

調査結果の概要

1. 栄養摂取状況

1) 食塩摂取量

1人1日当たりの食塩摂取量の平均値(20歳以上)は、男性11.4g、女性9.8gであった。年次比較をみると、男性では平成21年から平成26年、平成26年から令和4年ともに有意な増減はみられなかった。女性では平成21年から平成26年は有意に減少、平成26年から令和4年は有意な増減はみられなかった。食塩の食品群別摂取量を目標量未満群と目標量以上群で比較すると、しょうゆ、味噌、塩、その他の調味料からの摂取量が、総数の目標量未満群は3.7gであるのに対し、目標量以上群は8.4gである。

2) 野菜・果物の摂取量

1人1日当たりの野菜類摂取量の平均値(20歳以上)は、男性328.7g、女性296.1gである。年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は30歳代で少なく、男性は70歳以上、女性は60歳代が多かった。年次比較をみると、男性は平成21年から平成26年に有意に増加したが、平成26年から令和4年は有意な減少傾向であった。女性は平成21年から平成26年、平成26年から令和4年は有意な増減はみられなかった。

1人1日当たりの果実類(ジャム除く)の摂取量の平均値(20歳以上)は、男性96.7g、女性103.3gである。年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上で多い。年次比較をみると、男女ともに平成26年から令和4年は有意な増減はみられなかった。

2. 身体状況

1) BMIの状況

20歳以上でBMIが適正(BMI18.5以上25.0未満)である者の割合は男性73.6%、女性64.7%であった。20歳代女性のやせ(BMI18.5未満)の者の割合は26.1%であった。20~60歳代男性の肥満の者の割合は23.6%、40~60歳代女性の肥満の者の割合は18.7%であり、全国と比較すると、20~60歳代男性は有意に肥満者の割合が低いが、40~60歳代女性の肥満者の割合は有意差がみられない。低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は、男性13.0%、女性35.5%であった。

2) 血圧の状況

収縮期血圧の平均値は男性127.0mmHg、女性121.9mmHgであった。収縮期血圧が140mmHg以上の者の割合は男性19.9%、女性10.7%であった。

3) 歩行数、運動習慣の状況

1日の歩数は、20~64歳男性で7,733歩、女性で6,930歩、65歳以上男性で5,223歩、女性で4,814歩であった。歩数(20歳以上)の年次比較をみると、男性では平成21年から平成26年、平成26年から令和4年ともに有意な増減はみられなかった。女性では平成21年から平成26年は有意に増加し、平成26年から令和4年は有意な増減はみられなかった。運動習慣のある者(20歳以上)は、男性で26.7%、女性で16.2%であった。20~59歳では男性26.6%、女性13.9%、60歳以上では男性26.9%、女性18.9%であった。