

I 調査の概要

1 調査の目的

県民の身体及び歯科疾患の状況、栄養摂取状況等を把握し、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ために実施した。

また、平成 24 年度に策定した青森県健康増進計画「健康あおもり 2 1（第 2 次）」の最終評価のための調査として利用するものである。

2 調査の対象

令和 4 年国民健康・栄養調査実施地区を含む青森県内の 12 地区及び当該世帯の 1 歳以上の世帯員を調査客体とする。

表 1 対象者数

対象者数			世帯数
	1 歳以上 20 歳未満	20 歳以上	
1, 190	206	984	466

表 2 保健所毎の調査対象地区の一覧

保健所名	対象地区	対象世帯数	地区番号
東地方	蓬田村	25	02078
弘前	弘前市	46	02027
弘前	平川市	49	02026
三戸地方	五戸町	48	02097
三戸地方	田子町	16	02098
五所川原	五所川原市	58	02058
五所川原	鱒ヶ沢町	33	02079
上十三	十和田市	56	02061
上十三	三沢市	11	02067
むつ	むつ市並川町	62	02069
むつ	むつ市大曲	45	02071
青森市	青森市	17	02005

3 調査内容

調査の種類は「栄養摂取状況調査」、「身体状況・生活習慣調査」とする。なお、各調査票の様式は別添のとおりである。

表3 調査項目等

調査の種類	調査項目及び調査対象年齢	
栄養摂取状況調査（1歳以上）	世帯状況	氏名、性別、生年月日、妊娠（週数）・授乳の有無、仕事の種類、身体活動レベル
	食事状況	朝・昼・夕別の家庭食、外食、欠食の区別
	食物摂取状況調査 1日（朝食、昼食、夕食、間食）	料理名、食品名、使用量、廃棄量について世帯員ごとの案分比率
身体状況・生活習慣調査	身体状況	①身長・体重（1歳以上） ②腹囲・血圧（20歳以上） ③1日の歩行数（20歳以上）（歩数計による測定） ④通院・服薬に関する状況（20歳以上） ⑤歯科に関する状況（1歳以上）
	生活習慣	①朝食欠食、バランスの良い食事の状況（1歳以上） ②外食等の利用状況（20歳以上） ③咀嚼の状況（20歳以上） ④運動の状況（20歳以上） ⑤喫煙・受動喫煙の状況（20歳以上） ⑥コロナ禍での生活の変化（20歳以上）
	その他	①県の健康づくり対策（20歳以上） ②年間収入（世帯代表のみ）

※新型コロナウイルス感染症拡大のため、従来行っている集合形式の「身体状況調査（身体計測、血圧測定、採血）」並びに「歯科疾患実態調査」は実施しなかった。

4 調査の実施機関及び調査員

- （1）調査地区を所管する保健所が実施機関となり、保健所長を班長、保健所職員（管理栄養士、保健師等）等を調査員とする調査班を編成する。
- （2）青森市分は、青森県が市に調査データの提供及び一部調査の追加を依頼する。
- （3）調査員は調査員の証を携行し、関係者の請求があるときには、これを提示する。

5 調査方法

- （1）保健所は指定された調査地区について、所在地である市町村に協力を依頼し、世帯名簿及び世帯員名簿を作成する。

- (2) 栄養摂取状況調査並びに身体状況・生活習慣調査は、調査員が被調査世帯を訪問して調査票の記入方法を説明したうえで被調査者の自記式とし、回収時に調査員が確認する。ただし、被調査者による記入が困難な場合は、調査員が聞き取りにより記入する。

6 調査時期

- (1) 調査は、令和4年11月から12月に行う。
- (2) 栄養摂取状況調査は、(1)の期間のうち平日の1日を任意に定めて実施する。
- (3) 身体状況・生活習慣調査は、(1)の期間内に実施する。

7 調査票集計及び結果分析

- (1) 栄養摂取状況調査票は、国立研究開発法人 医薬基盤・健康・栄養研究所が作成した栄養摂取状況調査集計ソフト「食事しらべ2022」（データベースは日本食品標準成分表2015年版（七訂）及びその追補版（2016年、2017年、2018年））を使用し、保健所で入力を行う。身体状況・生活習慣調査票は、委託して入力を行う。
- (2) がん・生活習慣病対策課は、県全体の集計を行う。
- (3) 結果分析は、保健所職員で構成するワーキングチーム等が行う。

8 利用にあたっての注意点

- (1) 血圧は、「高血圧治療ガイドライン2019年による血圧の分類」を参照とする。（表4）
- (2) 肥満の判定は、15歳以上については、BMI（Body Mass Index、次式）を用いた。（ $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$ ）（表5）
- (3) 6～14歳の肥満度は、学校保健統計調査方式により、年齢別、身長別標準体重から判定した。（表6）
- (4) 職業分類は、令和4年国民健康・栄養調査区分による。
- (5) 運動習慣有とは、現在継続的に次の3項目全てに該当するものをいう。
①運動の実施頻度として、週2回以上、②運動の持続時間として、30分以上
③運動の継続期間として、1年以上

(6) 飲酒習慣のある者とは、週3回以上飲酒し、飲酒日1日当たり1合以上を飲酒すると回答した者をいう。

(7) 歩数の集計は、栄養摂取状況調査票の身体状況「1日の身体活動数(歩数)」および「歩数計の装着状況」の両方に回答した者を集計対象とした。
なお、歩数が100歩未満、50,000歩以上の者を除外した。

表4 血圧(診察室)の分類(「高血圧治療ガイドライン2019年による血圧の分類」より)

	最高血圧 (mmHg)		最低血圧 (mmHg)	
正常血圧	120 未満	かつ	80 未満	
正常高値血圧	120～129	かつ	80 未満	
高値血圧	130～139	かつ／または	80～89	
I 度高血圧	140～159	かつ／または	90～99	
II 度高血圧	160～179	かつ／または	100～109	
III 度高血圧	180 以上	かつ／または	110 以上	
収縮期高血圧	140 以上	かつ	90 未満	

表5 15歳以上の肥満度の判定(「日本肥満症診療ガイドライン2016年による肥満の判定基準」より)

やせ		普通		肥満	
BMI	18.5 未満	BMI	18.5～25.0 未満	BMI	25.0 以上

表6 6～14歳の肥満度の判定(学校保健統計調査方式による肥満度判定)

判定	やせ傾向		普通	肥満傾向		
	－20%以下			20%以上		
	高度やせ	軽度やせ		軽度肥満	中等度肥満	高度肥満
肥満度	－30%以下	－30%超 －20%以下	－20%超～ ＋20%未満	20%以上 30%未満	30%以上 50%未満	50%以上

肥満度(過体重度) = (実測体重(kg) - 身長別標準体重(kg)) / 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

身長別標準体重(kg) = a × 実測身長(cm) - b

年齢	係数			
	男子		女子	
	a	B	a	B
6	0.461	32.382	0.458	32.079
7	0.513	38.878	0.508	38.367
8	0.592	48.804	0.561	45.006
9	0.687	61.390	0.652	56.992
10	0.752	70.461	0.730	68.091
11	0.782	75.106	0.803	78.646
12	0.783	75.642	0.796	76.934
13	0.815	81.348	0.655	54.234
14	0.832	83.695	0.594	43.264

令和4年度青森県民健康・栄養調査
栄養摂取状況調査票

調査票の記入について

- ① この調査票は、黒鉛筆で記入してください。
- ② この調査票は、ご家族全員の1日分の食事の状況を記入するものです。
- ③ 書き方は「栄養摂取状況調査票の書き方」をご覧ください。はか、調査員が説明し、回収するときに書き忘れがないか確認します。
- ④ この調査票には、歩数の記入欄があります。
- ⑤ 分からないことがありましたら、調査員に質問してください。

地区番号									
市郡番号									
世帯番号									
電話番号									

※記入内容について、後口をお伺いすることがあります。口申、連絡のとれる連絡先を記入ください。

調査日	令和4年	月	日
実施保健所名	保健所		
調査員氏名			
確認者氏名			

青森県

I 世帯状況・II 食事状況
記入してください。

I 世帯状況		II 食事状況		
1. 世帯員 番号	2. 氏名	3. 生年月日	4. 性別	5. 妊娠・授乳
C1		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C2		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C3		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C4		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C5		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C6		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C7		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C8		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している
C9		1 明治 2 大正 3 昭和 4 平成 5 令和 年 月 日	1 男 2 女	1 妊娠している 2 分娩後3か月未満で母乳育児している 3 分娩後3か月未満で母乳育児していない 4 分娩後3か月以上で母乳育児している

食物摂取状況調査

6. 仕事の種類		II 仕事状況			身体状況	
朝	昼	夕	1 日の身体活動量 (歩数) (30歳以上)		健康上の被害(原因)が起きるまで、回復するまでを要していない(入浴、水泳中等を除く)	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐ はい ☐ いいえ (いづれかに、1冊をつけて下さい)

調查	屋食①	採取	沉	調	調查
----	-----	----	---	---	----

[illegible]

※ 以下、「昼食①」～「予備」まで同じ内容になるので、省略します。

[illegible]

令和4年度青森県民健康・栄養調査
身体状況・生活習慣調査票

地区番号									-		
市郡番号		世帯番号		世帯員番号							
性別（男性：1 女性：2）		年齢		（令和4年11月1日現在）							
電話番号											
※記入内容について、後日お問い合わせすることがあります。日中連絡の取れる番号をご記入ください。 （本人又は家族の方）											
調査票の記入について											
①満1歳以上の方に記入していただきます。 （自分で回答するのが難しい方にはご家族が代わりに記入してください。）											
②当てはまる回答番号に黒鉛筆で○をつけるか、数字を記入してください。											
③質問項目によって回答年齢が違いますので、注意してください。											
実施保健所名				保健所							
調査員氏名											

青森県

【身体 の 状況】

問 1 あなたはこの1年間に、健診等（健康診断、健康診査及び人間ドック）を受けましたか。当てはまる番号に○をつけてください。（1歳以上回答）

- 1 受けた
- 2 受けていない → 問3へ

注：次のようなものはこの間では健診等には含まれません。
がんのみの検診、妊産婦健診、癌の健康診査、病院や診療所で行う医療としての検査

問 1－1 受診年月を記入してください。（わからない場合は、2に○をつけてください。）

1 令和 年 月 2 わからない

問 1－2 身長・体重・腹囲・血圧の健診結果を記入してください。

（わからない場合は、2に○をつけてください。）

（1歳以上回答）

(ア) 身長 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57 58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71 72 73 74 75 76 77 78 79 80 81 82 83 84 85 86 87 88 89 90 91 92 93 94 95 96 97 98 99 100 101 102 103 104 105 106 107 108 109 110 111 112 113 114 115 116 117 118 119 120 121 122 123 124 125 126 127 128 129 130 131 132 133 134 135 136 137 138 139 140 141 142 143 144 145 146 147 148 149 150 151 152 153 154 155 156 157 158 159 160 161 162 163 164 165 166 167 168 169 170 171 172 173 174 175 176 177 178 179 180 181 182 183 184 185 186 187 188 189 190 191 192 193 194 195 196 197 198 199 200 201 202 203 204 205 206 207 208 209 210 211 212 213 214 215 216 217 218 219 220 221 222 223 224 225 226 227 228 229 230 231 232 233 234 235 236 237 238 239 240 241 242 243 244 245 246 247 248 249 250 251 252 253 254 255 256 257 258 259 260 261 262 263 264 265 266 267 268 269 270 271 272 273 274 275 276 277 278 279 280 281 282 283 284 285 286 287 288 289 290 291 292 293 294 295 296 297 298 299 300 301 302 303 304 305 306 307 308 309 310 311 312 313 314 315 316 317 318 319 320 321 322 323 324 325 326 327 328 329 330 331 332 333 334 335 336 337 338 339 340 341 342 343 344 345 346 347 348 349 350 351 352 353 354 355 356 357 358 359 360 361 362 363 364 365 366 367 368 369 370 371 372 373 374 375 376 377 378 379 380 381 382 383 384 385 386 387 388 389 390 391 392 393 394 395 396 397 398 399 400 401 402 403 404 405 406 407 408 409 410 411 412 413 414 415 416 417 418 419 420 421 422 423 424 425 426 427 428 429 430 431 432 433 434 435 436 437 438 439 440 441 442 443 444 445 446 447 448 449 450 451 452 453 454 455 456 457 458 459 460 461 462 463 464 465 466 467 468 469 470 471 472 473 474 475 476 477 478 479 480 481 482 483 484 485 486 487 488 489 490 491 492 493 494 495 496 497 498 499 500 501 502 503 504 505 506 507 508 509 510 511 512 513 514 515 516 517 518 519 520 521 522 523 524 525 526 527 528 529 530 531 532 533 534 535 536 537 538 539 540 541 542 543 544 545 546 547 548 549 550 551 552 553 554 555 556 557 558 559 560 561 562 563 564 565 566 567 568 569 570 571 572 573 574 575 576 577 578 579 580 581 582 583 584 585 586 587 588 589 590 591 592 593 594 595 596 597 598 599 600 601 602 603 604 605 606 607 608 609 610 611 612 613 614 615 616 617 618 619 620 621 622 623 624 625 626 627 628 629 630 631 632 633 634 635 636 637 638 639 640 641 642 643 644 645 646 647 648 649 650 651 652 653 654 655 656 657 658 659 660 661 662 663 664 665 666 667 668 669 670 671 672 673 674 675 676 677 678 679 680 681 682 683 684 685 686 687 688 689 690 691 692 693 694 695 696 697 698 699 700 701 702 703 704 705 706 707 708 709 710 711 712 713 714 715 716 717 718 719 720 721 722 723 724 725 726 727 728 729 730 731 732 733 734 735 736 737 738 739 740 741 742 743 744 745 746 747 748 749 750 751 752 753 754 755 756 757 758 759 760 761 762 763 764 765 766 767 768 769 770 771 772 773 774 775 776 777 778 779 780 781 782 783 784 785 786 787 788 789 790 791 792 793 794 795 796 797 798 799 800 801 802 803 804 805 806 807 808 809 810 811 812 813 814 815 816 817 818 819 820 821 822 823 824 825 826 827 828 829 830 831 832 833 834 835 836 837 838 839 840 841 842 843 844 845 846 847 848 849 850 851 852 853 854 855 856 857 858 859 860 861 862 863 864 865 866 867 868 869 870 871 872 873 874 875 876 877 878 879 880 881 882 883 884 885 886 887 888 889 890 891 892 893 894 895 896 897 898 899 900 901 902 903 904 905 906 907 908 909 910 911 912 913 914 915 916 917 918 919 920 921 922 923 924 925 926 927 928 929 930 931 932 933 934 935 936 937 938 939 940 941 942 943 944 945 946 947 948 949 950 951 952 953 954 955 956 957 958 959 960 961 962 963 964 965 966 967 968 969 970 971 972 973 974 975 976 977 978 979 980 981 982 983 984 985 986 987 988 989 990 991 992 993 994 995 996 997 998 999 1000 1001 1002 1003 1004 1005 1006 1007 1008 1009 1010 1011 1012 1013 1014 1015 1016 1017 1018 1019 1020 1021 1022 1023 1024 1025 1026 1027 1028 1029 1030 1031 1032 1033 1034 1035 1036 1037 1038 1039 1040 1041 1042 1043 1044 1045 1046 1047 1048 1049 1050 1051 1052 1053 1054 1055 1056 1057 1058 1059 1060 1061 1062 1063 1064 1065 1066 1067 1068 1069 1070 1071 1072 1073 1074 1075 1076 1077 1078 1079 1080 1081 1082 1083 1084 1085 1086 1087 1088 1089 1090 1091 1092 1093 1094 1095 1096 1097 1098 1099 1100 1101 1102 1103 1104 1105 1106 1107 1108 1109 1110 1111 1112 1113 1114 1115 1116 1117 1118 1119 1120 1121 1122 1123 1124 1125 1126 1127 1128 1129 1130 1131 1132 1133 1134 1135 1136 1137 1138 1139 1140 1141 1142 1143 1144 1145 1146 1147 1148 1149 1150 1151 1152 1153 1154 1155 1156 1157 1158 1159 1160 1161 1162 1163 1164 1165 1166 1167 1168 1169 1170 1171 1172 1173 1174 1175 1176 1177 1178 1179 1180 1181 1182 1183 1184 1185 1186 1187 1188 1189 1190 1191 1192 1193 1194 1195 1196 1197 1198 1199 1200 1201 1202 1203 1204 1205 1206 1207 1208 1209 1210 1211 1212 1213 1214 1215 1216 1217 1218 1219 1220 1221 1222 1223 1224 1225 1226 1227 1228 1229 1230 1231 1232 1233 1234 1235 1236 1237 1238 1239 1240 1241 1242 1243 1244 1245 1246 1247 1248 1249 1250 1251 1252 1253 1254 1255 1256 1257 1258 1259 1260 1261 1262 1263 1264 1265 1266 1267 1268 1269 1270 1271 1272 1273 1274 1275 1276 1277 1278 1279 1280 1281 1282 1283 1284 1285 1286 1287 1288 1289 1290 1291 1292 1293 1294 1295 1296 1297 1298 1299 1300 1301 1302 1303 1304 1305 1306 1307 1308 1309 1310 1311 1312 1313 1314 1315 1316 1317 1318 1319 1320 1321 1322 1323 1324 1325 1326 1327 1328 1329 1330 1331 1332 1333 1334 1335 1336 1337 1338 1339 1340 1341 1342 1343 1344 1345 1346 1347 1348 1349 1350 1351 1352 1353 1354 1355 1356 1357 1358 1359 1360 1361 1362 1363 1364 1365 1366 1367 1368 1369 1370 1371 1372 1373 1374 1375 1376 1377 1378 1379 1380 1381 1382 1383 1384 1385 1386 1387 1388 1389 1390 1391 1392 1393 1394 1395 1396 1397 1398 1399 1400 1401 1402 1403 1404 1405 1406 1407 1408 1409 1410 1411 1412 1413 1414 1415 1416 1417 1418 1419 1420 1421 1422 1423 1424 1425 1426 1427 1428 1429 1430 1431 1432 1433 1434 1435 1436 1437 1438 1439 1440 1441 1442 1443 1444 1445 1446 1447 1448 1449 1450 1451 1452 1453 1454 1455 1456 1457 1458 1459 1460 1461 1462 1463 1464 1465 1466 1467 1468 1469 1470 1471 1472 1473 1474 1475 1476 1477 1478 1479 1480 1481 1482 1483 1484 1485 1486 1487 1488 1489 1490 1491 1492 1493 1494 1495 1496 1497 1498 1499 1500 1501 1502 1503 1504 1505 1506 1507 1508 1509 1510 1511 1512 1513 1514 1515 1516 1517 1518 1519 1520 1521 1522 1523 1524 1525 1526 1527 1528 1529 1530 1531 1532 1533 1534 1535 1536 1537 1538 1539 1540 1541 1542 1543 1544 1545 1546 1547 1548 1549 1550 1551 1552 1553 1554 1555 1556 1557 1558 1559 1560 1561 1562 1563 1564 1565 1566 1567 1568 1569 1570 1571 1572 1573 1574 1575 1576 1577 1578 1579 1580 1581 1582 1583 1584 1585 1586 1587 1588 1589 1590 1591 1592 1593 1594 1595 1596 1597 1598 1599 1600 1601 1602 1603 1604 1605 1606 1607 1608 1609 1610 1611 1612 1613 1614 1615 1616 1617 1618 1619 1620 1621 1622 1623 1624 1625 1626 1627 1628 1629 1630 1631 1632 1633 1634 1635 1636 1637 1638 1639 1640 1641 1642 1643 1644 1645 1646 1647 1648 1649 1650 1651 1652 1653 1654 1655 1656 1657 1658 1659 1660 1661 1662 1663 1664 1665 1666 1667 1668 1669 1670 1671 1672 1673 1674 1675 1676 1677 1678 1679 1680 1681 1682 1683 1684 1685 1686 1687 1688 1689 1690 1691 1692 1693 1694 1695 1696 1697 1698 1699 1700 1701 1702 1703 1704 1705 1706 1707 1708 1709 1710 1711 1712 1713 1714 1715 1716 1717 1718 1719 1720 1721 1722 1723 1724 1725 1726 1727 1728 1729 1730 1731 1732 1733 1734 1735 1736 1737 1738 1739 1740 1741 1742 1743 1744 1745 1746 1747 1748 1749 1750 1751 1752 1753 1754 1755 1756 1757 1758 1759 1760 1761 1762 1763 1764 1765 1766 1767 1768 1769 1770 1771 1772 1773 1774 1775 1776 1777 1778 1779 1780 1781 1782 1783 1784 1785 1786 1787 1788 1789 1790 1791 1792 1793 1794 1795 1796 1797 1798 1799 1800 1801 1802 1803 1804 1805 1806 1807 1808 1809 1810 1811 1812 1813 1814 1815 1816 1817 1818 1819 1820 1821 1822 1823 1824 1825 1826 1827 1828 1829 1830 1831 1832 1833 1834 1835 1836 1837 1838 1839 1840 1841 1842 1843 1844 1845 1846 1847 1848 1849 1850 1851 1852 1853 1854 1855 1856 1857 1858 1859 1860 1861 1862 1863 1864 1865 1866 1867 1868 1869 1870 1871 1872 1873 1874 1875 1876 1877 1878 1879 1880 1881 1882 1883 1884 1885 1886 1887 1888 1889 1890 1891 1892 1893 1894 1895 1896 1897 1898 1899 1900 1901 1902 1903 1904 1905 1906 1907 1908 1909 1910 1911 1912 1913 1914 1915 1916 1917 1918 1919 1920 1921 1922 1923 1924 1925 1926 1927 1928 1929 1930 1931 1932 1933 1934 1935 1936 1937 1938 1939 1940 1941 1942 1943 1944 1945 1946 1947 1948 1949 1950 1951 1952 1953 1954 1955 1956 1957 1958 1959 1960 1961 1962 1963 1964 1965 1966 1967 1968 1969 1970 1971 1972 1973 1974 1975 1976 1977 1978 1979 1980 1981 1982 1983 1984 1985 1986 1987 1988 1989 1990 1991 1992 1993 1994 1995 1996 1997 1998 1999 2000 2001 2002 2003 2004 2005 2006 2007 2008 2009 2010 2011 2012 2013 2014 2015 2016 2017 2018 2019 2020 2021 2022 2023 2024 2025 2026 2027 2028 2029 2030 2031 2032 2033 2034 2035 2036 2037 2038 2039 2040 2041 2042 2043 2044 2045 2046 2047 2048 2049 2050 2051 2052 2053 2054 2055 2056 2057 2058 2059 2060 2061 2062 2063 2064 2065 2066 2067 2068 2069 2070 2071 2072 2073 2074 2075 2076 2077 2078 2079 2080 2081 2082 2083 2084 2085 2086 2087 2088 2089 2090 2091 2092 2093 2094 2095 2096 2097 2098 2099 2100 2101 2102 2103 2104 2105 2106 2107 2108 2109 2110 2111 2112 2113 2114 2115 2116 2117 2118 2119 2120 2121 2122 2123 2124 2125 2126 2127 2128 2129 2130 2131 2132 2133 2134 2135 2136 2137 2138 2139 2140 2141 2142 2143 2144 2145 2146 2147 2148 2149 2150 2151 2152 2153 2154 2155 2156 2157 2158 2159 2160 2161 2162 2163 2164 2165 2166 2167 2168 2169 2170 2171 2172 2173 2174 2175 2176 2177 2178 2179 2180 2181 2182 2183 2184 2185 2186 2187 2188 2189 2190 2191 2192 2193 2194 2195 2196 2197 2198 2199 2200 2201 2202 2203 2204 2205 2206 2207 2208 2209 2210 2211 2212 2213 2214 2215 2216 2217 2218 2219 2220 2221 2222 2223 2224 2225 2226 2227 2228 2229 2230 2231 2232 2233 2234 2235 2236 2237 2238 2239 2240 2241 2242 2243 2244 2245 2246 2247 2248 2249 2250 2251 2252 2253 2254 2255 2256 2257 2258 2259 2260 2261 2262 2263 2264 2265 2266 2267 2268 2269 2270 2271 2272 2273 2274 2275 2276 2277 2278 2279 2280 2281 2282 2283 2284 2285 2286 2287 2288 2289 2290 2291 2292 2293 2294 2295 2296 2297 2298 2299 2300 2301 2302 2303 2304 2305 2306 2307 2308 2309 2310 2311 2312 2313 2314 2315 2316 2317 2318 2319 2320 2321 2322 2323 2324 2325 2326 2327 2328 2329 2330 2331 2332 2333 2334 2335 2336 2337 2338 2339 2340 2341 2342 2343 2344 2345 2346 2347 2348 2349 2350 2351 2352 2353 2354 2355 2356 2357 2358 2359 2360 2361 2362 2363 2364 2365 2366 2367 2368 2369 2370 2371 2372 2373 2374 2375 2376 2377 2378 2379 2380 2381 2382 2383 2384 2385 2386 2387 2388 2389 2390 2391 2392 2393 2394 2395 2396 2397 2398 2399 2400 2401 2402 2403 2404 2405 2406 2407 2408 2409 2410 2411 2412 2413 2414 2415 2416 2417 2418 2419 2420 2421 2422 2423 2424 2425 2426 2427 2428 2429 2430 2431 2432 2433 2434 2435 2436 2437 2438 2439 2440 2441 2442 2443 2444 2445 2446 2447 2448 2449 2450 2451 2452 2453 2454 2455 2456 2457 2458 2459 2460 2461 2462 2463 2464 2465 2466 2467 2468 2469 2470 2471 2472 2473 2474 2475 2476 2477 2478 2479 2480 2481 2482 2483 2484 2485 2486 2487 2488 2489 2490 2491 2492 2493 2494 2495 2496 2497 2498

