

令和6年度  
青森県県民健康・栄養調査結果

令和8年2月

青森県健康医療福祉部

## は じ め に

「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、市町村を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6年度の県民健康・栄養調査は、県民の生活習慣や栄養摂取の状況等を把握し、県及び市町村における健康づくり関係事業等の基礎資料を得ることに加え、「第三次青森県健康増進計画」の進捗確認のために実施したところです。調査結果を前回令和4年度と比較すると、栄養摂取状況調査では、野菜・果物摂取量は減少、食塩摂取量は改善を示したものの依然として目標値(8g)より高い状況が明らかになりました。身体状況・生活習慣調査では、肥満者割合は男女で減少し、歩行数が増加した一方で、20～30歳代女性のやせの者の割合の増加がみられ、改善状況はまだ十分ではありません。県民の皆様には、よりよい食習慣と生活習慣を身に付け、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おります。

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8年2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         | 2 |
| 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        | 10 |
| 2 栄養素等摂取状況調査の結果 |    |
| (1) 栄養素の摂取状況    | 11 |
| (2) 食品群別の摂取状況   | 15 |
| (3) 食塩摂取状況      | 21 |
| (4) 1日の食事の構成状況  | 23 |
| 3 身体状況の調査の結果    |    |
| (1) BMIの状況      | 24 |
| (2) 血圧の状況       | 25 |
| (3) 歩行数の状況      | 26 |
| (4) 運動習慣の状況     | 26 |
| (5) 糖尿病に関する状況   | 27 |

#### 4 生活習慣の調査の結果

##### (1) 20歳未満

- ① 栄養・食生活 .....29
- ② 歯の健康 .....29

##### (2) 20歳以上

- ① 栄養・食生活 .....30
- ② 歯の健康 .....31
- ③ アルコール .....33

### Ⅲ 資料編

- 1 栄養摂取状況調査 .....34
- 2 身体状況・生活習慣調査 .....41