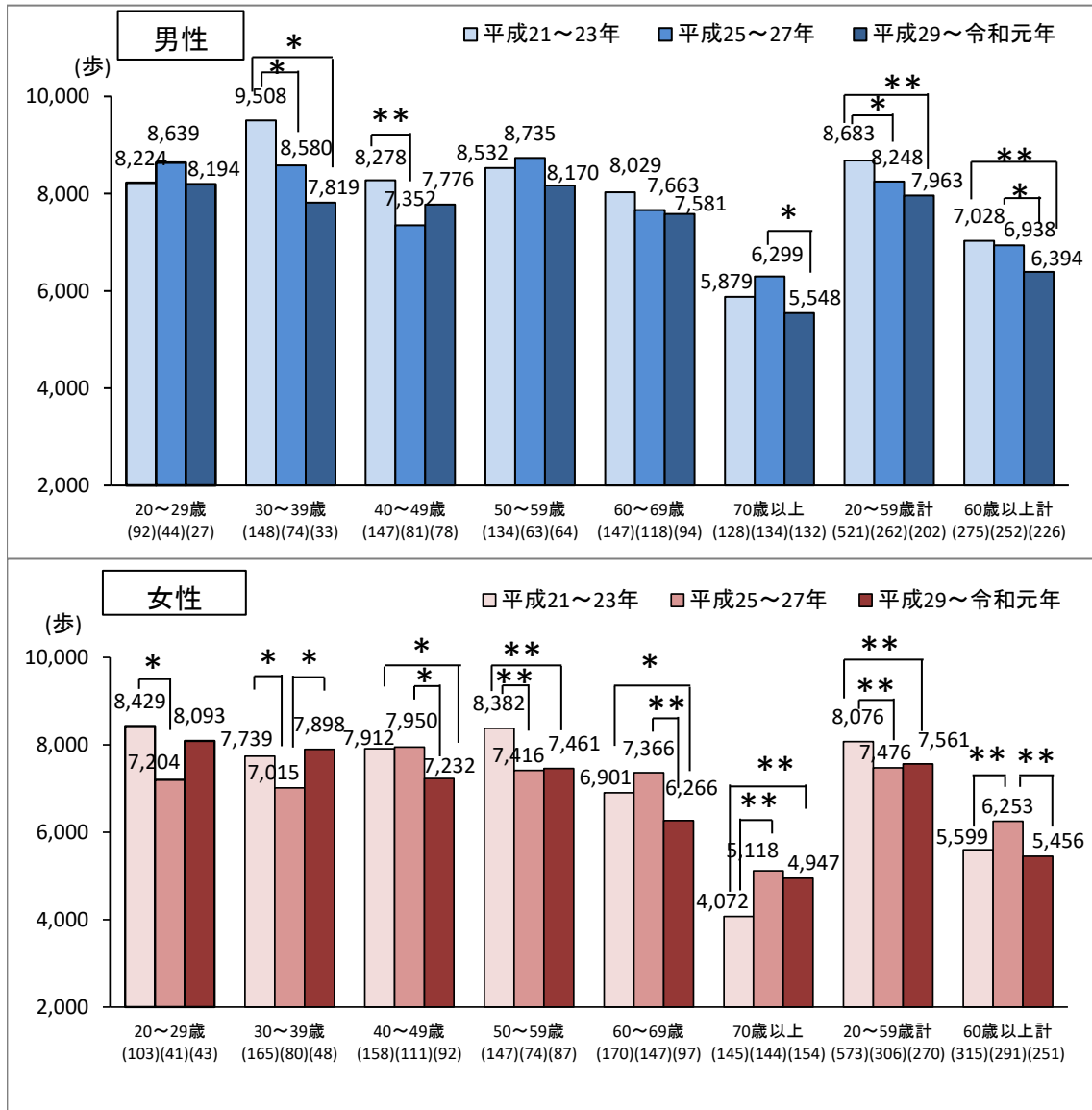
図55 運動習慣のある人（60歳以上）の割合の年次推移（性別）



(6) 歩数の状況

- ・歩数の平均値は、男性20～59歳で7,963歩、女性20～59歳で7,561歩、男性60歳以上で6,394歩、女性60歳以上で5,456歩である。
- ・平成21～23年調査と比較すると、30歳代及び60歳以上男性、40歳代、50歳代及び60歳代女性で有意に減少している。70歳以上の女性は、有意に増加している。(図56)

図56 歩数の平均値 (20歳以上、性・年齢階級別)



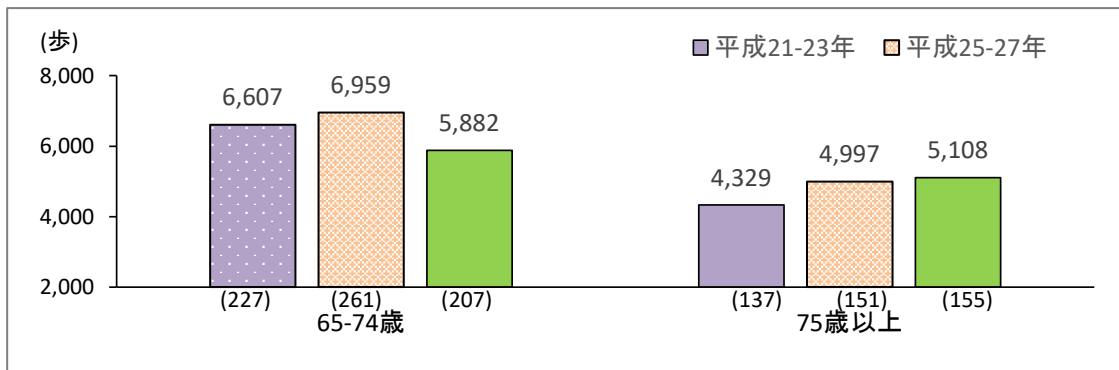
「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