問 5 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。当てはまる番号に○をつけてください。
(1歳以上回答)

1 受けた

2 受けていない

1に○をつけた方にお聞きします。

どこで受けましたか。当てはまる番号全てに○をつけてください。

1 歯科診療所(病院)

2 市町村・保健所

3 職場

4 学校

5 その他()

問 6 あなたは矯正歯科治療の経験がありますか。(3歳以上回答)

1 現在、治療を受けている

2 過去に治療を受けたことがある

3 ない

問 7 自分の歯は、何本ありますか。(20歳以上回答)

※自分の歯には、親知らず、入れ歯、ブリッジ、インプラントは含みません。さし歯は含みます。
親知らずを抜くと全部で28本が正常ですが、28本より多かったり少なかったりすることもあります。
0本の場合は、○と書いてください。
出来るだけご家族の方に教えてもらいましょう。

自分の歯は、_____本である

問 8 あなたの歯ぐきや歯の状態について、当てはまる番号全てに○をつけてください。(15歳以上)

1 歯ぐきが腫れている

2 歯を磨いた時に血が出る

3 歯ぐきが下がって歯の根が出ている

4 歯ぐきを押すと膿が出る

5 歯がぐらぐらする

6 歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している

7 過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある

8 上記項目はない

問 9 あなたは、1日に何回歯みがきをしますか。当てはまる番号に○をつけてください。(1歳以上回答)

1 1回

2 2回

3 3回以上

4 ときどき磨く

5 ほとんど磨かない

問 10 今までにフッ化物歯面塗布を受けましたか。当てはまる番号に○をつけてください。
(1歳以上回答)

1 受けた

2 受けていない

3 わからない

1に○をつけた方にお聞きします。

どこで受けましたか。当てはまる番号全てに○をつけてください。

1 歯科診療所(病院)

2 市町村・保健所

3 その他機関()

4 わからない

【生活習慣】

問 11 あなたは、朝食を食べないことが1週間に何回くらいありますか。当てはまる番号に○をつけてください。(1歳以上回答)

※ジュースや牛乳等のみで主食がない場合やランチ(朝食と昼食を兼用して1回で食べる)は、朝食を食べないこととみなします。

- 1 毎日きちんと食べる

2 1週間に1回は食べない

3 1週間に2～3回食べない

4 1週間に4～5回食べない

5 ほとんど食べない

問 12 あなたは、主食(ごはん、パン、麺など)、主菜(肉・魚・卵・大豆製品などを使ったメインの料理)、副菜(野菜・きのこ・いも・海藻などを使った料理)を3つそろえて食べることが1日2回以上あるのは、週に何日ありますか。(1歳以上回答)

- 1 ほぼ毎日

2 週に4～5日

3 週に2～3日

4 ほとんどない

問 13 あなたは、外食(飲食店での食事)をどれくらい利用していますか。
当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。(20歳以上回答)

- 1 毎日2回以上

2 毎日1回

3 週4～6回

4 週2～3回

5 週1回

6 週1回未満

7 全く利用しない

問 14 あなたは、持ち帰りの弁当や惣菜をどれくらい利用していますか。
当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。(20歳以上回答)

- 1 毎日2回以上

2 毎日1回

3 週4～6回

4 週2～3回

5 週1回

6 週1回未満

7 全く利用しない

問 1 5 あなたは、フードデリバリーサービス（料理を注文し、配達を受けるサービス）をどれくらい利用していますか。当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。（20歳以上回答）

- 1 毎日2回以上
- 2 毎日1回
- 3 週4～6回
- 4 週2～3回
- 5 週1回
- 6 週1回未満
- 7 全く利用しない

問 1 6 かんで食べるとききの状態について、当てはまる番号を1つ選んで○印をつけて下さい。（20歳以上回答）

- 1 何でもかんで食べることができる
- 2 一部かめない食べ物がある
- 3 かめない食べ物が多い
- 4 かんで食べることではできない

問 1 7 あなたの食べ方や食事中の様子についておたずねします。次のアからオの質問について、それぞれ当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。（20歳以上回答）

	1.	2.
ア ゆっくりよくかんで食事をする	はい	いいえ
イ 半年前に比べて固いものが食べにくくなった	1	2
ウ お茶や汁物等でむせることがある	1	2
エ 口の渇きが気になる	1	2
オ 左右両方の奥歯でしっかりかみしめられる	1	2

問 1 8 あなたの食事に対する考え方についておたずねします。次のアからウの質問について、それぞれ当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。（20歳以上回答）

	1.	2.
ア 野菜から食べる（ベジファースト）を意識して食べている	はい	いいえ
イ 食事の際、減塩を意識して食べている（※塩では1日の塩分摂取量8g以内を目標としています）	1	2
ウ 食事の際、1日の野菜摂取量350g以上を意識して食べている	1	2

問 1 9 現在、医師等から運動を禁止されていますか。（20歳以上回答）

※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものをいいます。

- 1 禁止されている
- 2 禁止されていない
- 3 制限されている
- 4 制限されていない

問 2 0 あなたの運動習慣について教えてください。（20歳以上回答）
（問19で医師等から運動を禁止されていると回答した者は記載不要）

- 1 一週間の運動日数
- 2 運動を行う日の平均運動時間
- 3 運動の継続年数について当てはまるものに○をつけてください。

- (1) 1年未満
- (2) 1年以上

問 2 1 あなたの喫煙状況についておたずねします。当てはまる番号に○をつけてください。（20歳以上回答）

- 1 毎日吸っている
- 2 時々吸う日がある
- 3 以前は吸っていたが、1か月以上吸っていない
- 4 吸わない

(問21-1) 現在、あなたが吸っているたばこ製品について、当てはまるものすべてに○をつけてください。

※加熱式たばこは、たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品に火をつけずに、電気ヒーターで加熱などして吸う、新しいタイプのたばこです。たばこ葉の入った専用のスティック等を専用の装置にセットして使用します。（例：IQOS（アイコス）、glo（グロー）、ploom（ブルーム）等）

- 1 紙巻きたばこ
- 2 加熱式たばこ
- 3 その他

(問21-2) あなたは通常、1日に何本紙巻きたばこを吸いますか。本数を記入してください。（「時々吸う日がある」方は、吸う時の1日の本数をお答えください。）

本

問 2 1 - 3 たばこをやめたいと思いますか。当てはまる番号を1つ選んで○印をつけてください。

- 1 やめたい
- 2 本数を減らしたい
- 3 やめたくない
- 4 わからない

問22 あなたはこの1か月間に、望まずに自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）がありましたか。次のア～コのすべての場所について、当てはまる番号を1つ選んで○をつけてください。（1歳以上回答）

※学校、飲食店、遊技場などに勤務していて、その職場で受動喫煙があった場合は、「イ 職場」欄に記入してください。

	1. ほぼ毎日	2. 週に数回程度	3. 週に1回程度	4. 月に1回程度	5. 全くなかった	6. 行かなかった
ア 家庭	1	2	3	4	5	6
イ 職場	1	2	3	4	5	6
ウ 学校	1	2	3	4	5	6
エ 飲食店	1	2	3	4	5	6
オ 遊技場 (ゲームセンター、 パチンコ、競馬場など)	1	2	3	4	5	6
カ 行政機関 (市役所、町村役場、 公民館など)	1	2	3	4	5	6
キ 医療機関	1	2	3	4	5	6
ク 公共交通機関	1	2	3	4	5	6
ケ 路上 子供が利用する 屋外の空間	1	2	3	4	5	6
コ 子供が利用する 屋外の空間 (公園、通学路など)	1	2	3	4	5	6

問23 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。当てはまる番号に○をつけてください。（20歳以上回答）

1 毎日

2 週5～6日

3 週3～4日

4 週1～2日

5 月に1～3日

6 ほとんど飲まない

7 やめた（1年以上やめている）

8 飲まない（飲めない）

（問23ー1）
お酒を飲む日は1日あたり、どのくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し、当てはまる番号1つに○をつけてください。
1 1合（180ml）未満
2 1合以上2合（360ml）未満
3 2合以上3合（540ml）未満
4 3合以上4合（720ml）未満
5 4合以上5合（900ml）未満
6 5合以上（900ml）以上
〔清酒1合（180ml）は、次の量にほぼ相当します。
・ビール中瓶1本（アルコール度数5度・500ml）
・焼酎0.6合（アルコール度数25度・約110ml）
・ワイン1/4本（アルコール度数14度・約180ml）
・ウィスキーダブル1杯（アルコール度数43度・60ml）
・缶チューハイ1.5缶（アルコール度数5度・約520ml）〕

問24 あなたはこの1か月間における体重および生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。次のアからサについて、当てはまる番号に○をつけてください。（20歳以上回答）

※1 もともとその習慣がない場合は、「4. もともとない」を選択して下さい。
※2 運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものを言います。

	1. 増えた	2. 変わらない	3. 減った	4. ※1 もともとない
ア 体重	1	2	3	4
イ 外食（飲食店での食事）の利用	1	2	3	4
ウ 持ち帰りの弁当や惣菜の利用	1	2	3	4
エ フードデリバリーサービスの利用	1	2	3	4
オ 1日当たりの睡眠時間	1	2	3	4
カ 1週間当たりの喫煙の頻度	1	2	3	4
キ 1日に吸うたばこの本数	1	2	3	4
ク 1週間当たりの飲酒の日数	1	2	3	4
ケ 1日当たりの飲酒の量	1	2	3	4
コ 1週間当たりの運動 ^{※2} 日数	1	2	3	4
サ 運動 ^{※2} を行う日の平均運動時間	1	2	3	4

【その他】

問25 あなたは健康づくりに関連する、県の以下の取組や、ロゴ、キャラクターを知っていますか。知っているものすべてに○をつけてください。(20歳以上回答)

1 健やか力（ヘルスリテラシー）

7 NO MORE 高血糖



2 青森県健康経営事業所

3 青森のおいしい健康応援店



8 フレイル予防

9 認知症サポーター



4 ベジファースト

5 健やか力向上推進キャラクター
マモルさん、マモルさんファミリー

10 みんなであんべ 特定健診



6 今を変えれば！未来は変わる！！

11 だし活+だす活



世帯主または、世帯を代表する方が、代表してお答えください。

問26 あなたの世帯の過去1年間の年間収入（税込み）はどれくらいになりますか。
近い番号を1つ選んで○を付けてください。

- 1 収入なし
- 2 50万円未満
- 3 50～99万円
- 4 100～149万円
- 5 150～199万円
- 6 200～299万円
- 7 300～399万円
- 8 400～499万円
- 9 500～599万円
- 10 600～699万円
- 11 700～799万円
- 12 800～999万円
- 13 1000～1499万円
- 14 1500万円以上
- 15 わからない

ご協力ありがとうございました。

Ⅱ 結果の概要

1 被調査者数等

対象者数1,190人中被調査者は、903人(男性425人、女性478人)であり、被調査者率75.9%、平均年齢は51歳であった。
各調査項目毎の被調査者数(率)は、栄養摂取状況調査780人(65.5%)、身体状況・生活習慣調査890人(74.8%)であった。
なお、平成28年度は、対象者数1,519人中、栄養摂取状況調査846人(55.7%)、身体状況調査628人(41.3%)、生活習慣調査1,043人(68.7%)であった。

表1 年齢階級別被調査者数

	年齢 区分		総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	20歳以上 (再掲)
R 4 年 度	総数(人)		903	40	73	40	38	92	116	104	170	230	750
	性別	男	425	21	41	17	17	45	59	51	73	101	346
		女	478	19	32	23	21	47	57	53	97	129	404
H 28 年 度	総数(人)		1,054	60	60	39	62	126	146	142	185	234	895
	性別	男	504	30	32	23	23	63	75	73	85	100	419
		女	550	30	28	16	39	63	71	69	100	134	476

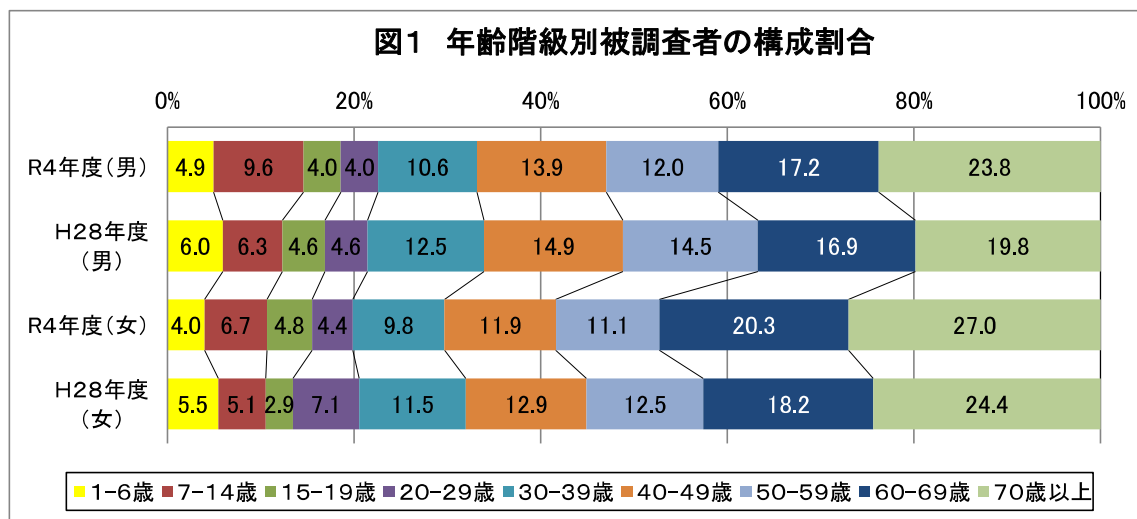


表2 年度別実施世帯数及び被調査者平均年齢

	実施世帯数	平均年齢
R4年度	360世帯	51歳
H28年度	459世帯	49歳

2 栄養素等摂取状況調査の結果

(1) 栄養素の摂取状況

エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)は、15 歳～19 歳の脂質エネルギー比(%)で、日本人の食事摂取基準(2020 年版)における目標量を超えていた。(図2)
各栄養素等の摂取量は、平成 28 年度に比べてカルシウムが減少している。(表4)

