

平成28年度「青森県県民健康・栄養調査」 の結果の概要について(確定版)

1 県民健康・栄養調査の目的

県民の身体・栄養摂取状況等を把握し、健康づくり関係事業等の基礎資料や各種計画の指標として、使用する

2 実施年月

平成28年10月～11月

※概ね5年ごとに実施し、前回は平成22年に実施

3 結果の概要

注:平成29年12月4日公表時点から、データの再確認した結果、内容が修正となっています。

○改善したもの

①野菜の摂取量は、男女とも増加

表1 野菜の摂取量の平均値(20歳以上)

	総数	男性	女性
H28	300g	305g	296g
H22	265g	265g	266g

(参考) 国民健康・栄養調査結果による野菜
摂取量の平均値(順位は、数字が小さいほど良い)

	H24(年齢調整後)	H28(年齢調整後)	備考
男性(20歳以上)	296g(23位)	319g(5位)	健康あおもり21(第2次) 目標値は、成人350g
女性(20歳以上)	292g(14位)	300g(5位)	

これまでの取組

- 食生活改善推進員と連携して、活動の際に野菜摂取増の周知を行った
- スーパー等でのトップセールスの際に周知するなど、農林水産部との連携で、より多くの県民へ周知が行われた

今後の方向性

- 引き続き関係者と連携して、野菜摂取の周知を行うとともに、不足分を理解しやすいようなツールの作成を検討する

※平均値は増加傾向であり、男性の都道府県格差は縮小されたものの、他県より結果がよかったため、順位は上がった。

○改善したもの

②平均歩行数は、男女とも増加

表2 歩数の平均値(20歳以上)

	男性	女性
H28	6,309歩	5,365歩
H22	6,054歩	5,269歩

これまでの取組

- 働き盛り世代の運動習慣の定着を目的に、職場単位でのウォーキングの実践と参加者間の交渉を促進する事業を実施
 - 簡単で効果的に運動できる方法や地域情報を発信する広報誌を発行
- ※運動の意識が高まったことで、歩く機会を増やすことが多くなっている。

今後の方向性

- 青森県健康経営認定制度の選択要件として事業所による運動習慣の定着の取組を定めているほか、特定保健指導の積極的支援終了者に対し運動型健康増進施設の利用券を保険者を介して配付する等の取組を行い、県民の運動習慣の定着を目指す

(参考) 国民健康・栄養調査結果による歩数の平均値(順位は、数字が小さいほど良い)

	H24(年齢調整後)	H28(年齢調整後)
男性(20~64歳)	7,001歩/日(37位)	7,472歩/日(22位)
女性(20~64歳)	6,283歩/日(42位)	6,010歩/日(42位)

※平均値は男性で増加、女性で微減。男性は順位も上がった。

○改善したもの

③運動習慣のある人の割合は、男性で増加

表3 運動習慣のある人の割合(20歳以上)

	男性
H28	41.5%
H22	36.5%

これまでの取組

- 働き盛り世代の運動習慣の定着を目的に、職場単位でのウォーキングの実践と参加者間の交渉を促進する事業を実施
- 簡単で効果的に運動できる方法や地域情報を発信する広報誌を発行

今後の方向性

- 青森県健康経営認定制度の選択要件として事業所による運動習慣の定着の取組を定めているほか、特定保健指導の積極的支援終了者に対し運動型健康増進施設の利用券を保険者を介して配付する等の取組を行い、県民の運動習慣の定着を目指す

(参考) 国民健康・栄養調査結果との比較(※全国順位の算出なし)