33 成人の日常における歩数の増加

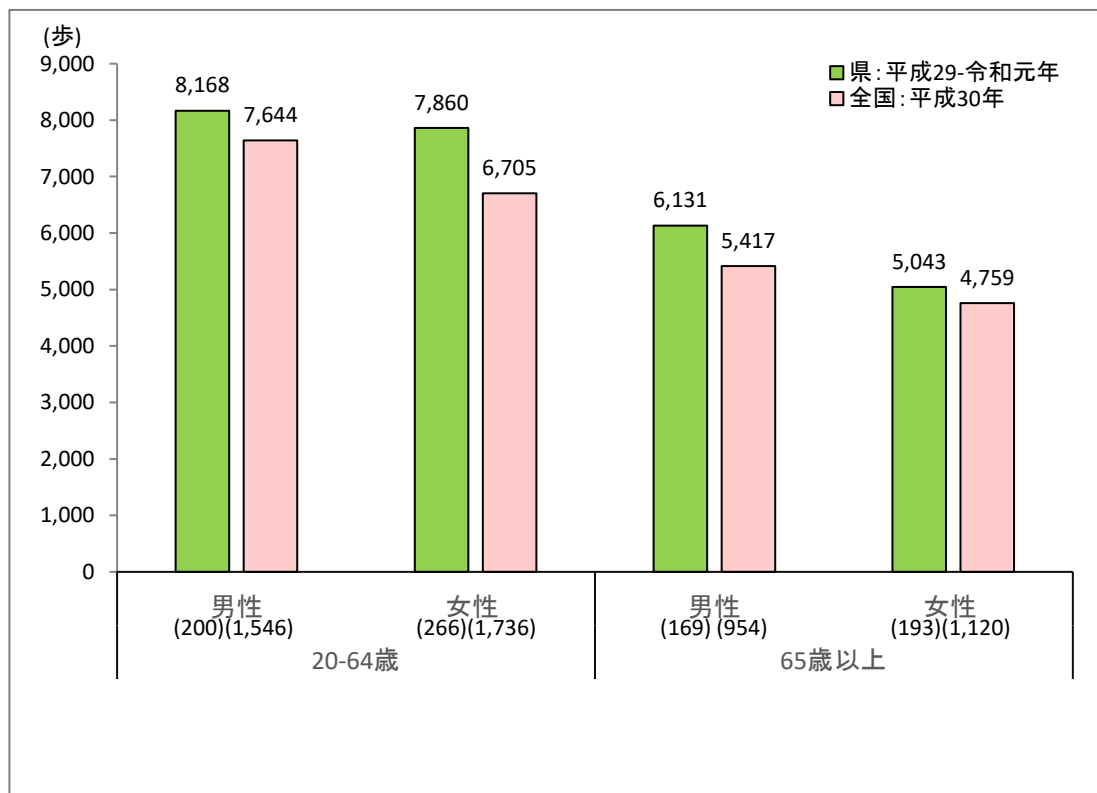
目標値: 20～59歳 男性 9,500歩、女性 9,000歩

60歳以上 男性 8,000歩、女性 6,500歩

図57 高齢者の歩数の状況（65～74歳、75歳以上）



(参考) 国民健康・栄養調査全国歩数の平均値との比較（20～64歳、65歳以上）

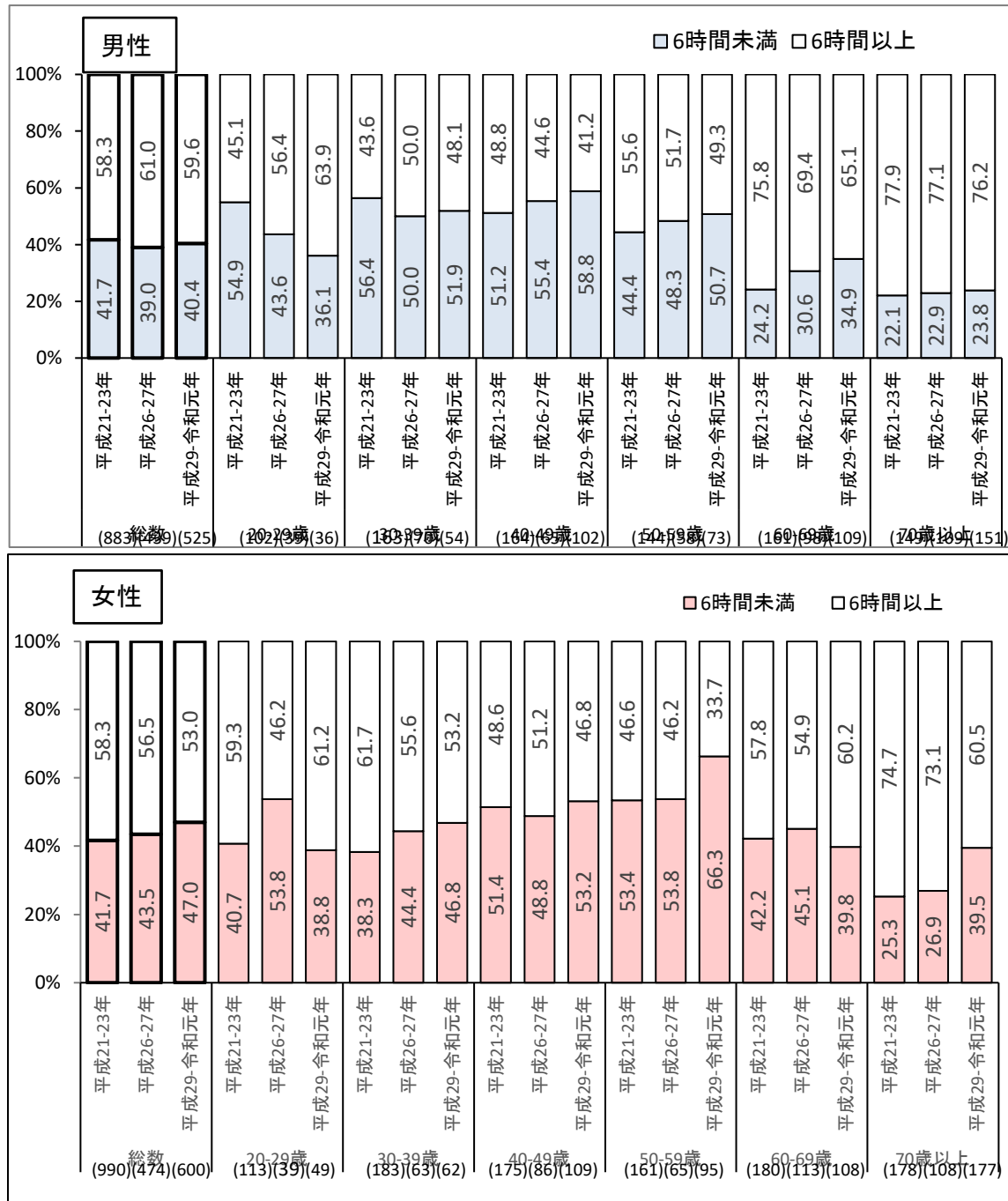


(参考)「健康日本21(第二次)」の目標
 日常生活における歩数の増加
 目標値: 20～64歳 男性 9,000歩、女性 8,500歩
 65歳以上 男性 7,000歩、女性 6,000歩

(7) 睡眠時間の状況

- ・1日の平均睡眠時間は、男性で6時間以上が59.6%、女性で6時間以上が53.0%である。
- ・睡眠時間6時間未満の人は、男性では30歳代、40歳代及び50歳代で、女性では40歳代と50歳代で50%以上となっている。(図58)

図58 1日の平均睡眠時間(20歳以上、性・年齢階級別)



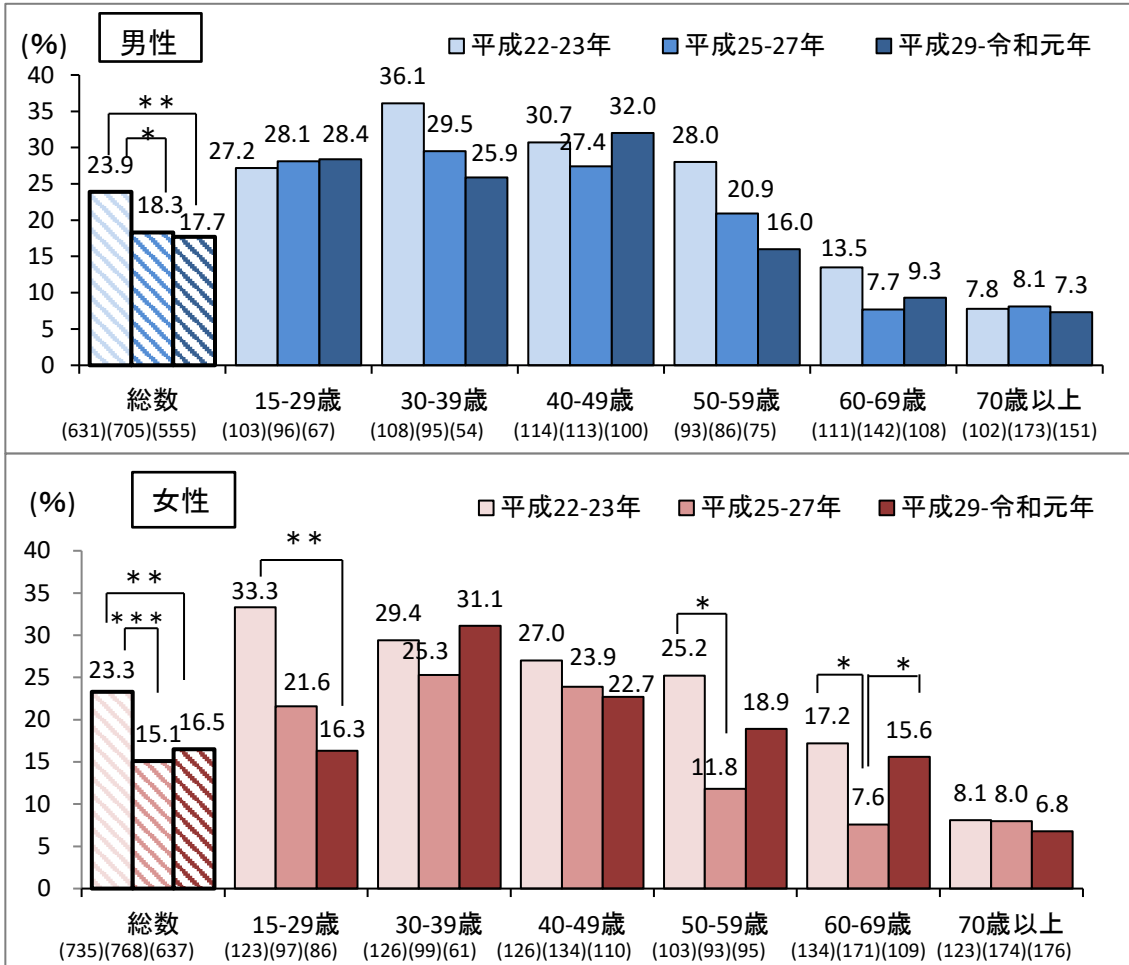
(参考)