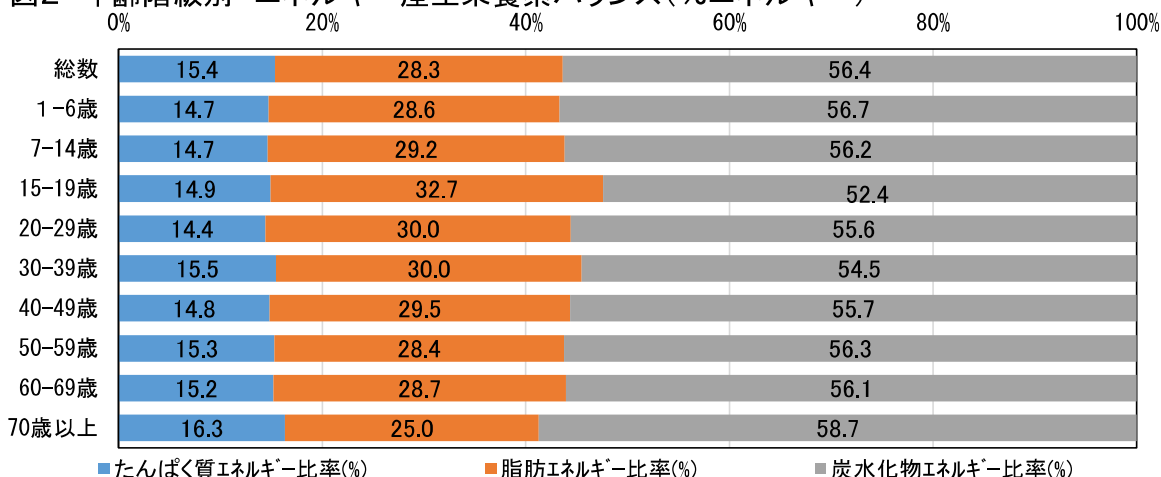
表3 平均栄養素等摂取量

n=780

栄養素等別	平均栄養素等摂取量
エネルギー(kcal)	1,884
たんぱく質(g)	71.9
脂質(g)	60.4
カルシウム(mg)	486
鉄(mg)	7.7
カリウム(mg)	2,260
食塩相当量(g)	10.5
ビタミンA(μgRE)	654
ビタミンB ₁ (mg)	0.96
ビタミンB ₂ (mg)	1.17
ビタミンC(mg)	79
食物繊維(g)	19.2

※食塩相当量(g) = (ナトリウム(mg) × 2.54) ÷ 1,000

図2 年齢階級別 エネルギー産生栄養素バランス(%エネルギー)



n	総数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4 年度	780	36	62	34	36	83	99	88	153	189

(参考) 日本人の食事摂取基準(2020 年版)

1 歳～49 歳 たんぱく質(%エネルギー) 13～20%、脂質(%エネルギー) 20～30%、炭水化物(%エネルギー) 50～65%
50 歳～64 歳 たんぱく質(%エネルギー) 14～20%、脂質(%エネルギー) 20～30%、炭水化物(%エネルギー) 50～65%
65 歳以上 たんぱく質(%エネルギー) 15～20%、脂質(%エネルギー) 20～30%、炭水化物(%エネルギー) 50～65%

表4 栄養素等摂取状況の推移(1歳以上、男女計)

	県民								国民							
	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	R4	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	R4
エネルギー (kcal)	2,221	2,174	1,932	1,915	1,893	1,783	1,844	1,884	2,075	2,053	2,002	1,954	1,904	1,849	1,865	1,888
たんぱく質 (g)	87.7	88.4	82.9	75.0	70.8	67.7	71.2	71.9	78.9	80.2	80.1	73.5	71.1	67.3	68.5	71.3
脂質 (g)	53.5	53.2	52.5	50.8	52.7	49.6	53.1	60.4	56.6	58.0	58.9	55.3	53.9	53.7	57.2	61.7
カルシウム ※2(mg)	558	589	552	508	507	472	498	486	551	541	573	550	546	510	502	500
鉄※2、3 (mg)	11.7	11.6	11.5	7.7	7.5	7.0	7.3	7.7	10.7	11.2	11.7	8.2	8.1	7.6	7.4	7.5
カリウム ※3(mg)	-	-	2,935	2,434	2,279	2,126	2,229	2,260	-	-	-	2,434	2,392	2,200	2,219	2,256
食塩相当量 (g)	15.2	15.0	14.1	11.6	11.0	10.2	10.1	10.5	12.1	12.9	13.0	11.6	11.0	10.2	9.6	9.4
ビタミンA※1 (μ gRE)	-	-	-	935	536	576	497	654	-	-	-	981	604	529	524	515
ビタミンA ※1(IU)	2,074	2,556	2,617	-	-	-	-	-	2,169	2,685	2,836	-	-	-	-	-
ビタミンB ₁ ※2(mg)	1.8	1.3	1.1	0.86	0.95	1.08	0.83	0.96	1.35	1.26	1.21	0.89	1.44	1.50	0.86	0.95
ビタミンB ₂ ※2(mg)	1.3	1.4	1.4	1.16	1.22	1.19	1.13	1.17	1.26	1.35	1.43	1.22	1.42	1.48	1.15	1.17
ビタミンC ※2(mg)	129	119	112	84	102	95	78	79	124	113	131	106	124	109	89	93
食物繊維 (g)	-	-	16.0	14.4	13.8	13.7	14.7	19.2	-	-	-	14.6	15.2	14.0	14.2	18.1

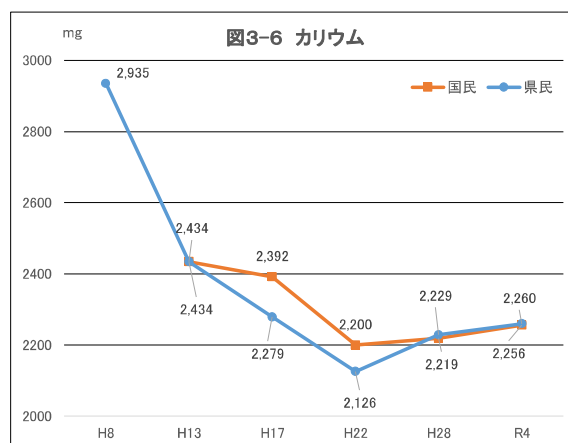
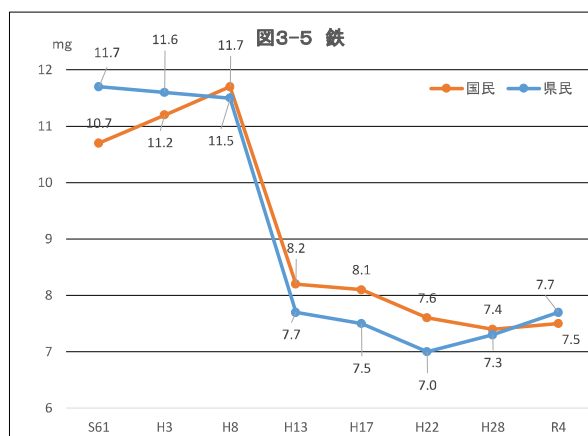
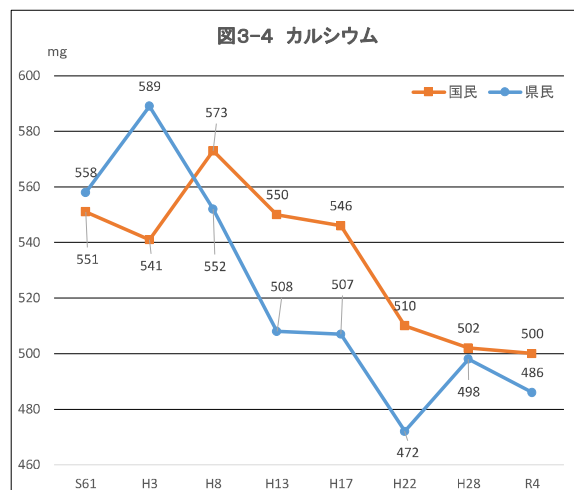
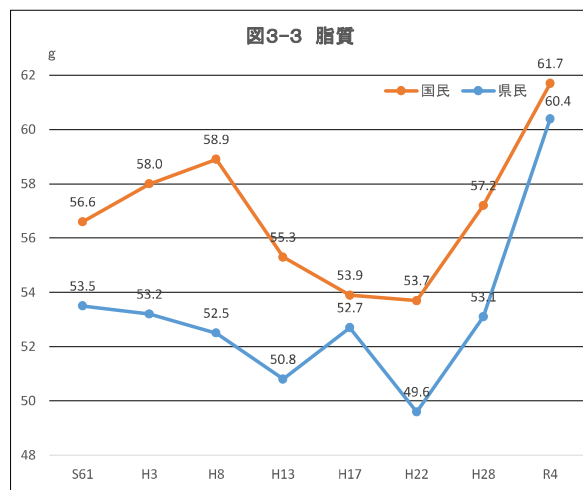
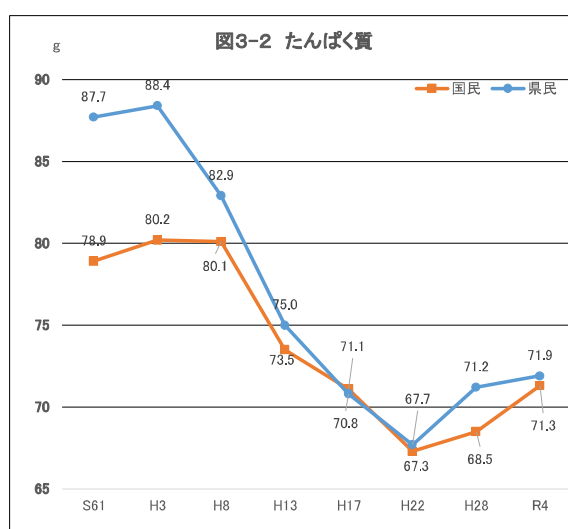
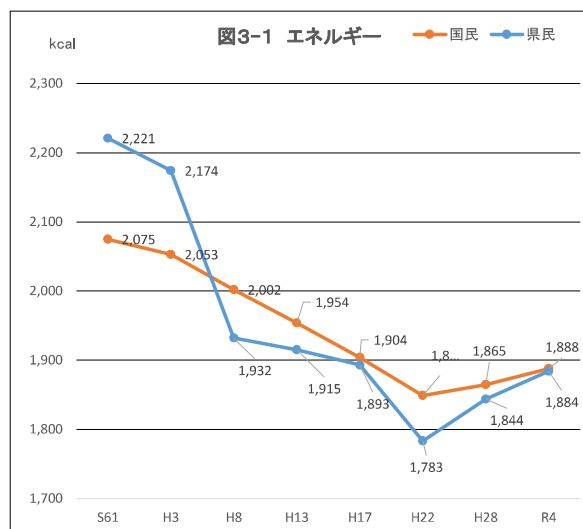
※1 RE=レチノール当量。平成 17 年より栄養素等摂取量の算出に使用されている「五訂増補日本食品標準成分表」では、レチノール当量の算出式が変更されている。

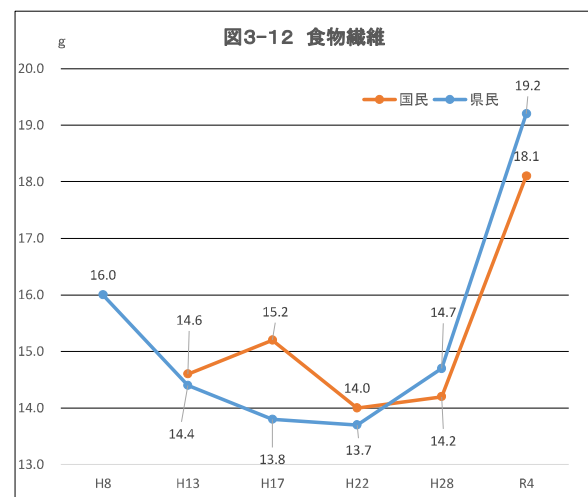
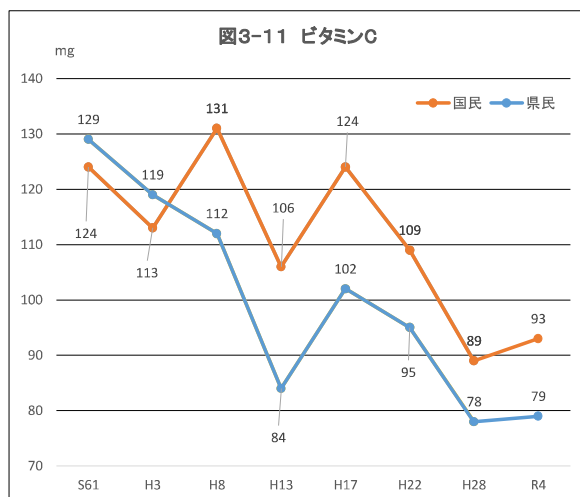
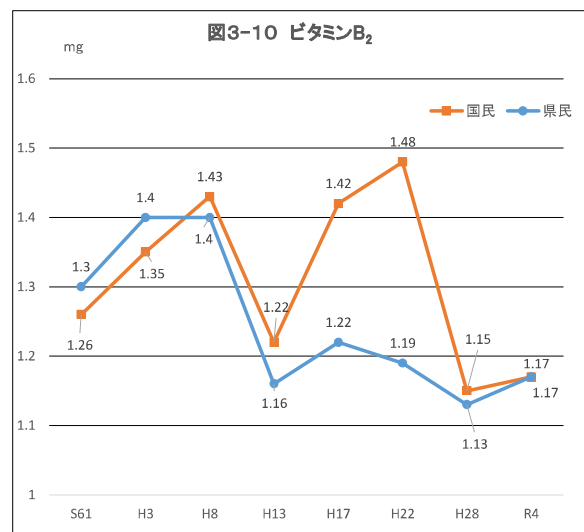
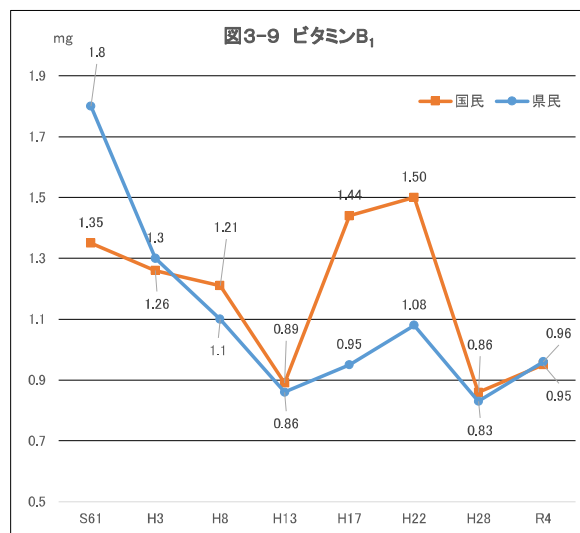
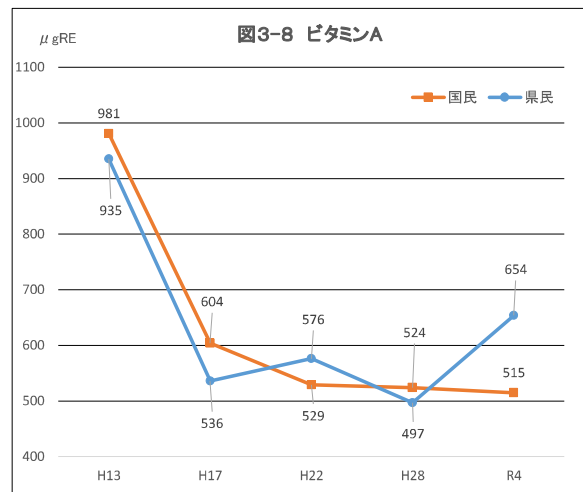
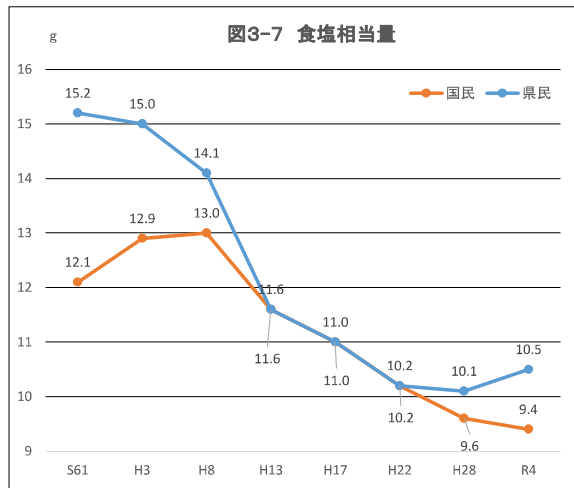
単位は、「五訂日本食品標準成分表(使用期間:平成 12 年度～平成 17 年度)」から、レチノール当量(μ g)で示されている。

※2 平成 15 年～23 年は強化食品、補助食品からの栄養摂取量の調査を行っている。

※3 「五訂日本食品標準成分表(使用期間:平成 12 年度～平成 17 年度)」への改訂により、食品成分表の値が大きく変化した栄養素。

図3 栄養素等摂取状況の経年変化





(2) 食品群別の摂取状況

野菜摂取量の平均値(20歳以上)は279.5gであり、男女別にみると男性287.4g、女性272.9gである。「健康あおもり21(第2次)」の目標量(350g/日)以上摂取している者の割合は29.3%で、最も多く摂取している年代は70歳以上の306.8gである。(Ⅲ資料編 表2-1、2-2、2-3)7～14歳における野菜の摂取量について、目標量(300g/日)以上摂取している者の割合は21.0%であった。(表5、図5)

また、果物摂取量の平均値(20歳以上)は86.8gである。「健康あおもり21(第2次)」の目標値(果物摂取量100g未満の割合28.0%以下)から、100g未満の者の割合は63.9%であった。(図6)

表5 年齢階級別食品群別摂取量(g/日)

