

## はじめに

本報告書は、平成 26 年度に実施した「県民栄養調査」の結果を取りまとめたものです。

この調査は、県民の皆様健康や栄養の状態や生活習慣の現状等を把握するために昭和 54 年から 5 年ごとに実施しております。今回の調査については、県の健康増進計画である「健やか山梨 21（第 2 次）」及び「第 2 次やまなし食育推進計画」をはじめとする健康づくり施策の展開及び目標指標の進捗管理、評価を行うための基礎資料とし、健康増進や生活習慣病予防の推進を図ることを目的に実施したものです。

また、平成 16 年度から県民栄養調査に加え実施しております「子どもの食生活状況調査」では、今回の調査より対象を高校生までに拡大し、全世代における健康及び食習慣等について実態を把握いたしました。

調査結果より、本県の健康課題である食塩摂取量の平均値は減少しているものの、目標量を超えている人の割合は男性では約 8 割、女性では約 7 割の状況です。

さらに、運動習慣のある人の割合が特に 60 歳以下の女性で非常に低く、歩行数が目標に達していないなど日常生活における身体活動が不足している状況が見受けられました。これらの健康課題は、高血圧や糖尿病等の生活習慣病と関連が深く、生活習慣の改善にむけた積極的な取組が必要です。

子どもの食生活においては、朝食の欠食習慣は中学生から大きく増加し、その要因として、就寝時刻が遅いことによる影響が大きいことがわかりました。

本県は、厚生労働省が算出する健康寿命（H25）が男女ともに日本一となりました。今後、さらに健康寿命を延伸するためには、これらの健康課題の改善を図っていくことが重要です。

県といたしましては、今回の調査結果を踏まえ、生き生きと健やかに暮らせる社会の実現をめざし、県民の皆様をはじめ、関係団体の皆様方とともに「健やか山梨 21（第 2 次）」をさらに推進してまいります。

おわりに、この調査の実施に多大なる御協力をいただきました県民の皆様をはじめ、山梨学院大学健康栄養学部の皆様、関係の皆様方に心より感謝申し上げます。

平成 28 年 2 月

山梨県福祉保健部長

吉原 美幸