「健康づくりのための睡眠指針2014」において、個人差はあるものの、必要な睡眠

(8) 睡眠の状況

- ・目覚めた時に疲労感が残る人は、男性17.7%、女性16.5%である。
- ・最も多いのは、男性では40歳代で32.0%、女性では30歳代で31.1%である。
- ・平成21～23年調査と比較すると、男性総数と女性総数で有意に減少している。(図59)

図59 目覚めた時に疲労感が残る人の割合(15歳以上、性・年齢階級別)



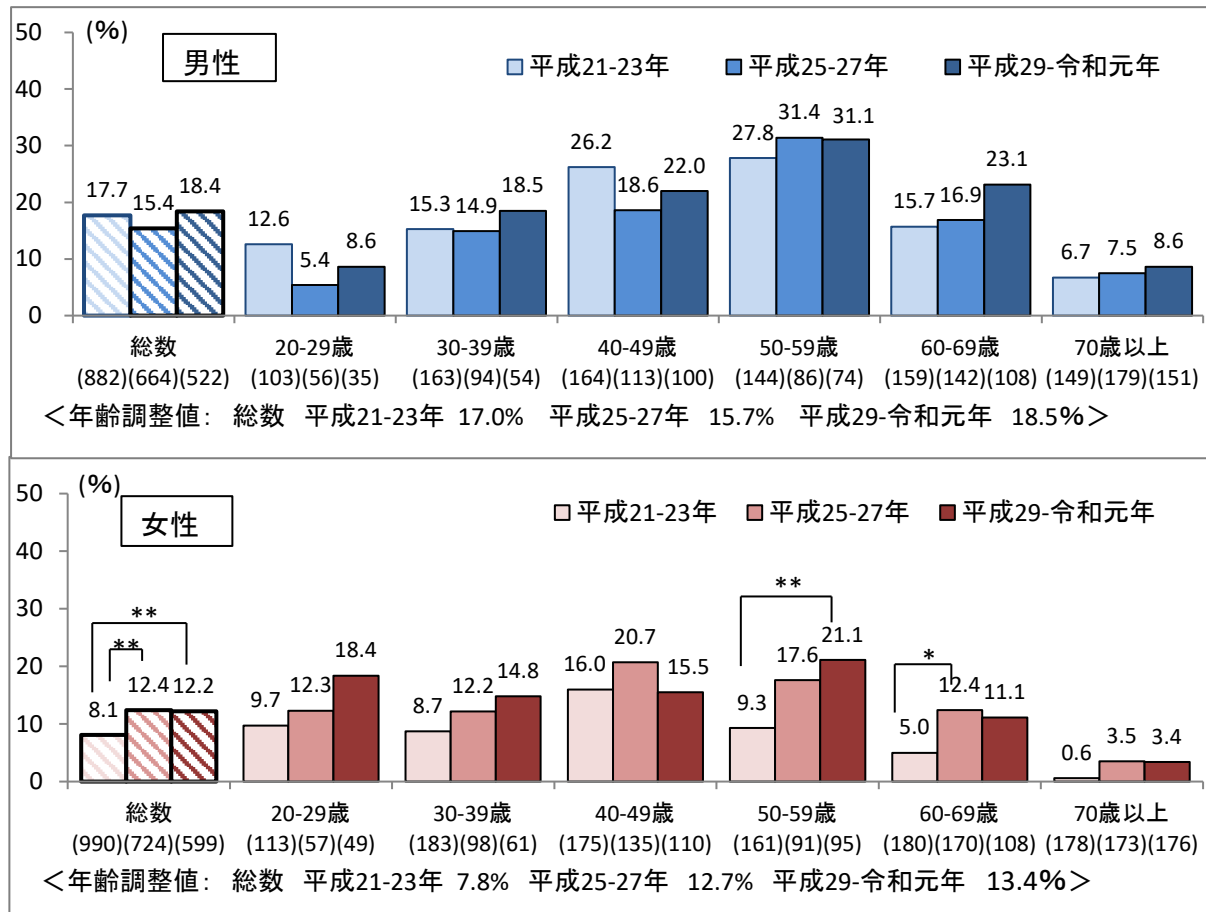
「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 35 目覚めた時に疲労感が残る者の割合の減少(15歳以上)
 目標値: 男性20%以下、女性20%以下

3 飲酒・喫煙に関する状況

(1) 飲酒習慣

- ・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18.4%、女性12.2%である。
- ・平成21～23年調査と比較すると、女性は総数と50歳代で有意に増加している。
- ・年齢調整した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、男性は18.5%、女性では13.4%となっている。(図60)

図60 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の状況
(20歳以上 性・年齢階級別、年齢調整)