	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
人数(人)	780	36	62	34	36	83	99	88	153	189
穀類	416.6	251.2	489.4	428.1	434.5	440.9	417.8	461.4	414.8	388.1
米	314.1	178.4	378.5	324.8	345.0	348.0	317.3	328.2	302.3	297.3
その他の穀類	102.5	72.7	110.9	103.3	89.4	92.9	100.5	133.2	112.5	90.8
いも類	51.3	41.7	67.3	69.7	47.0	45.9	40.1	41.8	53.3	56.4
砂糖類/甘味料類	4.9	3.6	4.9	6.3	3.0	4.1	5.0	4.2	4.8	6.0
豆類	65.2	23.9	44.0	33.9	63.7	43.8	70.0	58.8	71.5	90.6
種実類	1.7	0.2	0.9	2.1	0.9	0.6	0.9	2.3	2.3	2.5
野菜類	268.6	147.3	234.3	251.6	246.1	247.5	235.5	268.3	306.1	306.8
緑黄色野菜	77.8	51.4	72.5	88.1	56.5	76.1	69.8	63.3	78.7	97.8
その他の野菜	173.9	95.1	157.3	155.5	185.0	166.2	156.4	177.5	206.5	179.9
漬物	8.4	0.7	2.9	2.1	4.6	4.0	4.5	8.5	9.3	16.6
野菜ジュース	8.6	0.0	1.6	5.9	0.0	1.2	4.8	18.9	11.6	12.5
果実類	85.9	100.2	75.1	74.2	40.2	35.3	43.3	66.7	109.9	131.7
きのこ類	15.4	5.5	12.3	6.0	21.3	11.8	12.3	14.8	20.9	18.0
藻類	10.2	2.2	7.9	3.4	16.8	6.8	8.0	13.6	10.8	13.1
魚介類	66.9	41.0	47.0	32.4	44.1	46.0	58.9	66.0	80.4	91.7
肉類	108.5	65.5	135.5	156.5	110.5	151.8	121.6	124.1	92.2	78.7
卵類	45.1	26.1	38.1	63.5	38.8	49.3	45.9	50.8	47.7	41.9
乳類	114.5	188.0	293.9	108.0	32.3	81.5	71.7	107.7	109.3	102.7
油脂類	10.4	6.3	11.8	14.0	8.1	10.2	11.5	13.6	11.3	7.8
菓子類	19.5	46.6	30.1	14.7	14.3	16.7	19.7	16.0	19.0	15.8
嗜好飲料	446.8	187.4	165.4	278.0	244.2	406.0	613.1	624.0	529.2	439.2
アルコール飲料	121.1	1.1	1.6	1.1	44.1	126.6	213.1	217.3	151.2	99.8
その他の嗜好飲料	325.7	186.3	163.8	276.9	200.1	279.4	400.0	406.7	378.0	339.4
調味料類	66.9	41.6	58.8	54.7	55.1	64.8	69.3	62.0	79.9	70.3

表6 食品群別摂取量の推移(g/日)

	県民								国民							
	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	R4	S61	H3	H8	H13	H17	H22	H28	R4
穀類※1	276.8	259.0	181.6	483.9	462.4	438.9	443.9	416.6	212.1	194.7	166.5	464.1	452.0	439.7	422.1	406.5
いも類	57.0	64.4	61.2	58.8	57.1	47.4	46.6	51.3	62.5	68.8	67.8	64.7	59.1	53.3	53.8	46.0
豆類※2	84.9	84.4	81.2	55.1	70.3	61.1	67.4	65.2	65.3	68.6	72.3	57.2	59.3	55.3	58.6	57.9
野菜類	300.2	271.1	247.9	264.4	244.9	258.9	292.1	268.6	226.2	219.9	265.1	279.4	279.8	268.1	265.9	262.5
漬物	41.5	45.7	34.0	27.2	18.6	12.2	7.8	8.4	23.9	19.1	20.6	18.0	15.4	11.0	-	-
果物類※3	150.2	145.4	117.4	125.2	121.0	114.1	110.2	85.9	137.0	112.4	118.6	132.0	125.7	101.7	98.9	92.5
きのこ類	15.7	11.7	11.1	16.2	12.6	15.2	16.4	15.4	10.0	10.2	12.7	14.9	16.2	16.8	16.0	15.4
藻類※4	9.5	7.4	8.9	12.8	12.5	11.7	11.5	10.2	5.5	6.1	5.5	13.5	14.3	11.0	10.9	8.7
魚介類	136.1	134.1	140.4	126.0	94.3	89.5	92.4	66.9	90.5	96.8	97.0	94.0	84.0	72.5	65.6	57.2
肉類	60.0	59.3	57.8	65.3	75.1	73.7	83.2	108.5	70.8	76.4	77.9	76.3	80.2	82.5	95.5	108.0
卵類	31.5	35.9	38.7	36.1	33.0	35.3	39.7	45.1	41.2	42.7	42.1	36.8	34.2	34.8	35.6	43.4
乳類	66.2	110.5	118.8	113.9	124.8	105.7	113.5	114.5	117.9	128.7	133.9	170.1	125.1	117.3	131.8	128.6
油脂類	11.8	12.0	12.9	9.3	9.5	8.6	8.9	10.4	16.8	17.4	16.9	11.3	10.4	10.1	10.9	11.8
砂糖類/甘 味料類	6.2	5.5	5.8	4.4	5.3	5.2	5.3	4.9	11.2	10.3	9.7	7.2	7.0	6.7	6.5	6.0
菓子類	22.2	20.0	20.8	18.2	25.3	16.2	16.7	19.5	22.9	21.5	24.5	26.7	25.3	25.1	26.3	25.9
嗜好飲料 ※5	112.1	105.2	104.3	368.7	450.7	400.8	435.6	446.8	58.9	78.4	94.1	509.3	601.6	598.5	605.1	578.8
アルコール 飲料※6	-	77.5	54.4	104.8	92.8	101.7	108.8	121.1	54.4	65.7	88.3	93.5	92.4	92.1	-	-

平成13年から、食品の分類が以下のように変わった。

※1 穀類は、米からめしの摂取量となった。

※2 豆類は、味噌が除かれている。

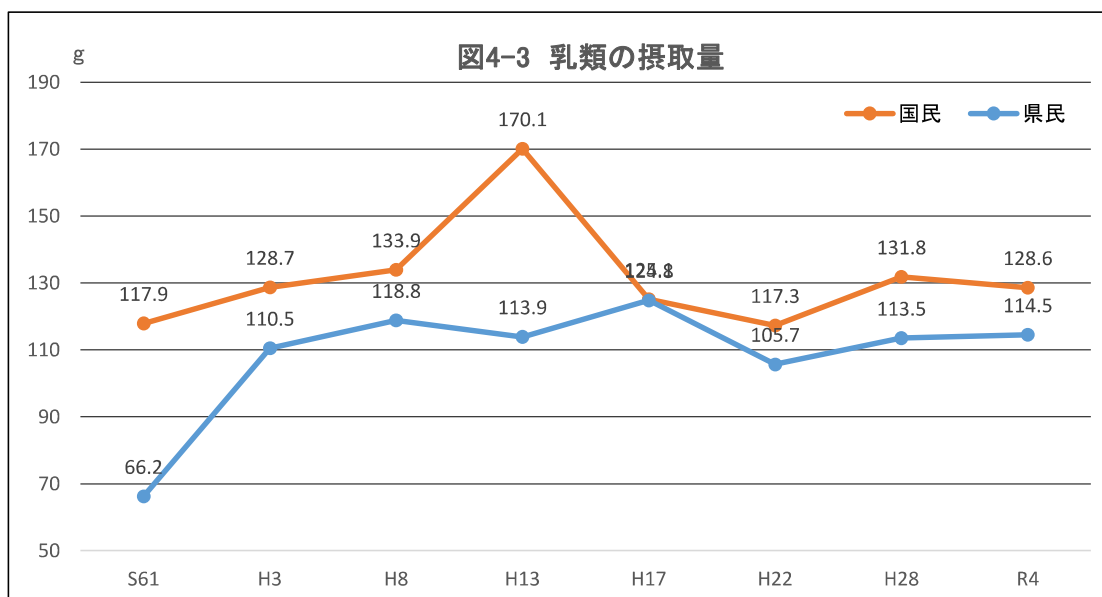
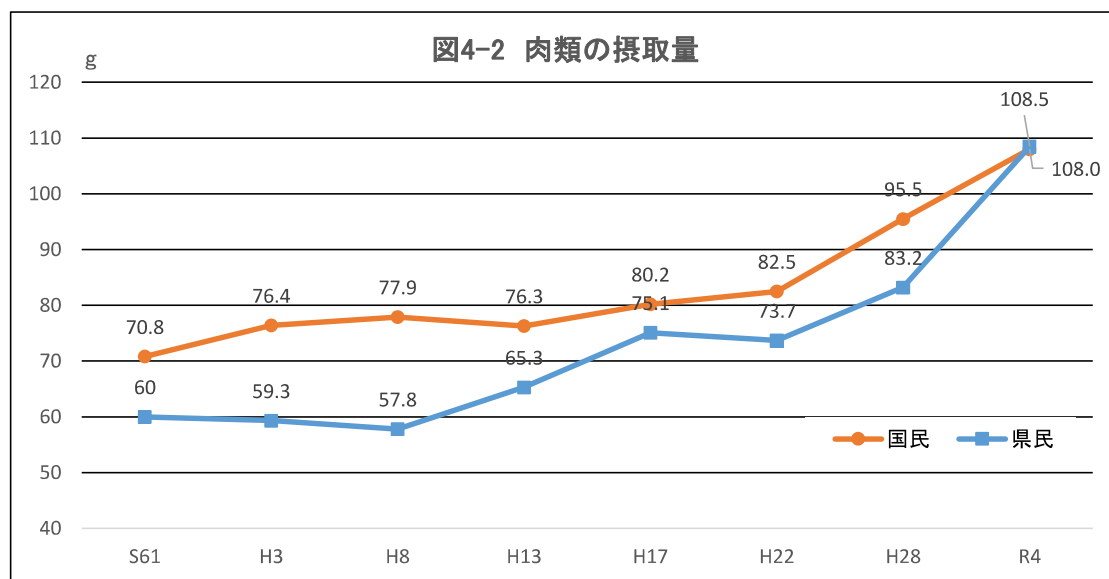
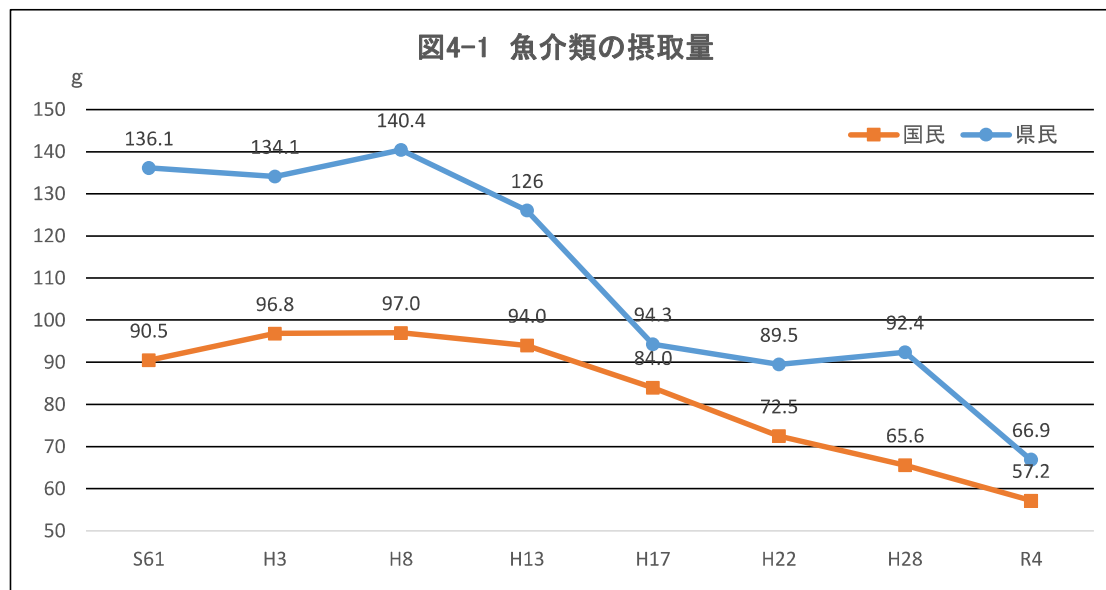
※3 果物類にジャムが入った。

※4 藻類は、乾燥わかめから、水戻しわかめとなった。

※5 嗜好飲料の茶葉は、茶浸出液となった。

※6 アルコールを希釈した場合のお湯・水の重量が入った。

図4 食品群別摂取量の経年変化



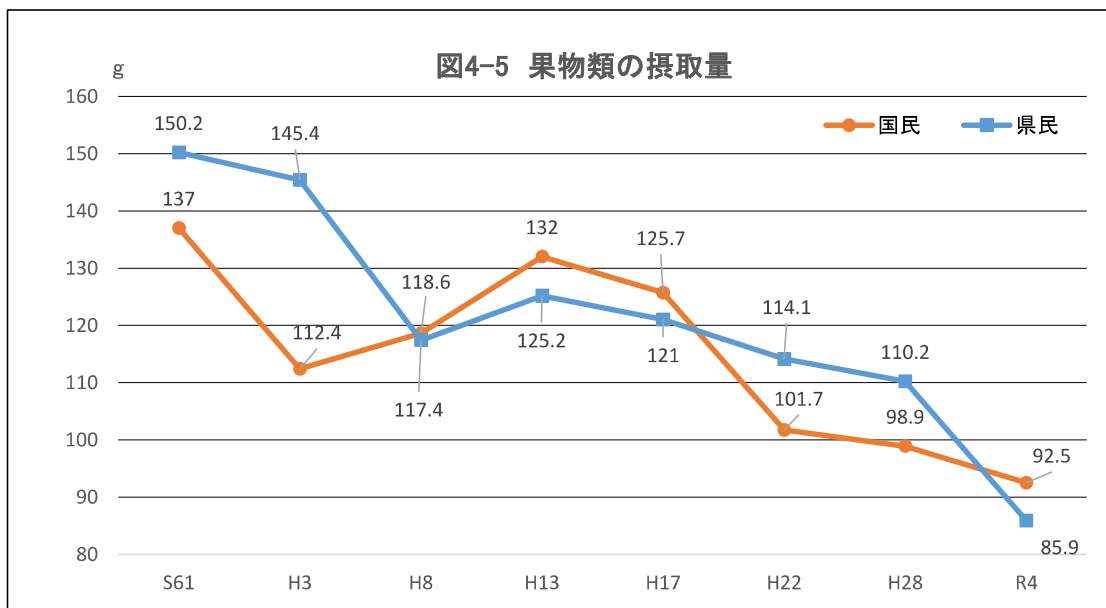
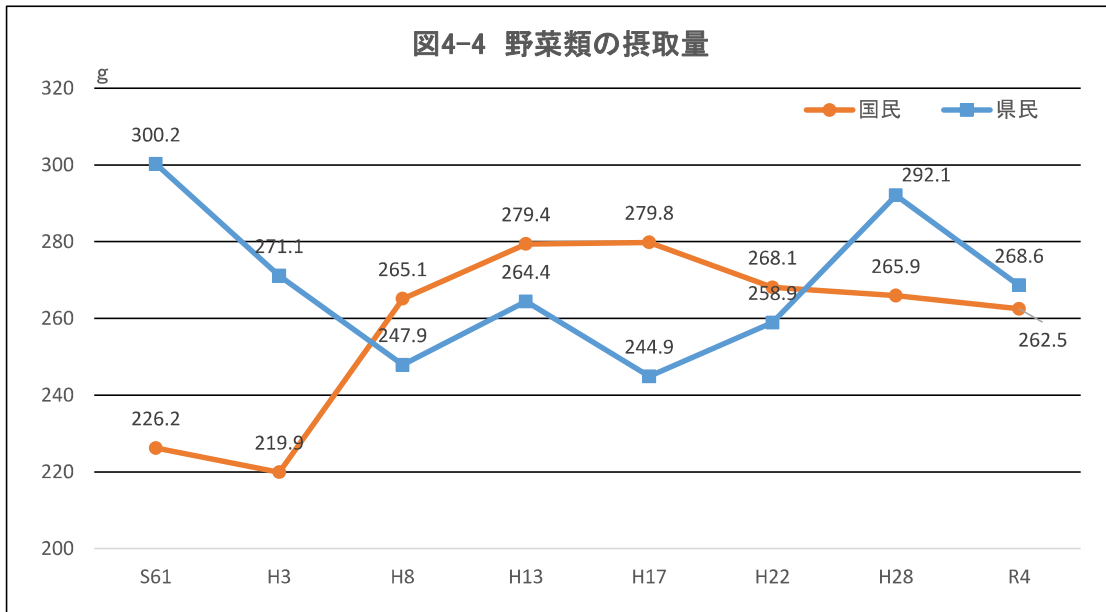


図5-1 令和4年度野菜類の摂取量の分布(1-6歳)

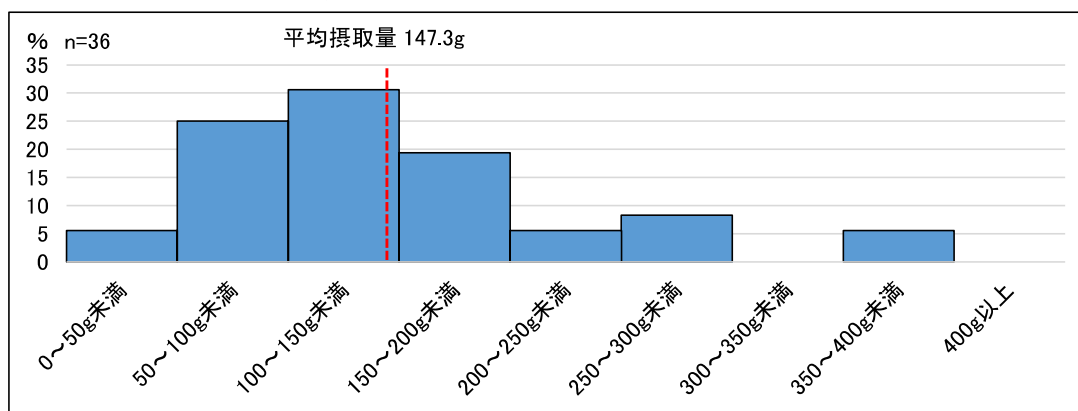


図5-2 令和4年度野菜類の摂取量の分布(7-14歳)

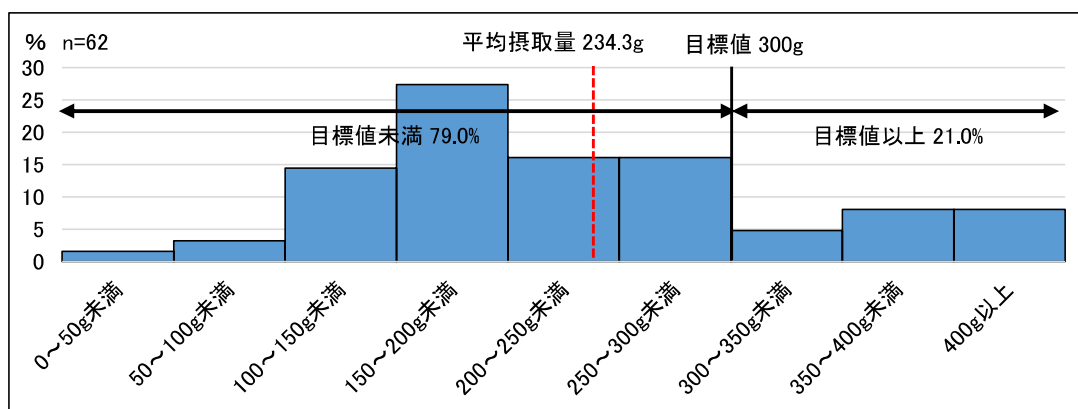


図5-3 令和4年度野菜類の摂取量の分布(15-19歳)