	H22	H28
国民健康・栄養調査	34.8%	35.1%
県民健康・栄養調査	36.5%	41.5%

※青森県の男性は全国平均を上回っている。

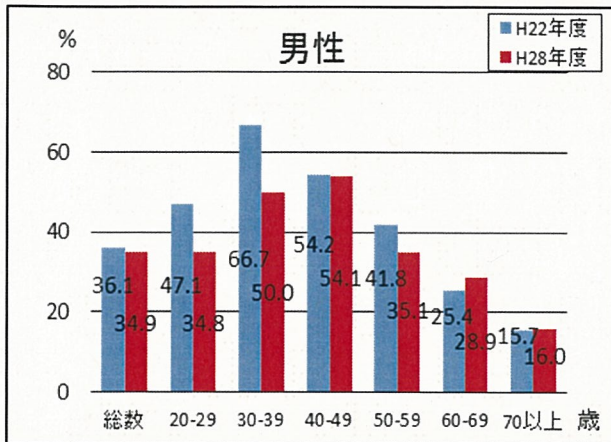
○青森県健康経営事業所における取組例

事業所がスポーツジムの法人会員として入会、従業員が自由にスポーツジムを利用など

○改善したもの

④習慣的に喫煙している者の割合は、男性で減少

図1 喫煙習慣のある人の割合(20歳以上)



これまでの取組

- 保険適応外の若年層に対する禁煙支援事業の実施
- 県ホームページにおける禁煙治療医療機関の情報提供
- COPDに関する研修会の開催
- 市町村における特定保健指導の実施

今後の方向性

- 更なる喫煙率の減少に向け、職域における禁煙支援の促進など多方面からの取組が必要

(参考) 国民健康・栄養調査結果による現在習慣的に喫煙している者の割合
(順位は、数字が小さいほど悪い)

	H24(年齢調整後)	H28(年齢調整後)	備考
男性(20歳以上)	39.6%(2位)	33.6%(9位)	健康あおもり21(第2次)目標値は、男性23%以下

※男性は減少。男性の順位も下がった。

○現状維持のもの

①成人男女の食塩摂取量は、変化なし

表1 食塩摂取量の平均値(20歳以上)

	総数	男性	女性
H28	10.5g	11.3g	9.7g
H22	10.5g	11.4g	9.8g

これまでの取組

- 食生活改善推進員による地域における減塩活動の実施や、だし活による普及啓発の実施

今後の方向性

- 引き続き地域における減塩活動の実施や、だし活による普及啓発を行うとともに、飲食店の麺類の状況を確認し、1日の中で塩分目標となるような普及を行う

(参考) 国民健康・栄養調査結果による食塩摂取量(順位は、数字が小さいほど悪い)

	H24(年齢調整後)	H28(年齢調整後)
男性(20歳以上)	11.7g(15位)	11.3g(8位)
女性(20歳以上)	9.8g(18位)	9.7g(4位)

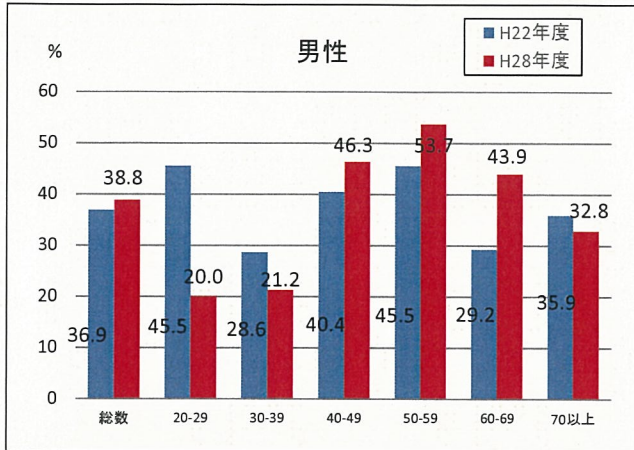
※平均値は減少傾向であるが、都道府県格差が縮小され、他県の結果のほうがよくなっているため、順位としては悪くなった。

○悪化したもの

①成人の肥満者の割合は、男女とも増加

【男性】

図1 肥満者(BMI \geq 25)の割合(20歳以上)



これまでの取組

- 働き盛り世代の運動習慣の定着を目的に、職場単位でのウォーキングの実践と参加者間の交渉を促進する事業を実施
- 簡単で効果的に運動できる方法や地域情報を発信する広報誌を発行