※「生活習慣病のリスクを高める量を飲んでいる者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出。

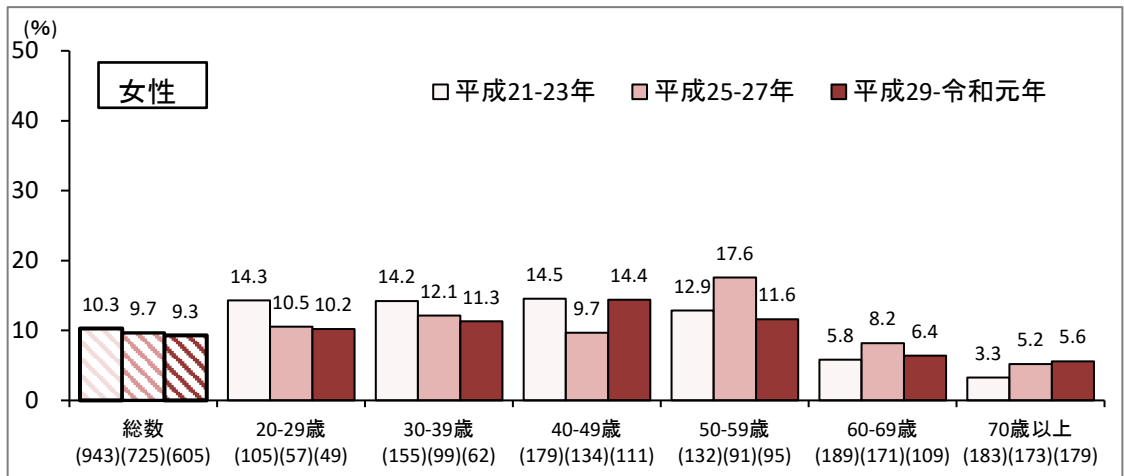
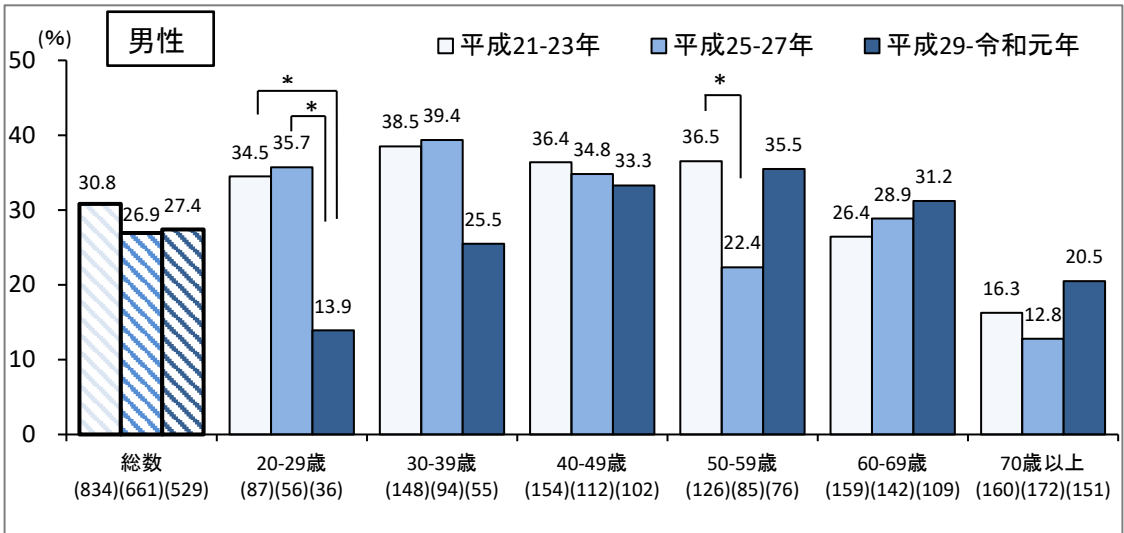
- ①男性：「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」
- ②女性：「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 37 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者(成人1日当たりアルコール摂取量 男性40g以上、女性20g以上の者)の割合の減少
 目標値：男性 15%、女性 7%

(2) 喫煙の状況

- ・現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性が27.4%、女性が9.3%である。(図61)
- ・平成21年から年次推移では、男性の20歳代が有意に減少している。(図62)

図61 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

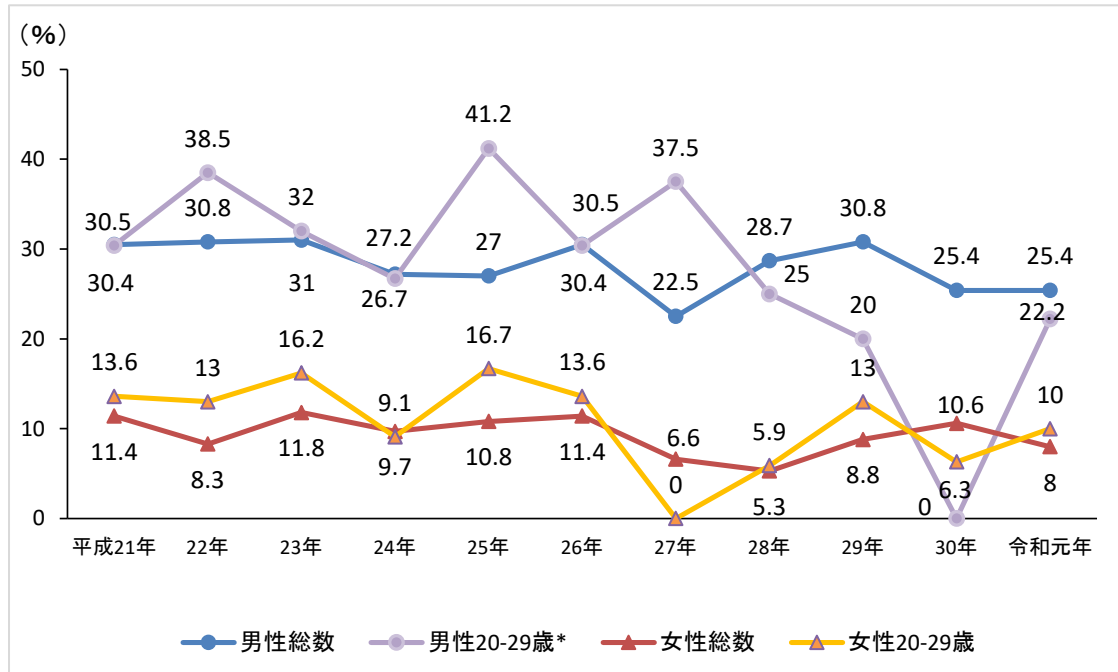


※「現在習慣的に喫煙している者」とは、たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者。なお、平成24年度までは、これまでたばこを習慣的に吸っていたことがある者*のうち、「この1か月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者。

*平成21年22年は、合計100本以上又は6か月以上たばこを吸っている(吸っていた)者

「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 40 成人の喫煙率
 目標値： 男性 30.8%、女性 8.3%

図62 現在習慣的に喫煙している者の割合（20歳以上、性別・総数、20～29歳）



(3) 未成年者の飲酒・喫煙状況

- ・未成年者の飲酒者の割合は、総数14.9%、男性16.1%、女性13.9%である。(図63)
- ・未成年者の喫煙者は、総数1.5%、男性3.2%、女性0%である。(図64)

図63 未成年者の飲酒習慣の状況(15～20歳未満 性別)