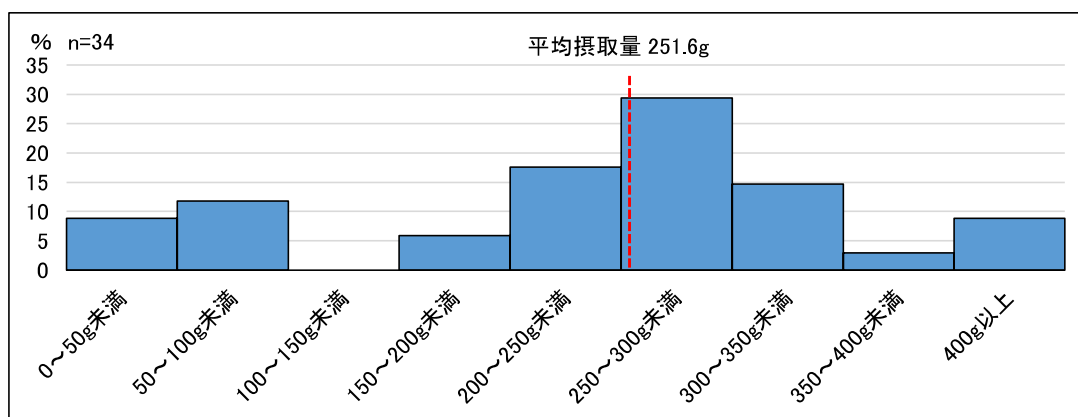
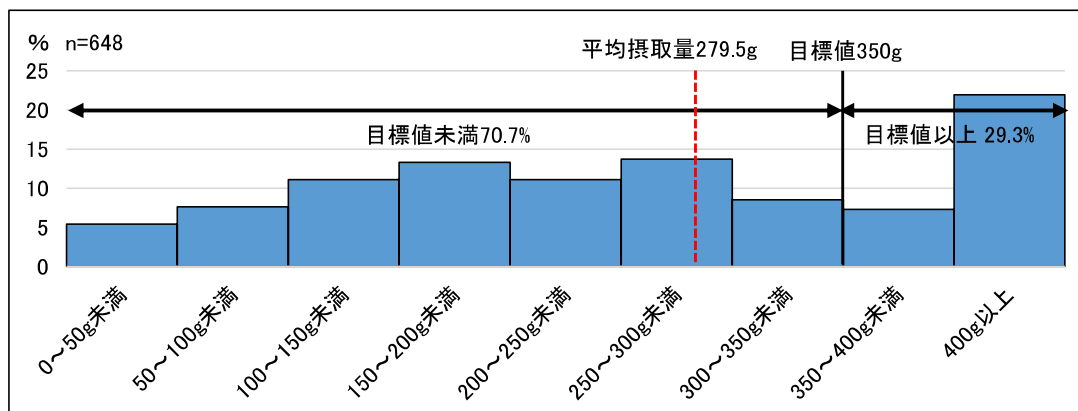
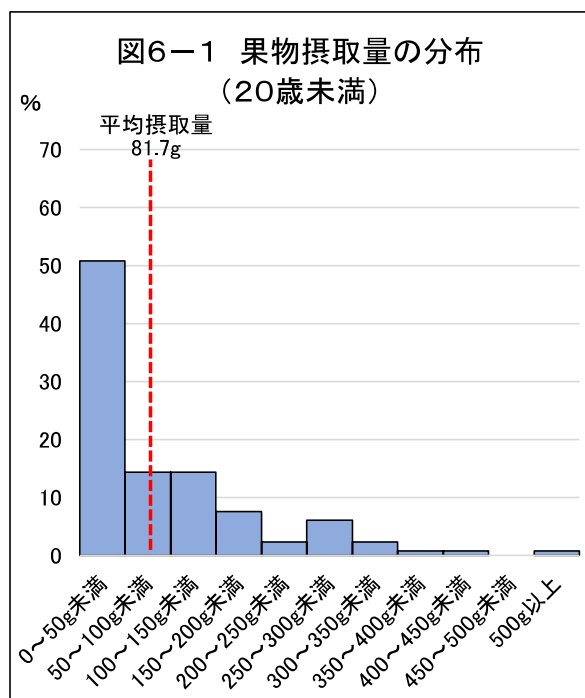
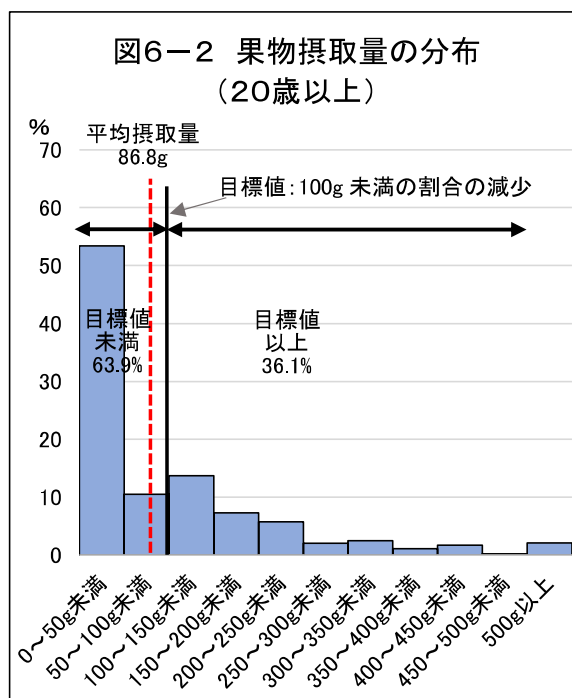


図5-4 令和4年度野菜類の摂取量の分布(20歳以上)

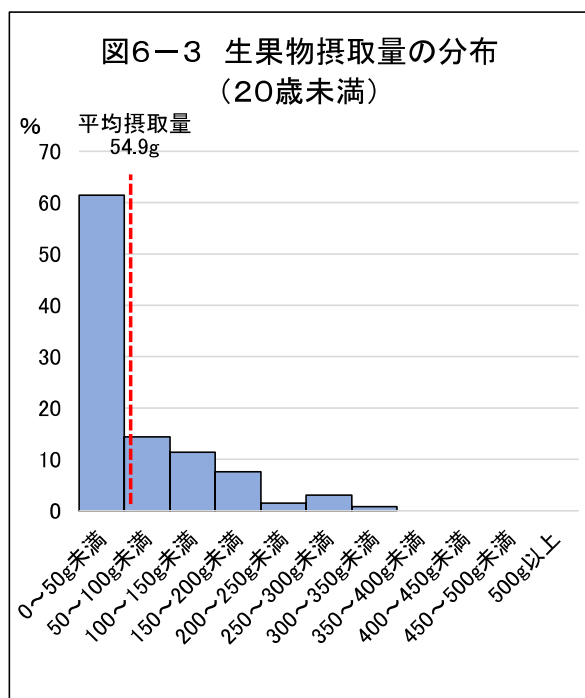




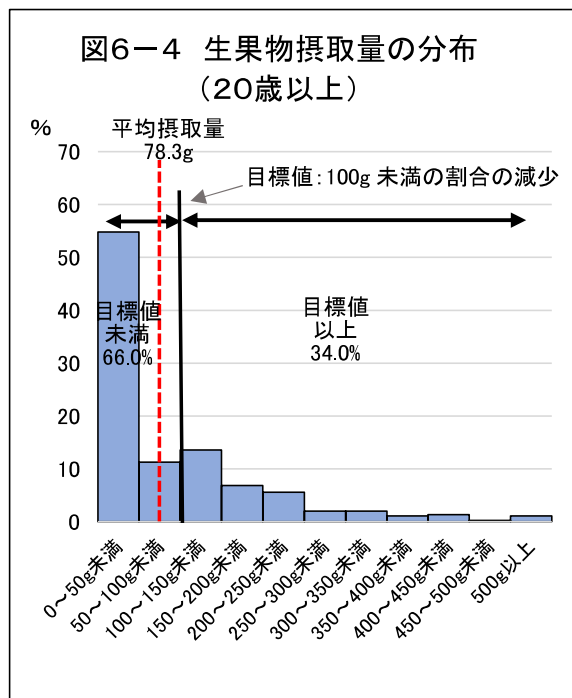
n=132



n=648



n=132



n=648

※ジャム、果実飲料除く。四捨五入の関係で、生果＋ジャム＋果実飲料の合計が果物摂取量の合計と異なる。

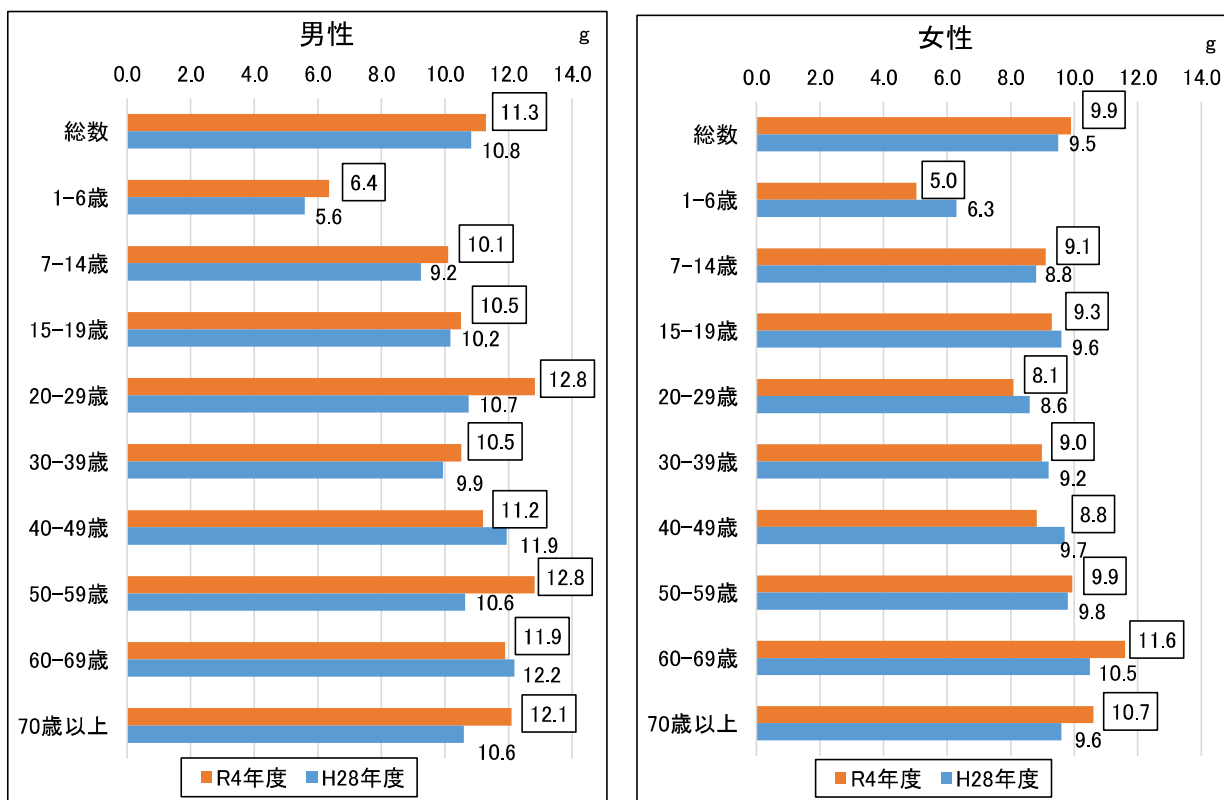
(3)食塩摂取状況

全体の食塩摂取量の平均値は 10.5gであり、平成 28 年度の 10.1gより 0.4g増加した。(表 3、4)

男性の食塩摂取量の平均値は 11.3gで、平成 28 年度より 0.5g増加した。最も食塩摂取量が多い年代は 20・50 歳代の 12.8g であった。40・60 歳代では平成 28 年度より減少した。

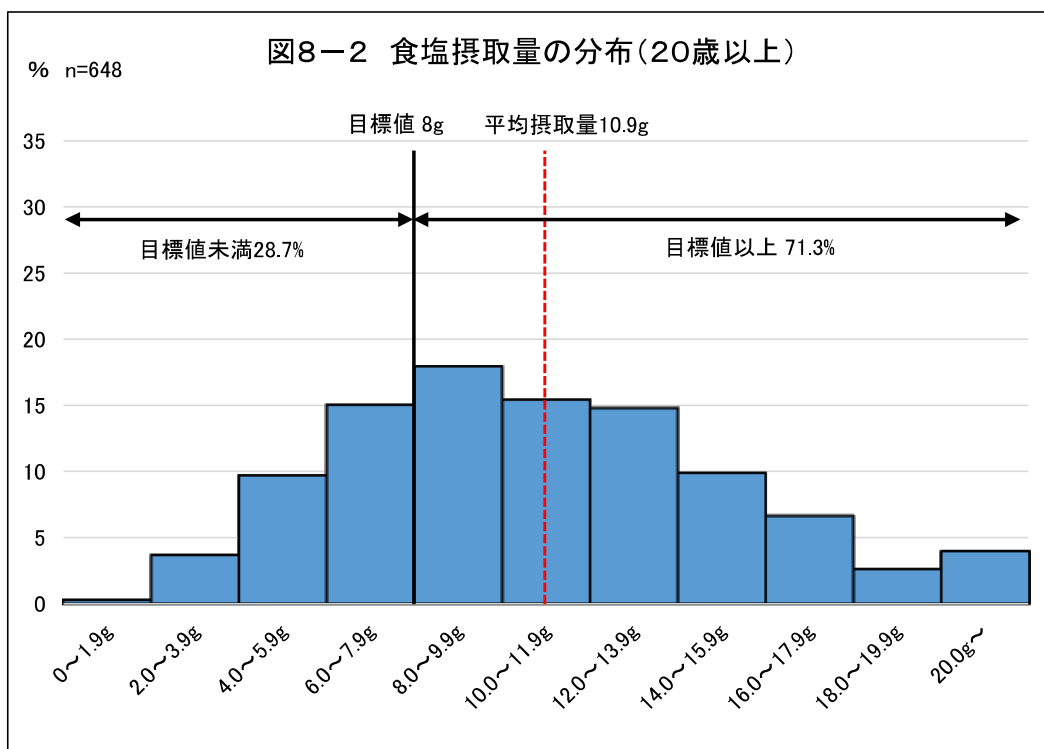
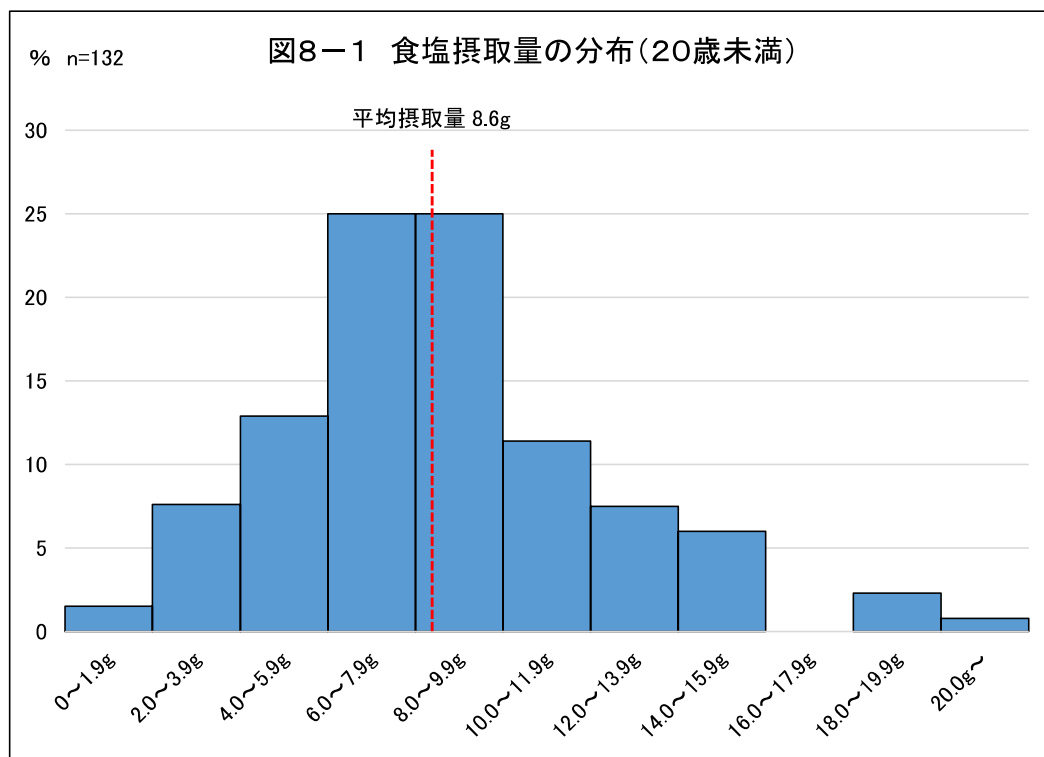
女性の食塩摂取量の平均値は 9.9gで、平成 28 年度より 0.4g増加した。最も食塩摂取量が多い年代は 60 歳代の 11.6gであった。1～6 歳、15～19 歳、20・30・40 歳代では平成 28 年度より減少した。(図7)

図7 性・年齢階級別 食塩摂取量(g/日)



(人)

		総 数	1-6 歳	7-14 歳	15-19 歳	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
男	R4 年度	361	20	35	11	16	42	49	41	64	83
	H28 年度	398	22	24	18	18	49	54	60	73	80
女	R4 年度	419	16	27	23	20	41	50	47	89	106
	H28 年度	448	23	21	12	28	47	57	61	84	115



(4) 1日の食事の構成状況

朝食の欠食率は13.2%であり、平成28年度より3.2ポイント増加した。年代別では15～19歳以外のすべての年代で平成28年度より増加した。(図9-1)