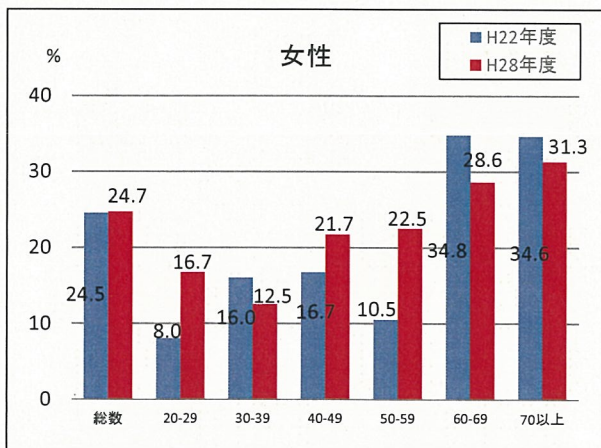
(参考) 国民健康・栄養調査結果との比較(※全国順位の算出なし)

	H22	H28
国民健康・栄養調査	30.4%	31.3%
県民健康・栄養調査	36.9%	38.8%

※青森県の男性は全国平均を上回っている。

【女性】

図2 肥満者(BMI \geq 25)の割合(20歳以上)



今後の方向性

- 青森県健康経営認定制度の選択要件として事業所による運動習慣の定着の取組を定めているほか、特定保健指導の積極的支援終了者に対し運動型健康増進施設の利用券を保険者を介して配付する等の取組を行い、県民の運動習慣の定着を目指す

(参考) 国民健康・栄養調査結果との比較(※全国順位の算出なし)

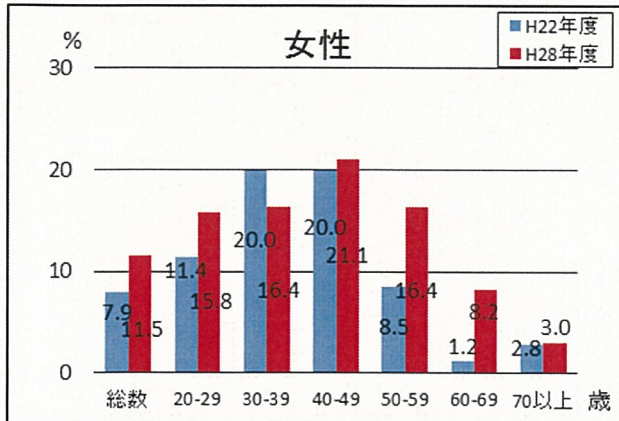
	H22	H28
国民健康・栄養調査	21.1%	20.6%
県民健康・栄養調査	24.5%	24.7%

※青森県の女性は全国平均を下回っている。

○悪化したもの

②習慣的に喫煙している者の割合は、女性で増加

図2 喫煙習慣のある人の割合(20歳以上)



これまでの取組

- 保険適応外の若年層に対する禁煙支援事業の実施
- 県ホームページにおける禁煙治療医療機関の情報提供
- COPDに関する研修会の開催
- 市町村における特定保健指導の実施

今後の方向性

- これまでの取組に加え、妊産婦に対する禁煙支援体制の構築により、喫煙率の減少を図る

(参考) 国民健康・栄養調査結果との比較(※全国順位の算出なし)

	H22	H28
国民健康・栄養調査	8.4%	8.2%
県民健康・栄養調査	7.9%	11.5%

○悪化したもの

③運動習慣のある人の割合は、女性で減少

表1 運動習慣のある人の割合(20歳以上)

	女性
H28	27.1%
H22	29.0%

これまでの取組

- 働き盛り世代の運動習慣の定着を目的に、職場単位でのウォーキングの実践と参加者間の交渉を促進する事業を実施
- 簡単で効果的に運動できる方法や地域情報を発信する広報誌を発行

今後の方向性

- 青森県健康経営認定制度の選択要件として事業所による運動習慣の定着の取組を定めているほか、特定保健指導の積極的支援終了者に対し運動型健康増進施設の利用券を保険者を介して配付する等の取組を行い、県民の運動習慣の定着を目指す

(参考) 国民健康・栄養調査結果との比較(※全国順位の算出なし)

	H22	H28
国民健康・栄養調査	28.5%	27.4%
県民健康・栄養調査	29.0%	27.1%

※青森県の女性は全国平均を下回っている。