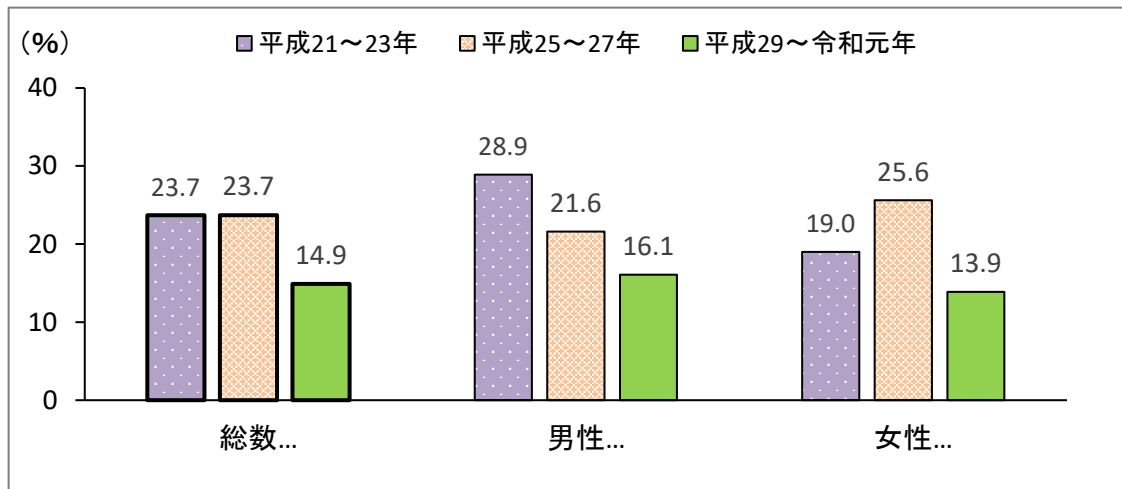
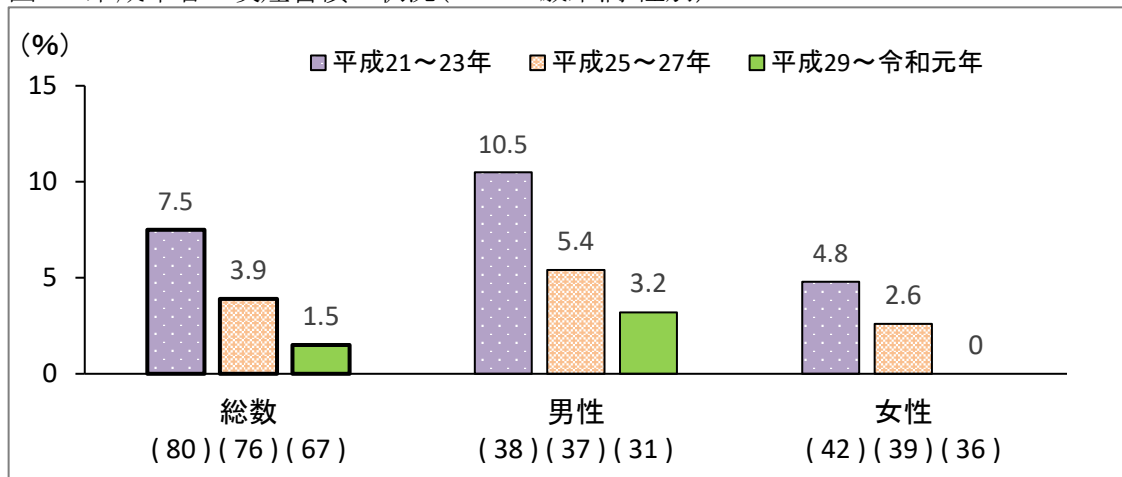


図64 未成年者の喫煙習慣の状況(15～20歳未満 性別)



- 「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
- 38 未成年者(15～20歳未満)の飲酒割合
目標値: 男性、女性ともに 0%
- 41 未成年者(15～20歳未満)の喫煙割合
目標値: 男性、女性ともに 0%

4 歯の健康に関する状況

(1) 歯の本数

- ・自分の歯が20本以上ある人（20歳以上）の割合は、男性で79.2%、女性で84.3%である。（図65）
- ・80歳（75～84歳）で20本以上の自分の歯を有する者の状況は、平成21～23年と比較すると総数、男性、女性すべてにおいて有意に増加している。（図66）

図65 20本以上自分の歯を有する者の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

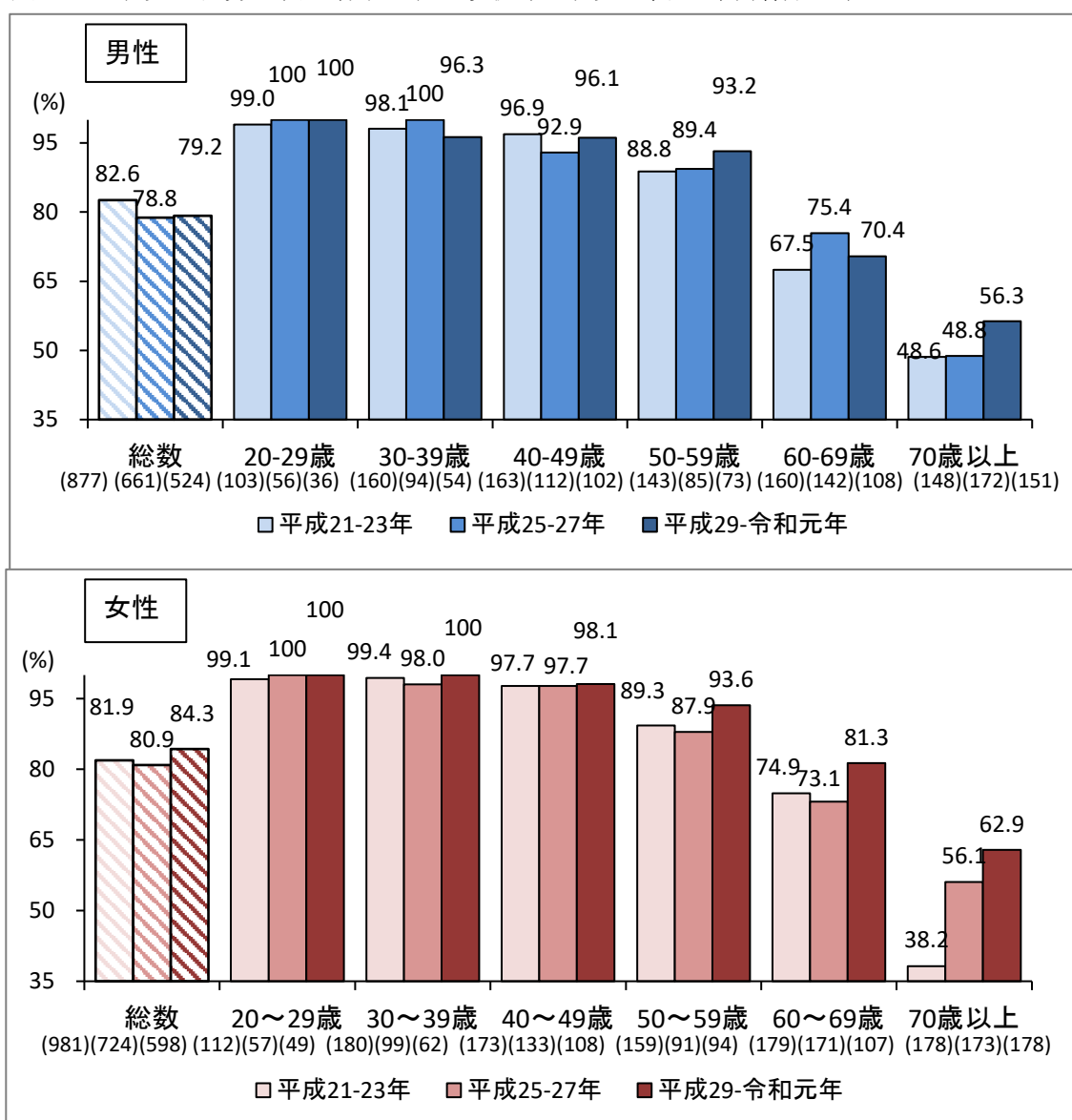
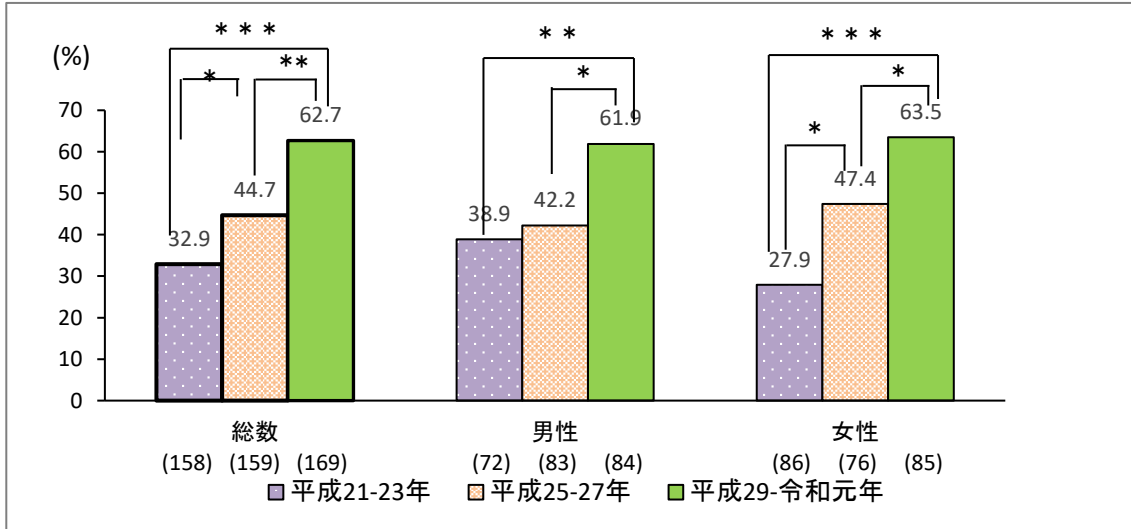