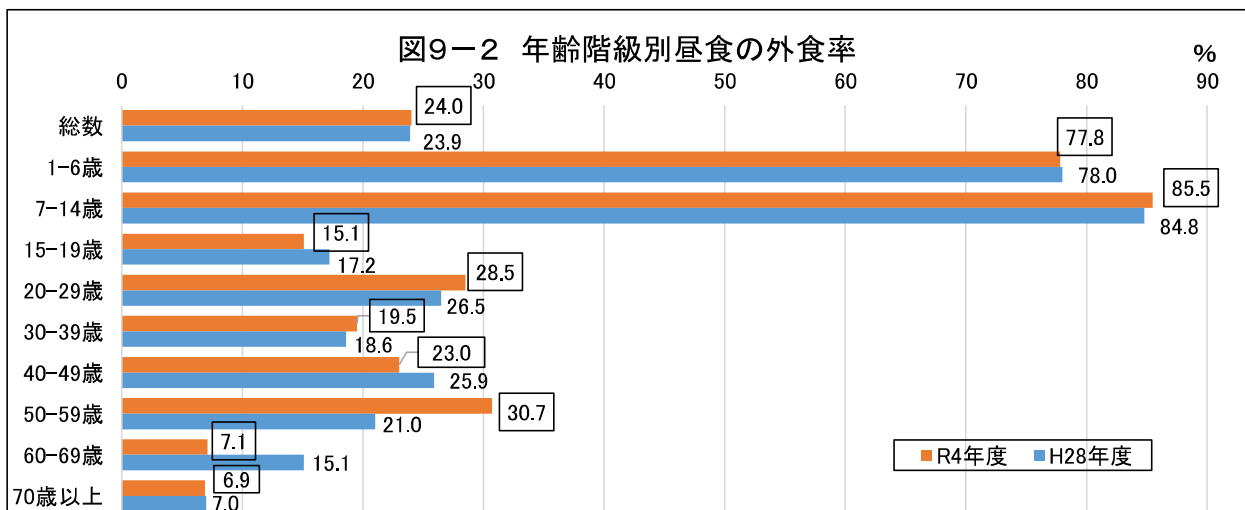
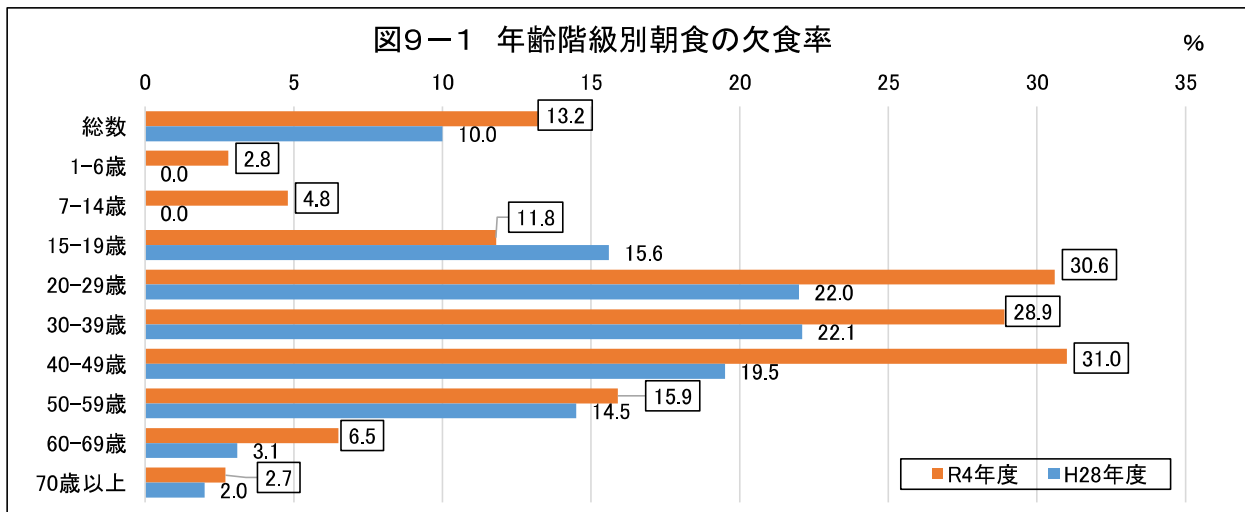
昼食の外出率は24.0%であり、平成28年度より0.1ポイント増加した。特に50歳代の増加率と、60歳代の減少率が大きかった。(図9-2)

表7 年齢階級別朝昼夕別にみた1日の食事構成比(%)

		総数		1-6歳		7-14歳		15-19歳		20-29歳		30-39歳		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
朝	実数(人)	780	100.0	36	100.0	62	100.0	34	100.0	36	100.0	83	100.0	99	100.0	88	100.0	153	100.0	189	100.0
	家庭外食	675	86.5	35	97.3	59	95.1	30	88.2	25	69.5	59	71.1	68	69.0	72	81.8	143	93.5	184	97.3
	外食	2	0.3	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	0	0.0	2	2.3	0	0.0	0	0.0
	欠食	103	13.2	1	2.8	3	4.8	4	11.8	11	30.6	24	28.9	31	31.0	14	15.9	10	6.5	5	2.7
昼	実数(人)	776	100.0	36	100.0	62	100.0	33	100.0	35	100.0	82	100.0	99	100.0	88	100.0	153	100.0	188	100.0
	家庭外食	536	69.2	8	22.2	9	14.5	26	78.8	18	51.4	57	69.6	68	69.0	53	60.2	135	88.3	162	86.2
	外食	186	24.0	28	77.8	53	85.5	5	15.1	10	28.5	16	19.5	23	23.0	27	30.7	11	7.1	13	6.9
	欠食	54	7.0	0	0.0	0	0.0	2	6.1	7	20.0	9	11.0	8	8.0	8	9.0	7	4.5	13	6.9
夕	実数(人)	780	100.0	36	100.0	62	100.0	34	100.0	36	100.0	83	100.0	99	100.0	88	100.0	153	100.0	189	100.0
	家庭外食	747	95.8	36	100.0	57	91.9	33	97.1	33	91.7	81	97.6	94	95.0	80	90.9	148	96.7	185	97.9
	外食	27	3.5	0	0.0	5	8.1	1	2.9	2	5.6	2	2.4	4	4.0	8	9.1	2	1.3	3	1.6
	欠食	6	0.7	0	0.0	0	0.0	0	0.0	1	2.8	0	0.0	1	1.0	0	0.0	3	1.9	1	0.5

※割合は小数点第2位を四捨五入している為、合計しても100.0%にならない場合がある。

※欠食とは「何も口にしない」、「菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみ食べた」、「錠剤・カプセル・顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみ」と回答した者の合計数である。



3 身体状況の調査の結果

(1) BMIの状況

成人の肥満者の割合は、男性40.7%で平成28年度より1.9ポイント増加した。年代別では20・30歳代、70歳以上で平成28年度より増加した。女性は30.2%で平成28年度より5.5ポイント増加した。年代別では20・30・40・50・60歳代で平成28年度より増加した。(図10-1)

成人のやせの者の割合は、男性3.0%で平成28年度より0.2ポイント増加した。年代別では20・30・50歳代で増加した。女性は9.3%で平成28年度より1.3ポイント増加した。年代別では20・50・60歳代、70歳以上で平成28年度より増加した。(図10-2)

図10-1 性・年齢階級別 肥満者の割合(BMI=25以上)

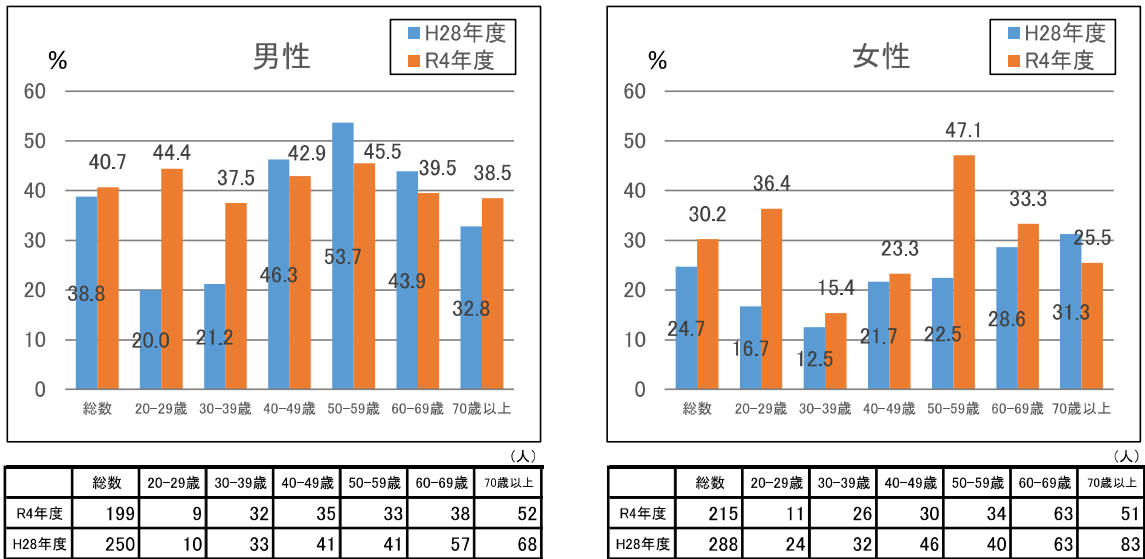
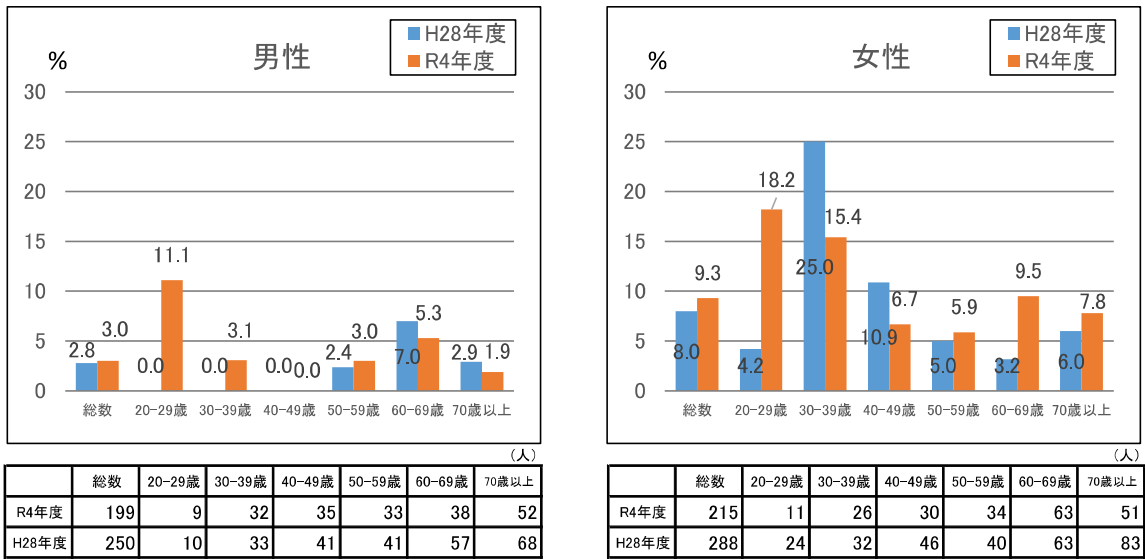


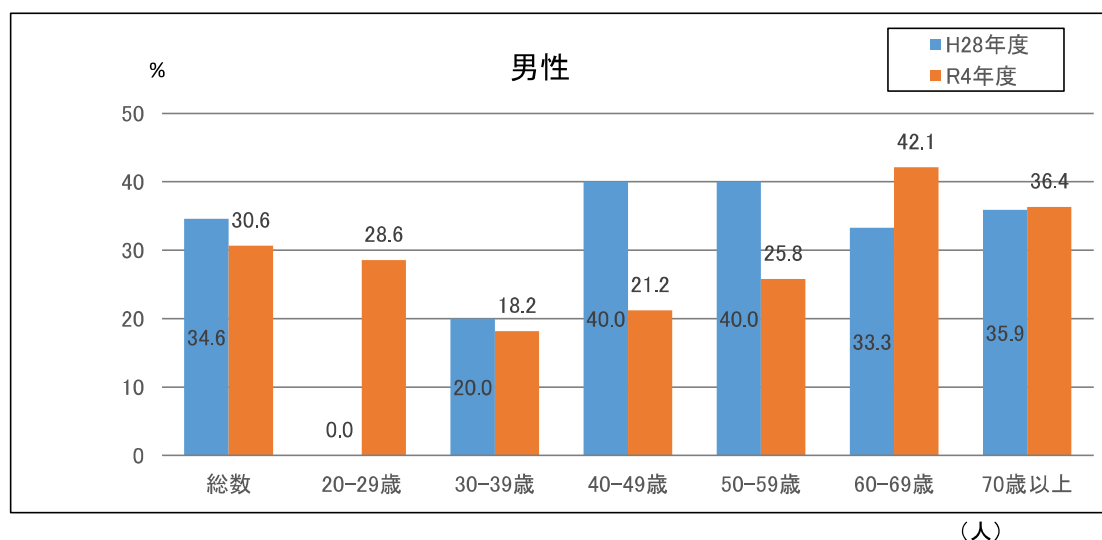
図10-2 性・年齢階級別 やせの者の割合(BMI=18.5未満)



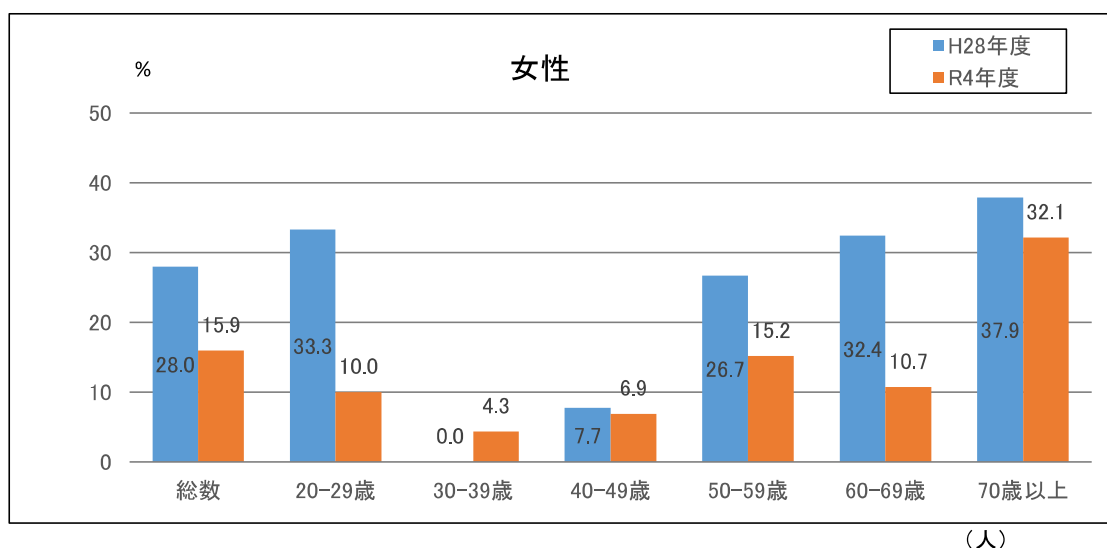
(2) 血圧の状況

収縮期(最高)血圧が140mmHg以上かつ／または拡張期(最低)血圧が90mmHg以上の者の割合は、男性30.6%、女性15.9%であった。平成28年度より男性は4.0ポイント減少、女性は12.1ポイント減少した。(図11)

図11 性・年齢階級別 収縮期(最高)血圧が140mmHg以上
かつ／または拡張期(最低)血圧が90mmHg以上の者の割合
(服薬の有無にかかわらず)



	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	186	7	22	33	31	38	55
H28年度	107	1	10	15	15	27	39

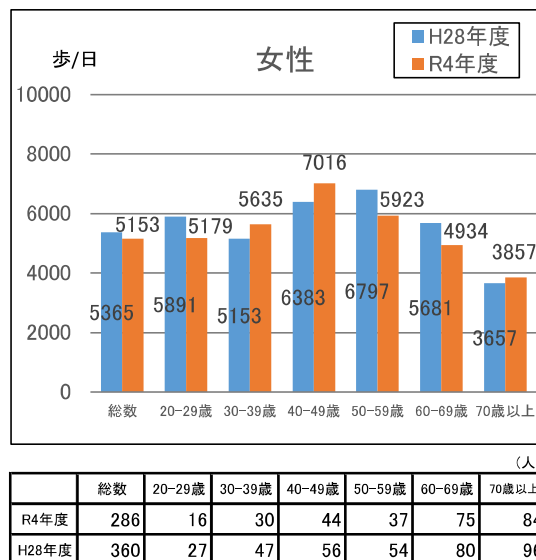
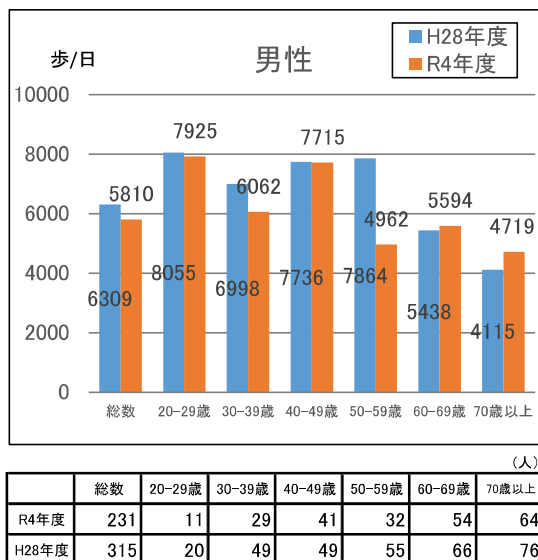


	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	207	10	23	29	33	56	56
H28年度	143	6	17	13	15	34	58

(3) 歩行数の状況

平均歩行数は、男性5,810歩、女性5,153歩であった。平成28年度より男性は499歩、女性は212歩減少した。(図12)

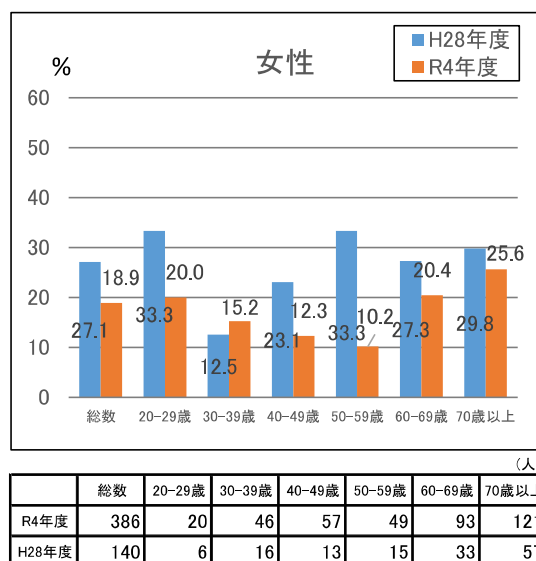
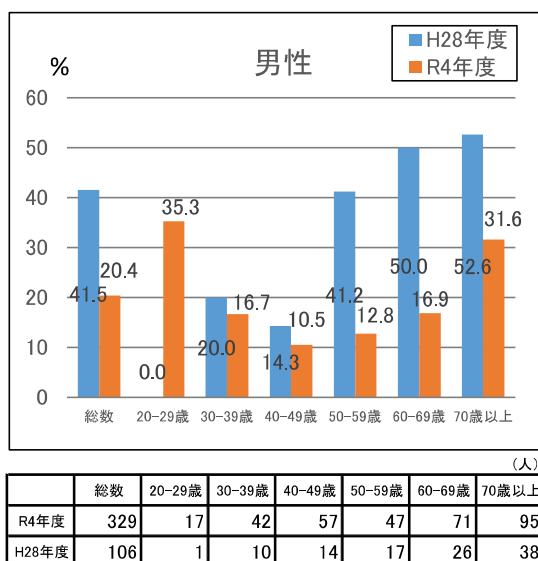
図12 性・年齢階級別 平均歩行数(歩/日)



(4) 運動習慣の状況

運動習慣のある人の割合は、男性20.4%、女性18.9%であった。平成28年度より男性は21.1ポイント、女性は8.2ポイント減少した。(図13)

図13 性・年齢階級別 運動習慣のある人の割合



(5)糖尿病に関する状況

① 医療機関から糖尿病と診断された者の有無

「糖尿病と診断された者」の割合は、男性が19.4%、女性が14.0%であった。
(図14-1)
年齢階級別に見ると、男性は年齢とともにその割合が高くなる傾向がみられたが、女性
は50歳代で最も高かった。(図14-2)

図14-1 「糖尿病と診断された者」の割合の年次推移(20歳以上)

