

令和 4 年度 青森県県民健康・栄養調査結果

令和7年1月

青森県健康医療福祉部

は じ め に

令和6年度から開始している「第三次青森県健康増進計画」(令和6年度～令和17年度)では、「健康寿命の延伸と早世の減少」を目標とし、一次予防として、子どもの頃からよりよい生活習慣を身につけることを促進し、また、病気になっても重症化の予防を徹底することで、県民一人ひとりが健やかな生命と心を育み、豊かな暮らしを送ることができる活力ある青森県の実現を目指すこととしています。

その中で、「県民のヘルスリテラシーの向上」、「ライフステージに応じた生活習慣等の改善」、「生活習慣病の発症予防と重症化予防の徹底」、「県民の健康を支え、守るための社会環境の整備」の4つを基本的な方向とし、4領域12分野において推進を図っており、「栄養・食生活」の分野では、栄養バランスのよい食生活で適正体重を維持することが重要であるとの認識のもと、食塩摂取量の減少、肥満・やせの減少などの目標を定め、市町村はじめ関係機関と連携し、バランスのよい食生活や適切な生活習慣の定着に向けた事業を実施しています。

令和4年度の県民健康・栄養調査は、「第二次青森県健康増進計画」の最終評価と「第三次青森県健康増進計画」のベースライン値作成のために実施したところであり、調査結果を前回平成28年度と比較すると、野菜摂取量は減少、食塩摂取量は増加、肥満者の割合や習慣的に喫煙している者の割合は増加、歩行数や運動習慣のある者の割合は減少と、新型コロナウイルス感染症が影響を及ぼしている可能性はあるものの、改善状況は十分とは言えません。生活時間の多様化等により、さまざまなライフスタイルが存在しておりますが、県民の皆様には、よりよい食習慣や生活習慣の定着と、生活習慣病の発症予防と重症化予防に取り組んでいただきたいと考えています。

健康づくり推進のため、この報告書を関係者の皆様に御活用いただければ幸いです。

終わりに、本調査の実施にあたり、調査に御協力いただきました県民の皆様や調査の準備から分析にいたるまで多大な御協力を頂いた関係者の方々に深く感謝申し上げます。

令和7年1月

青森県健康医療福祉部 がん・生活習慣病対策課長

目 次

I 調査の概要

1 調査の目的	1
2 調査の対象	1
3 調査内容	2
4 調査の実施機関及び調査員	2
5 調査方法	2
6 調査時期	3
7 調査票集計及び結果分析	3
8 利用にあたっての注意点	3
9 調査用紙	5

II 結果の概要

1 被調査者数等	13
2 栄養素等摂取状況調査の結果	
(1) 栄養素の摂取状況	14
(2) 食品群別の摂取状況	18
(3) 食塩摂取状況	24
(4) 1日の食事の構成状況	26
3 身体状況の調査の結果	
(1) BMIの状況	27
(2) 血圧の状況	28
(3) 歩行数の状況	29
(4) 運動習慣の状況	29
(5) 糖尿病に関する状況	30

4 生活習慣の調査の結果

(1) 20 歳未満

- ① 栄養・食生活32
- ② 歯の健康32

(2) 20 歳以上

- ① 栄養・食生活 33
- ② 歯の健康34
- ③ 食事に対する考え方38
- ④ たばこ39
- ⑤ アルコール39
- ⑥ 新型コロナウイルス感染症による影響40
- ⑦ その他41

5 所得と生活習慣等に関する状況42

Ⅲ 資料編

- 1 栄養摂取状況調査45
- 2 身体状況・生活習慣調査52