図66 80歳(75~84歳)で20本以上の自分の歯を有する者の状況

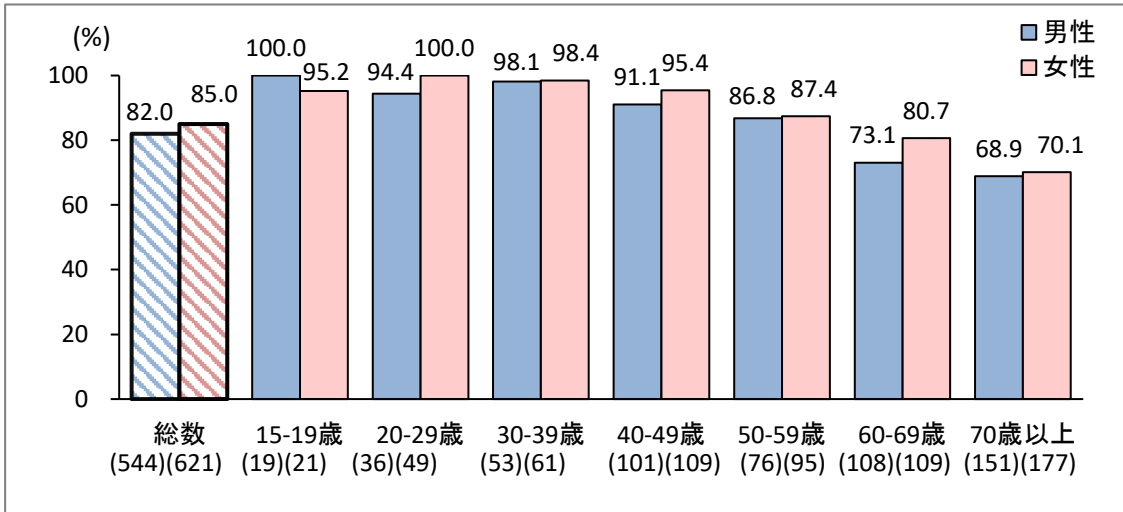


「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 45 80歳(75~84歳)で20本以上の自分の歯を有する者の割合の増加
 目標値: 65%

(2) 不自由なく食べられる状況

- ・不自由なく食べられる人の割合は、男性で82.0%、女性で85.0%である。
- ・60歳代では、男性が73.1%、女性が80.7%である。(図67)

図67 不自由なく食べられる人の割合(15歳以上、性・年齢階級別)(平成29～令和元年)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

44 60歳代における咀嚼(そしゃく)満足者 の割合の増加
目標値: 80%

※上記目標については、県民歯科保健実態調査により評価を実施。

(3) 歯間清掃用具の使用状況

- ・歯間清掃用具を使用する人の割合は、歯間ブラシが34.7%、デンタルフロス・糸(付) ようじが29.8%あった。
- ・歯間ブラシは、年齢が上がるほど使用する割合が高くなるが、デンタルフロス・糸(付) ようじでは、最も使用する頻度が高い年代が40歳代であった。(図68、69)

図68 歯間清掃用具(歯間ブラシ)を使用する人の割合
(15歳以上、年齢階級別)

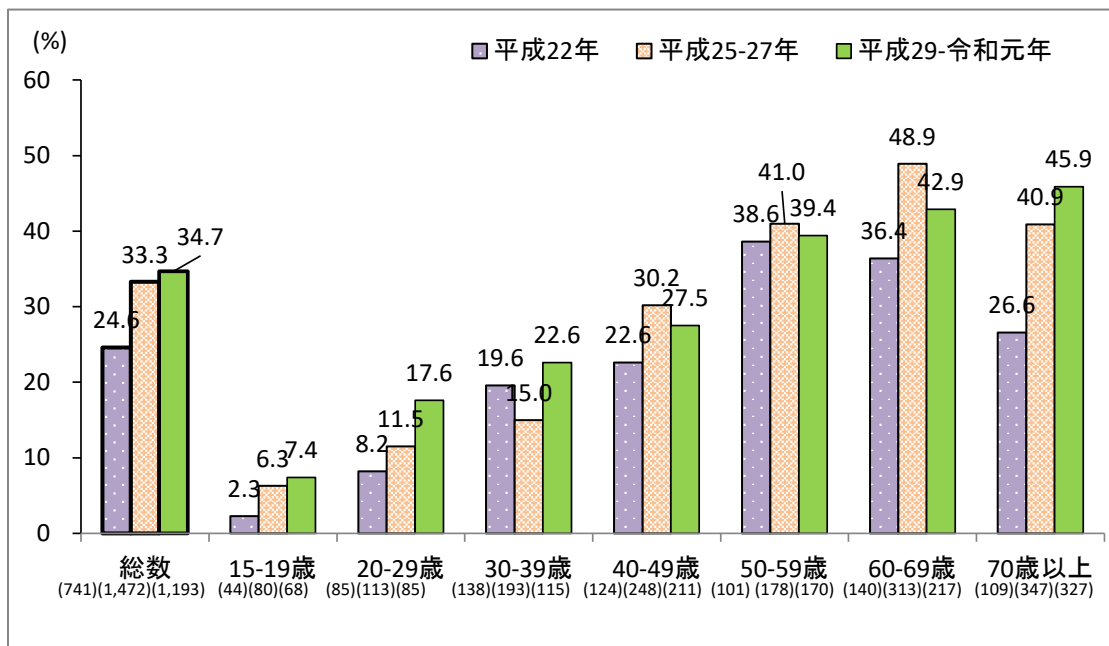
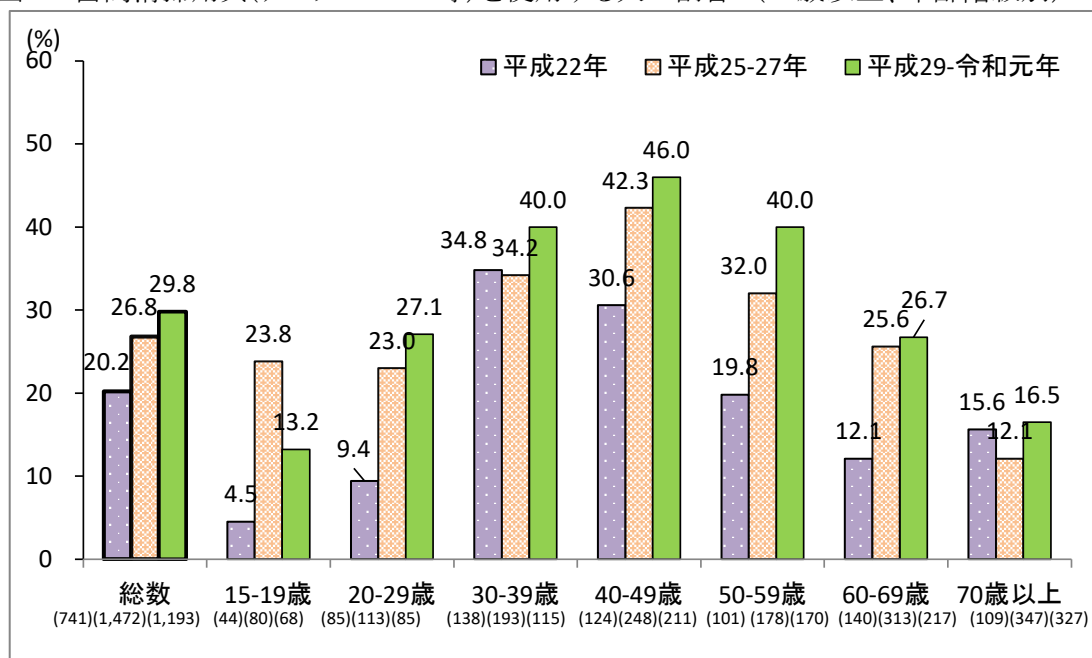