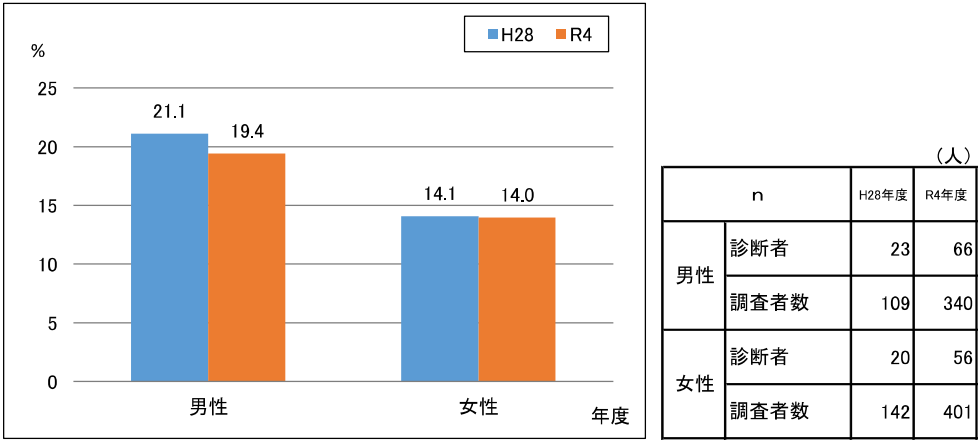
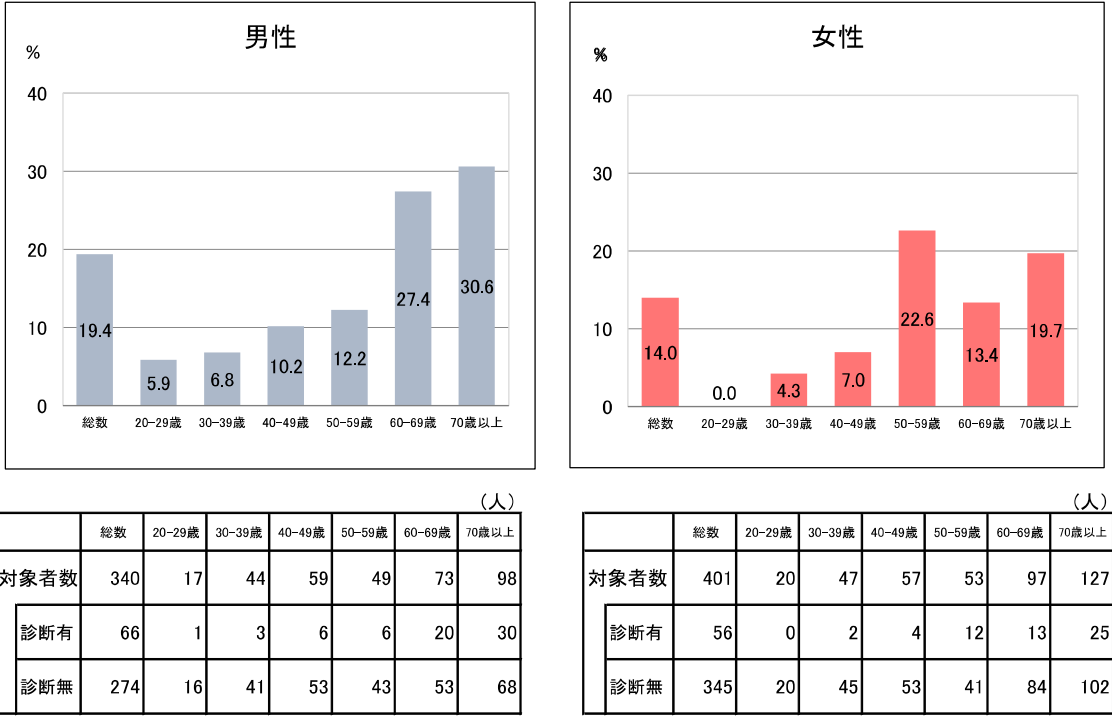


図14-2 「医療機関から糖尿病と診断された者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



② 医療機関から糖尿病と診断された者の通院の有無

「糖尿病と診断された者のうち通院している者」の割合は、男性が63.6%、女性が60.0%である。(図15-1)
年齢階級別に見ると、男性では70歳以上、女性では50歳代でその割合が最も高かった。(図15-2)

図15-1 「糖尿病と診断された者のうち通院している者」の割合の年次推移(20歳以上)

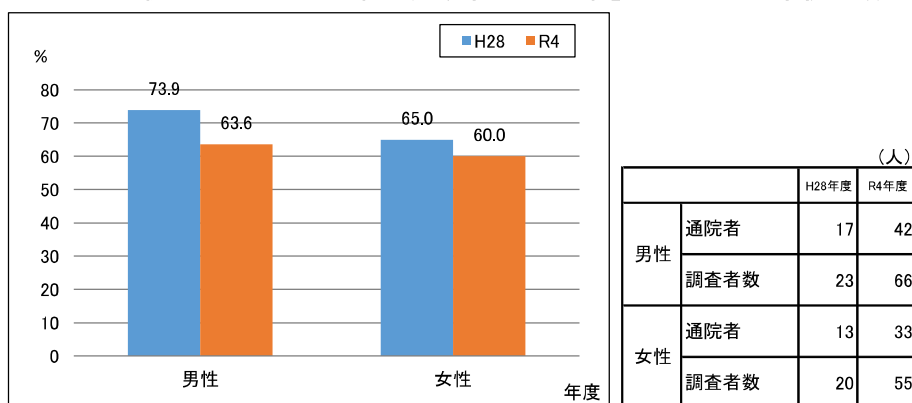
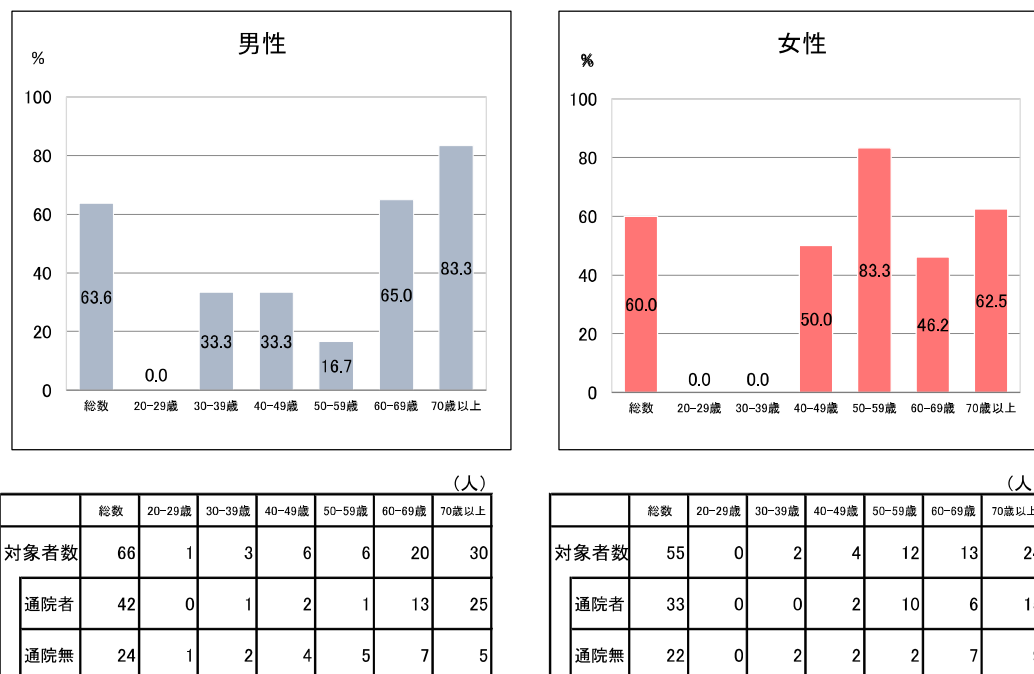


図15-2 「糖尿病と診断された者のうち通院している者」の割合(20歳以上、性・年齢階級別)



4 生活習慣の調査の結果

(1) 20歳未満

① 栄養・食生活

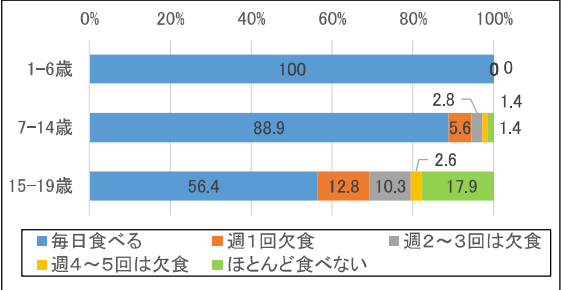
朝食の欠食状況

問 あなたは、朝食を食べないことが1週間に何回くらいありますか。

全年齢で「毎食きちんと食べている」と回答した割合が高かったが、年齢が上がるに従って低くなった。

15～19歳で「ほとんど食べない」と回答した割合が17.9%であった。(図16)

図16 年齢階級別 朝食欠食割合



	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳
R4年度	151	40	72	39

② 歯の健康

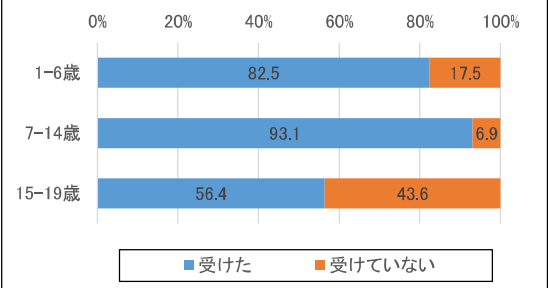
ア 過去1年間に歯科健診受診割合

問 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。

過去1年間に歯科健診を「受けた」と回答した者は7～14歳がほかの年代に比べ最も高く93.1%。

15～19歳では、最も低く56.4%であった。(図17)

図17 年齢階級別 過去1年間の歯科健診受診割合



	総数	1-6歳	7-14歳	15-19歳
R4年度	151	40	72	39

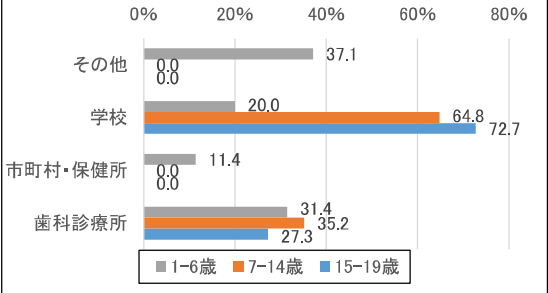
イ 歯科健診受診場所の割合

問 歯科健診はどこで受けましたか。

歯科健診を受けた場所では、7～14歳、15～19歳では「学校」と回答した者が最も多く、それぞれ64.8%、72.7%であった。

1～6歳では、「その他」と回答した者が最も多く、37.1%であった。(図18)

図18 項目別 歯科健診受診場所の割合 ※複数回答



	1-6歳	7-14歳	15-19歳
R4年度	35	71	22

ウ 歯茎や歯の状態(15～19歳)

問 あなたの歯ぐきや歯の状態について、当てはまる番号全てに○をつけてください。

歯茎や歯の状態について、歯茎が腫れているなどの項目はないと回答した者は、36人であった。(表8)

表8 歯茎や歯の状態(人) ※複数回答

項目	該当	非該当
歯茎が腫れている	1	41
歯を磨いた時に血が出る	1	40
歯茎が下がって歯の根が出ている	1	40
歯茎を押すと膿が出る	0	41
歯がぐらぐらする	0	41
歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われ、治療している	0	41
過去に歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある	1	40
上記項目はない	36	5

(2) 20 歳以上

① 栄養・食生活

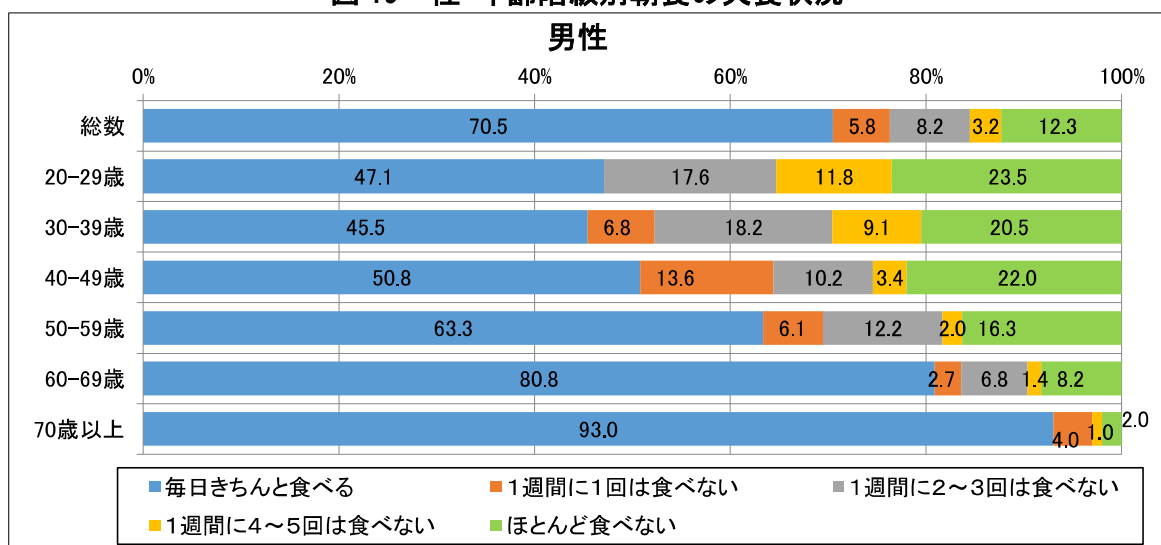
朝食の欠食状況

問 あなたは、朝食を食べないことが 1 週間に何回くらいありますか。

朝食を「ほとんど食べない」と回答した者は、男性は 12.3%、女性は 8.7%であった。年代別では、男女ともに 20 歳代(男性 23.5%、女性 30.0%)が最も高かった。

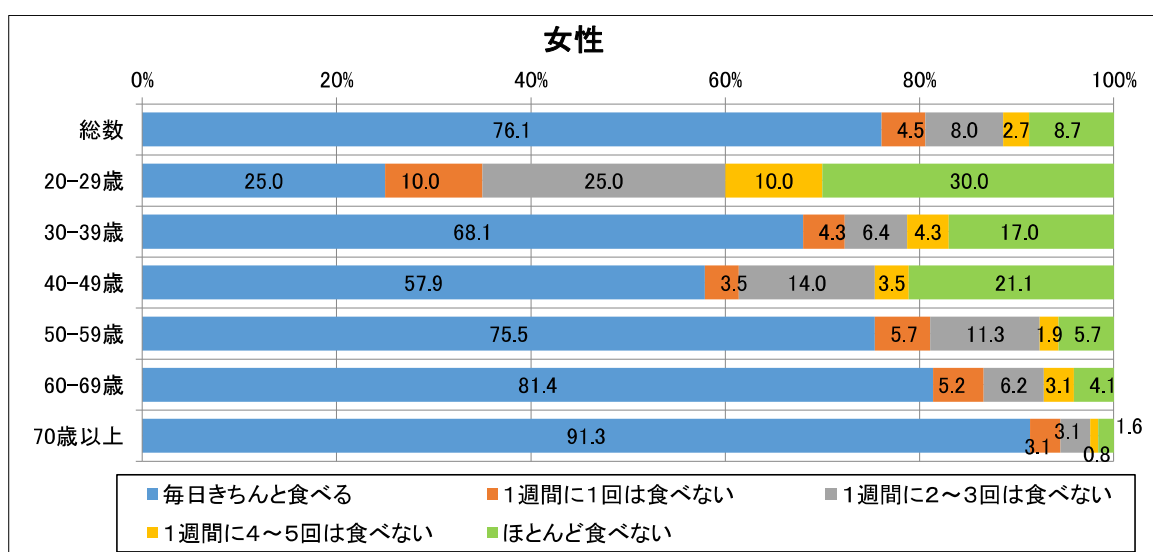
「毎日きちんと食べる」と回答した者は、男女とも 70 歳以上が最も高かった。(図 19)

図 19 性・年齢階級別朝食の欠食状況



(人)

	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4 年度	342	17	44	59	49	73	100



(人)

	総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4 年度	401	20	47	57	53	97	127

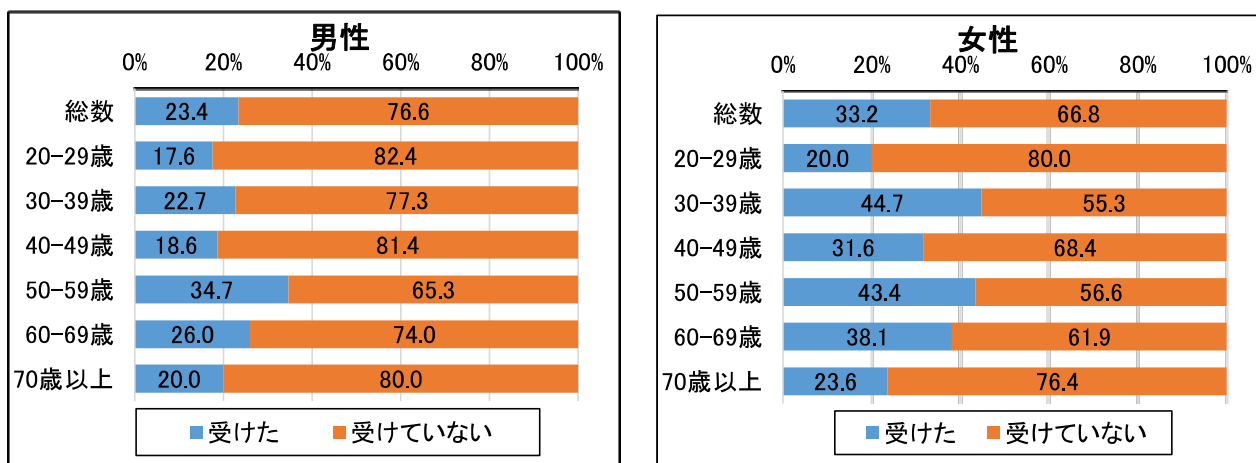
②歯の健康

ア 過去1年間の歯科健診受診割合

問 あなたは、この1年間に歯科健診を受けましたか。

過去1年間に歯科健診を受診した者は、男性約2割、女性約3割であった。歯科健診を受診した者の割合が最も高かったのは、男性は50歳代で34.7%、女性は30歳代で44.7%であった。また、最も低かったのは、男性は20歳代で17.6%、女性も20歳代で20.0%であった。(図20)

図20 性・年齢階級別 過去1年間の歯科健診受診割合



	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	342	17	44	59	49	73	100

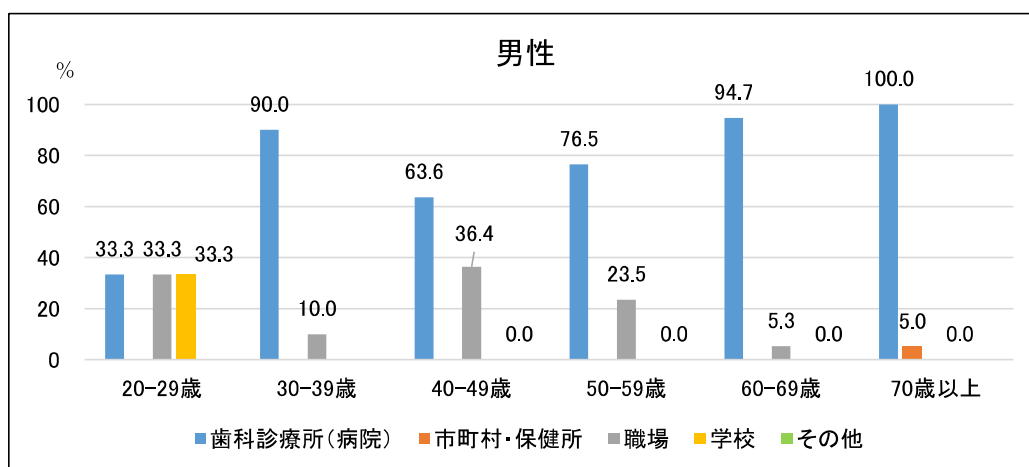
	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	401	20	47	57	53	97	127