図69 歯間清掃用具(デンタルフロス等)を使用する人の割合 (15歳以上、年齢階級別)

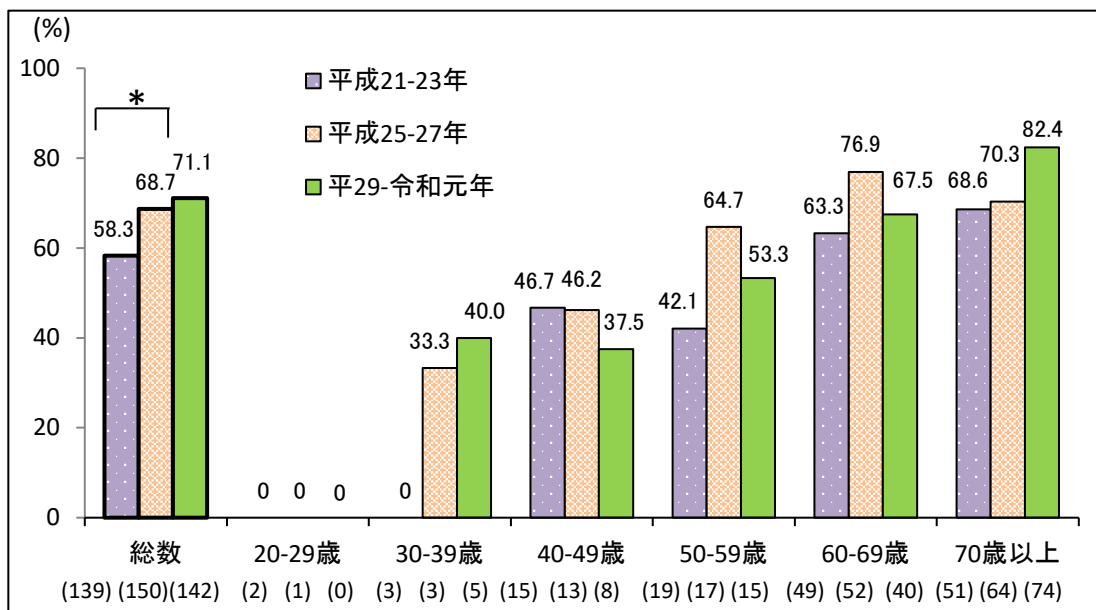


5 糖尿病等に関する状況

(1) 糖尿病治療継続者の状況

- ・糖尿病治療継続者の割合は総数で71.1%である。
- ・年齢階級別では、最も割合が高いのは70歳以上である。(図70)

図70 糖尿病治療継続者の割合(20歳以上 年齢階級別)



年齢調整した糖尿病治療継続者の割合(総数)は、平成21~23年で56.2%、平成25~27年で58.7%、平成29~令和元年で57.3%であった。(年齢調整後の有意差は無し)

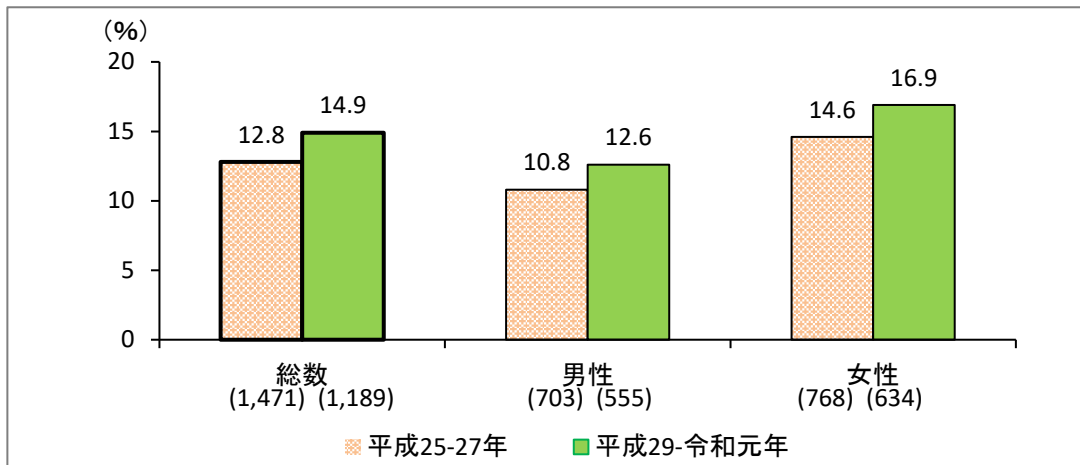
「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標

10 糖尿病治療者継続者の割合の増加(20歳以上)
目標値: 65%

(2) 慢性閉塞性肺疾患（COPD）認知度

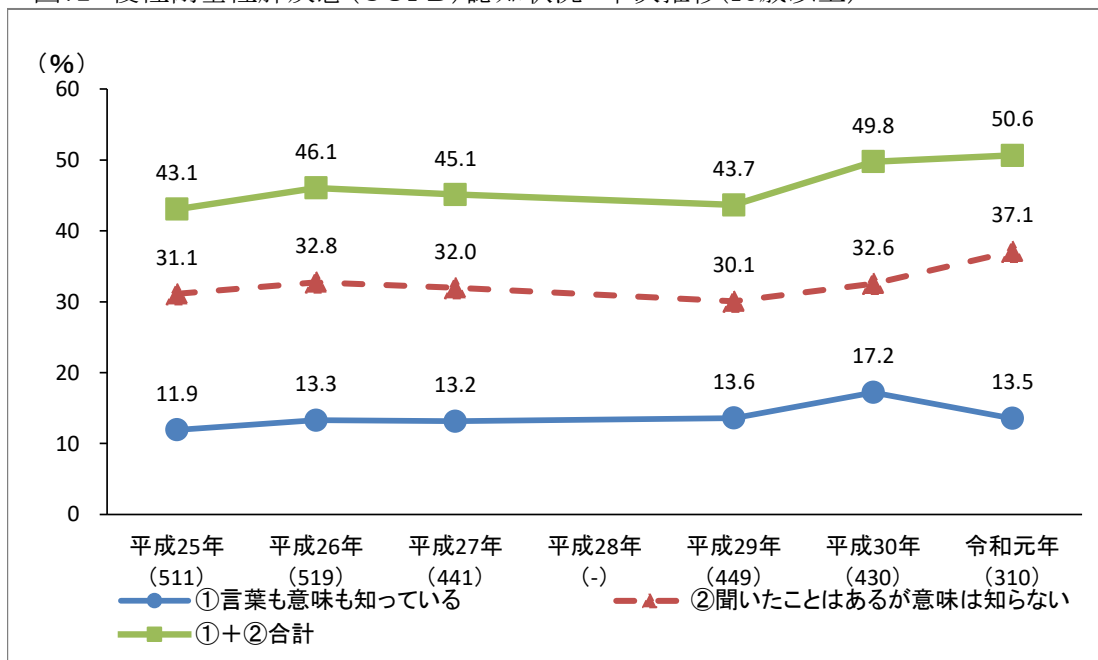
- ・慢性閉塞性肺疾患（COPD）の認知度（言葉も意味も知っている者）は、総数14.9%、男性12.6%、女性16.9%である。（図71）
- ・平成25年から年次推移では、有意な増減はみられなかった。
- ・なお、「言葉も意味も知っている」と「聞いたことはある（意味は知らない）」の合計の年次推移を示した。（図72）

図71 慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度の状況(15歳以上 性別)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 12 慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知度の向上
 目標値: 80%

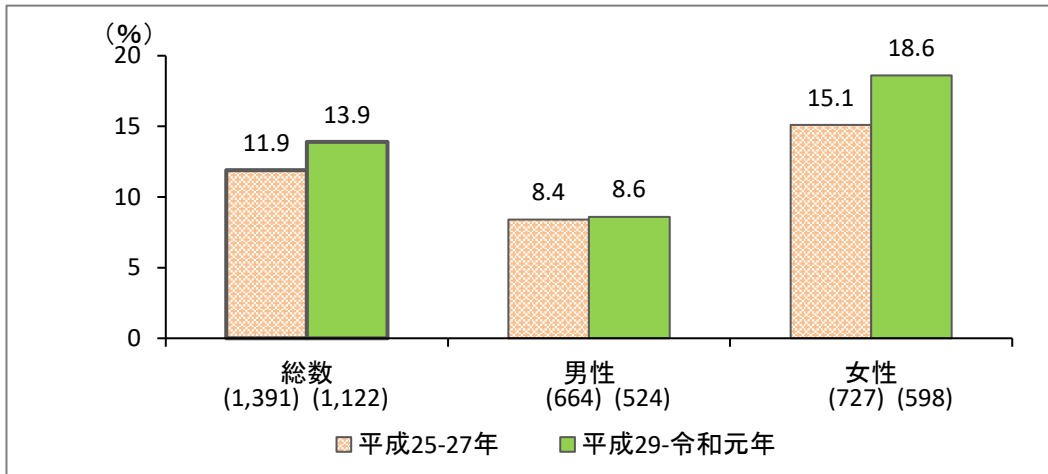
図72 慢性閉塞性肺疾患(COPD)認知状況 年次推移(15歳以上)



(3) ロコモティブシンドローム認知度

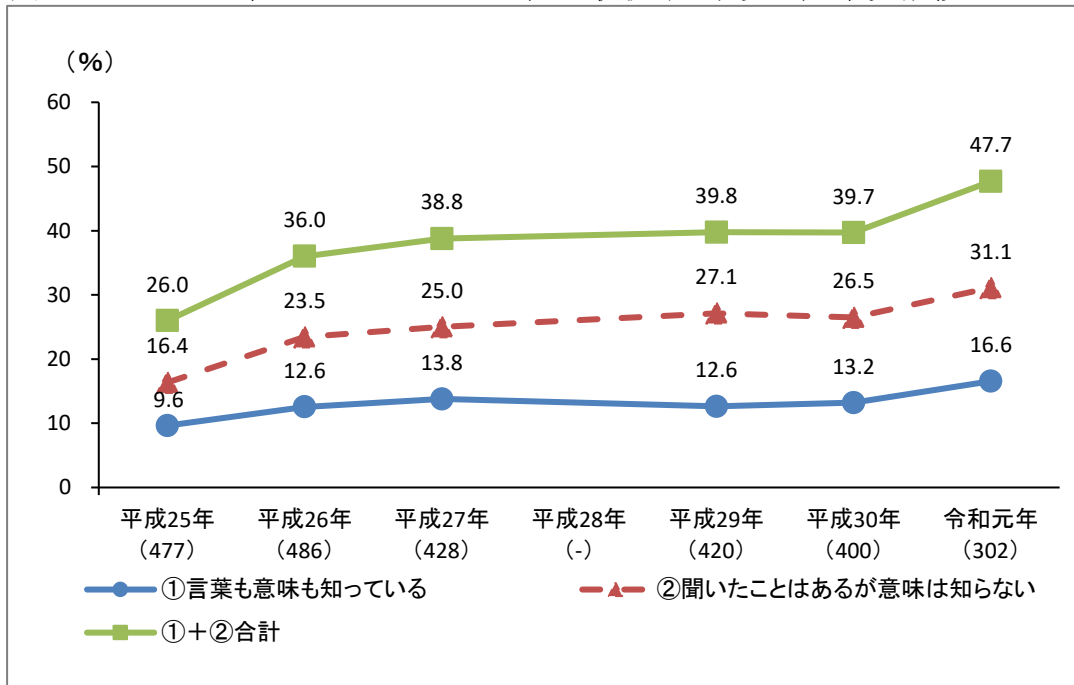
- ・ロコモティブシンドロームの認知度（言葉も意味も知っている者）は、総数13.9%、男性8.6%、女性18.6%であった。（図73）
- ・なお、「言葉も意味も知っている」と「聞いたことはある（意味は知らない）」の合計の年次推移を示した。（図74）

図73 ロコモティブシンドロームの認知度の状況(20歳以上)



「かながわ健康プラン21(第2次)」の目標
 22 ロコモティブシンドローム認知度(20歳以上)の向上
 目標値: 80%

図74 ロコモティブシンドロームの認知状況(20歳以上)年次推移



(4) 健康寿命認知度

- ・健康寿命の認知度（健康寿命の言葉も意味も知っている者）の割合は52.8%で、男性46.6%、女性58.3%である。（図75）
- ・平成25年から年次推移では、言葉も意味も知っている者は有意に増加している。（図76）

図75 健康寿命認知度の状況(15歳以上)

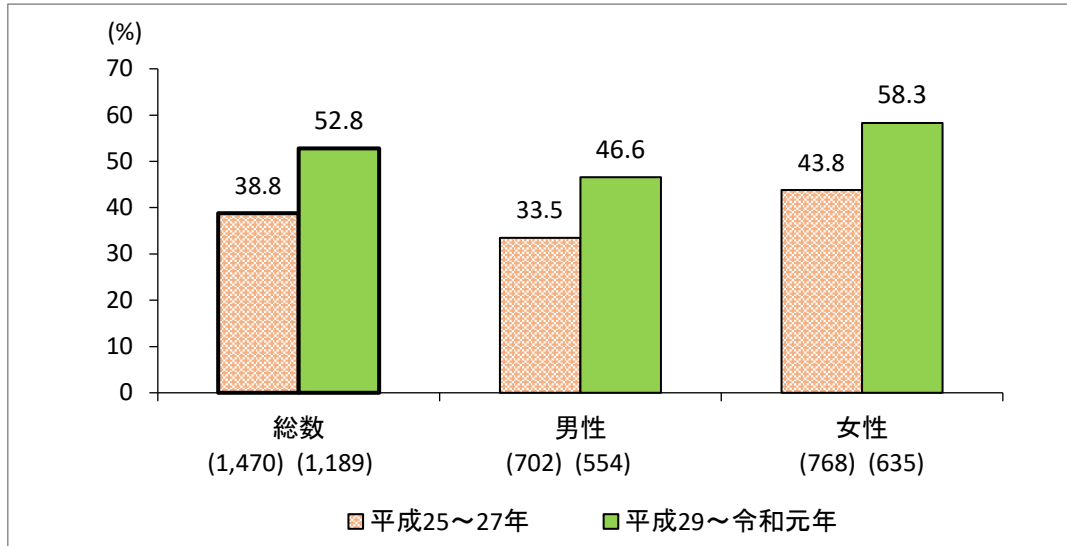


図76 健康寿命認知状況(15歳以上)年次推移