イ 歯科健診受診場所の割合

問 歯科健診はどこで受けましたか。※複数回答

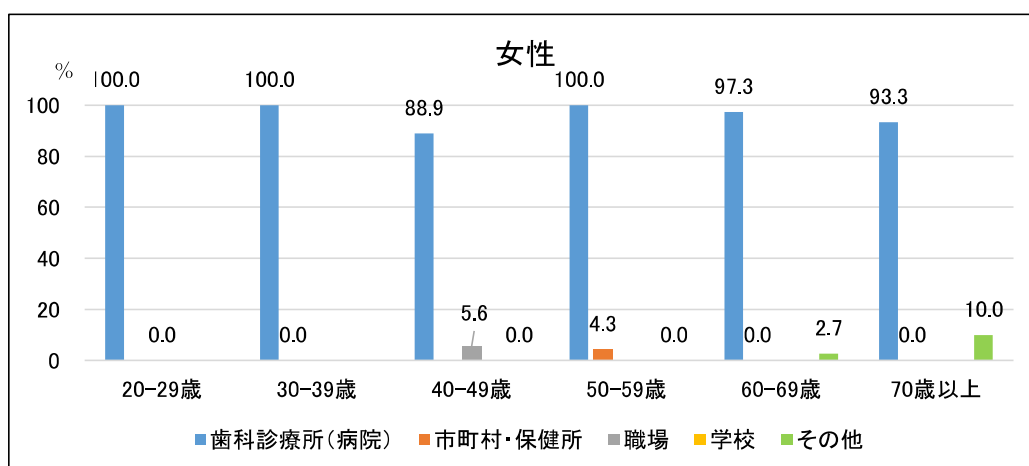
歯科健診を受けた場所では、男女ともにすべての年代で「歯科診療所(病院)」が最も多かった。60歳代までは、「歯科診療所(病院)」以外に、「職場」で受診していた。(図 21)

図 21 性・年齢階級別 歯科健診受診場所の割合



(人)

	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4 年度	3	10	11	17	19	22



(人)

	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4 年度	4	21	17	24	37	31

ウ 歯茎や歯の状態

問 あなたの歯ぐきや歯の状態について、当てはまる項目全てに○を付けてください。(複数回答)

歯茎や歯の状態について、「歯茎が腫れているなどの項目がない」と回答した者の割合が最も高かったのは、30 歳代の女性で 78.7%であった。また、「歯茎が腫れているなど」と回答した者の割合が最も高かったのは、60 歳代の女性で 56.7%であった。(図 22)
「歯茎が腫れているなど」に回答した者のうち、最も回答数が多かったものは、男女とも「過去に歯科医師に歯周病と言われたことがある」であった。(図 23)

図 22 性・年齢階級別 歯茎や歯の状態

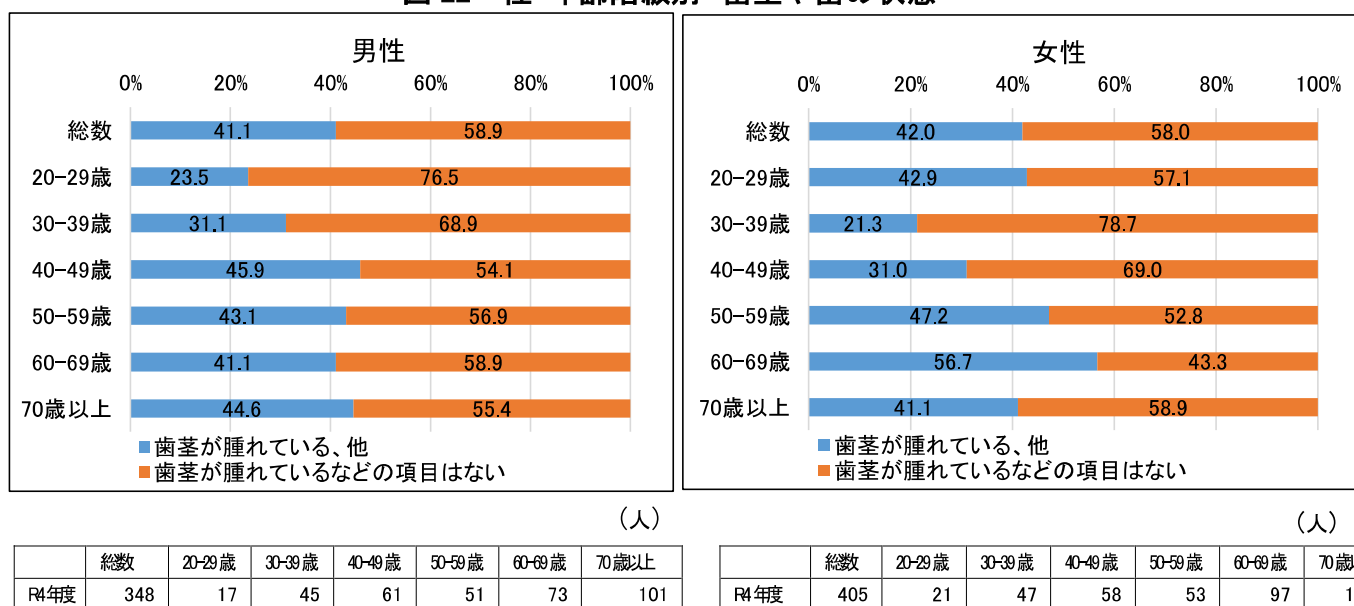
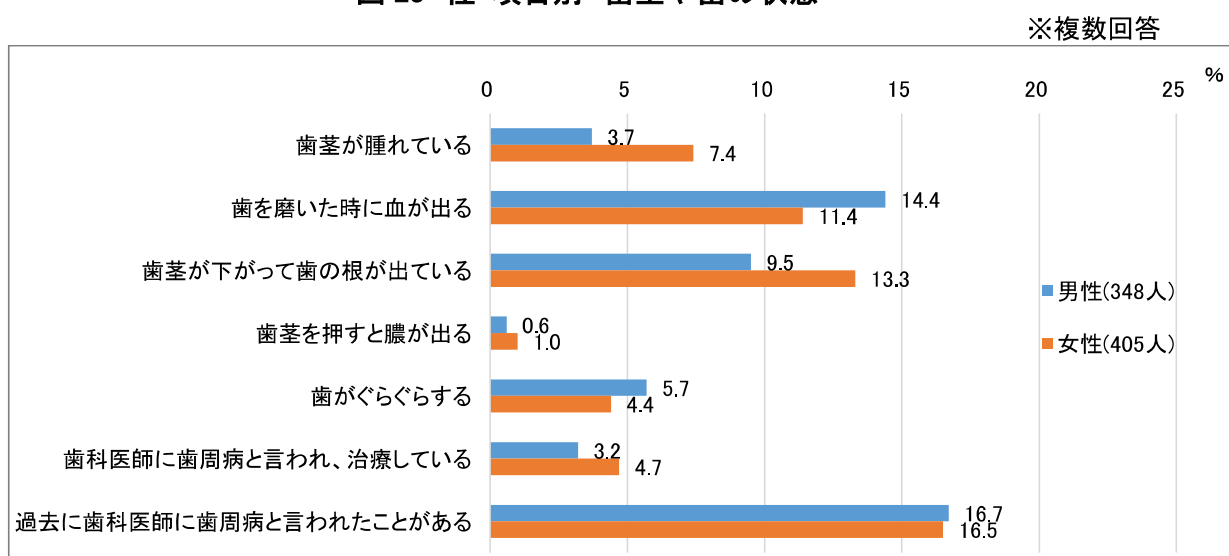


図 23 性・項目別 歯茎や歯の状態



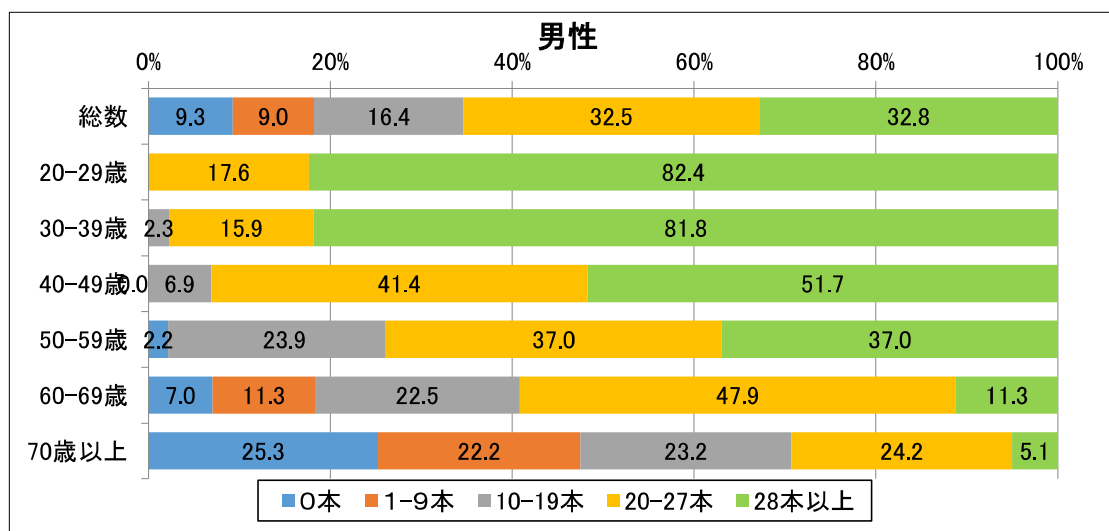
※複数回答のため、内訳合計が 100%にならない。

エ 歯の本数

問 自分の歯は、何本ありますか。

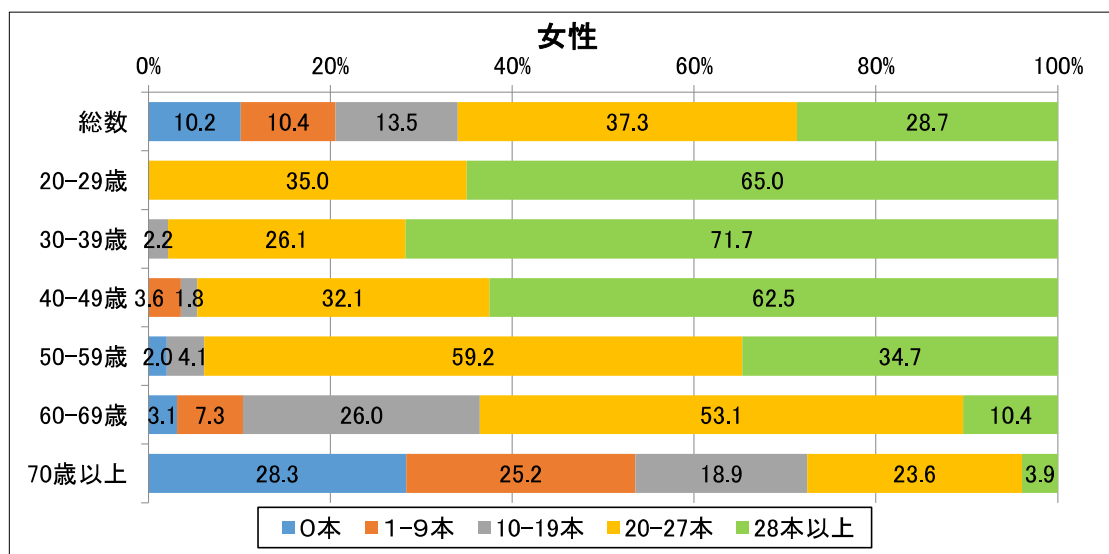
自分の歯が 28 本以上あると回答した者の割合が最も高かったのは、男性は 20 歳代、女性は 30 歳代であった。年齢が上がるにつれてその割合は減っているが、男性は 40 歳代、女性は 50 歳代にかけて減少幅が大きかった。(図 24)

図 24 性・年齢階級別 歯の本数



(人)

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	335	17	44	58	46	71	99



(人)

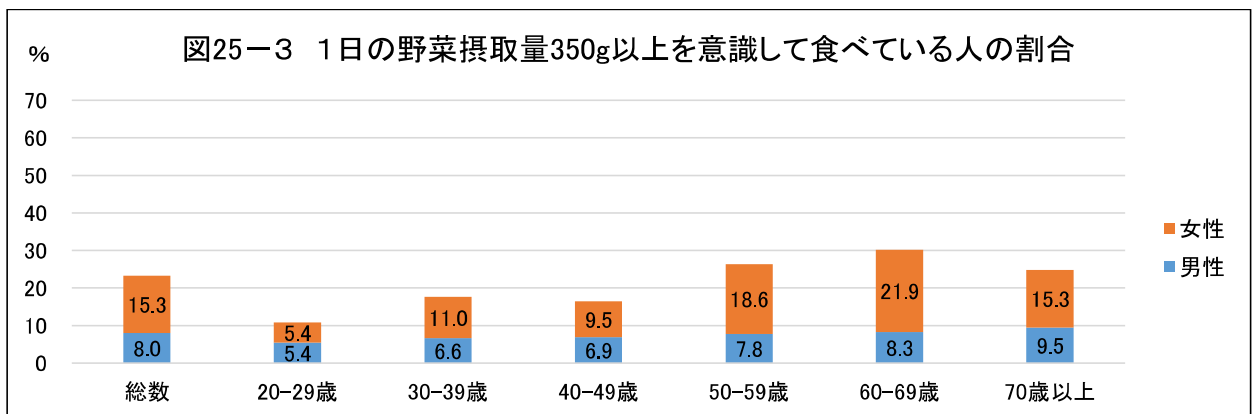
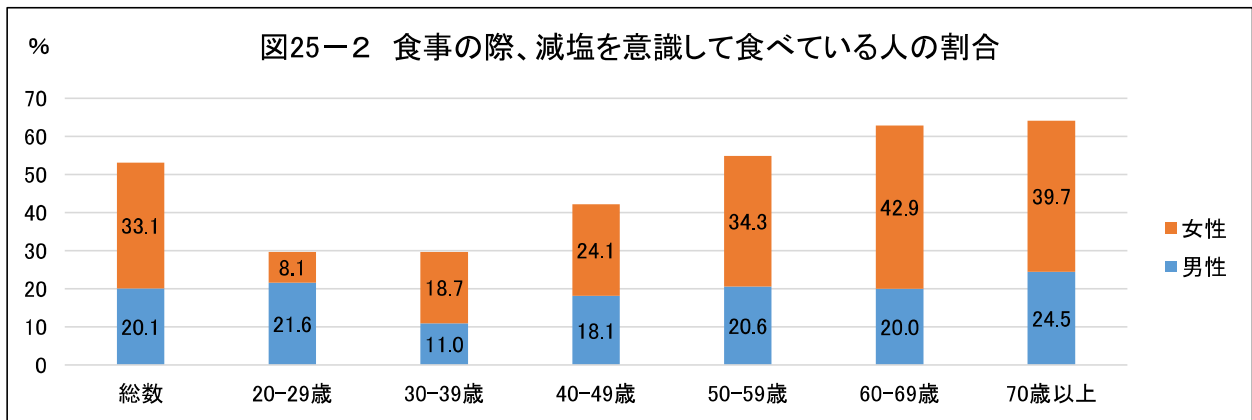
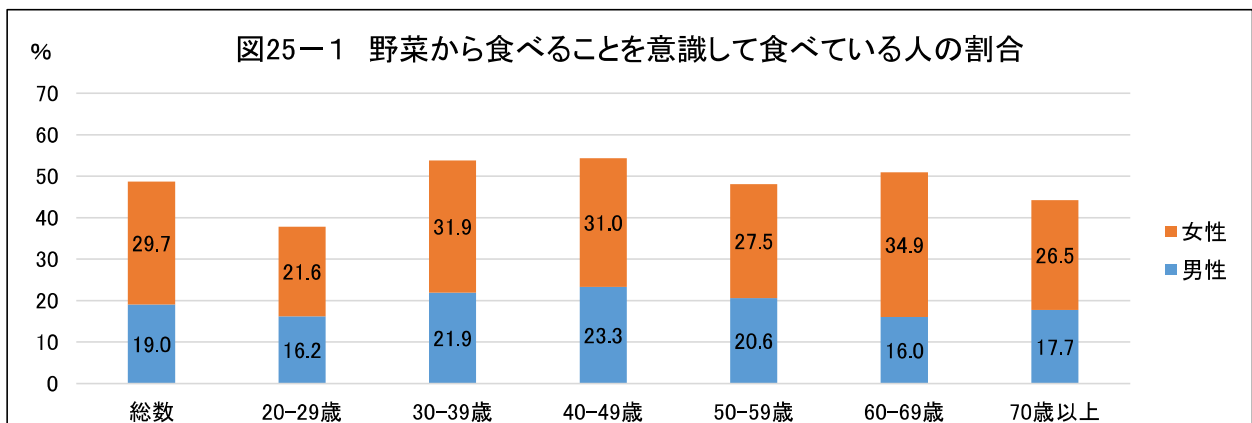
	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	394	20	46	56	49	96	127

③食事に対する考え方

野菜から食べることを意識して食べている人の割合は回答者のうち 48.7%で、年代別では 40 歳代が最も高かった。また、男性に比べて女性の割合が高かった。(図 25-1)

減塩を意識して食べている人の割合は回答者のうち 53.2%で、年代別では 70 歳以上が一番高かった。また、20 歳代男性を除いて女性の割合が高かった。(図 25-2)

1日の野菜摂取量 350g 以上を意識して食べている人の割合は回答者のうち 23.3%で、年代別では 60 歳代が一番高かった。また、20 歳代男性を除いて女性の割合が高かった。(図 25-3)



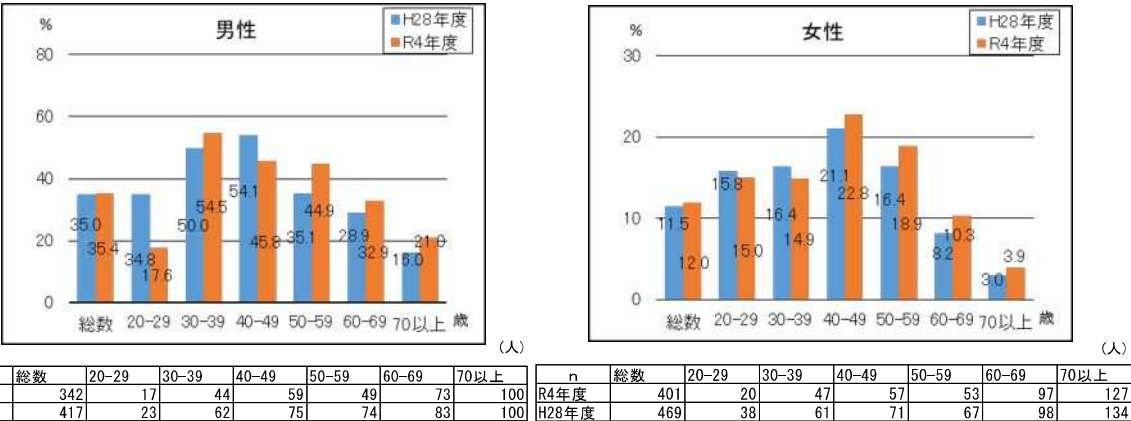
④たばこ

喫煙の状況

問 あなたの喫煙状況についてお尋ねします。

喫煙習慣がある者の割合は、男性 35.4%、女性 12.0%であった。平成 28 年度と比べて、男性は 0.4 ポイント、女性は 0.5 ポイント増加した。(図 26)

図 26 性・年齢階級別 喫煙習慣がある人の割合(20 歳以上)



※「喫煙習慣のある者」とは、「毎日吸っている」「時々吸う日がある」と回答した者。(問21で1、2と回答した者)

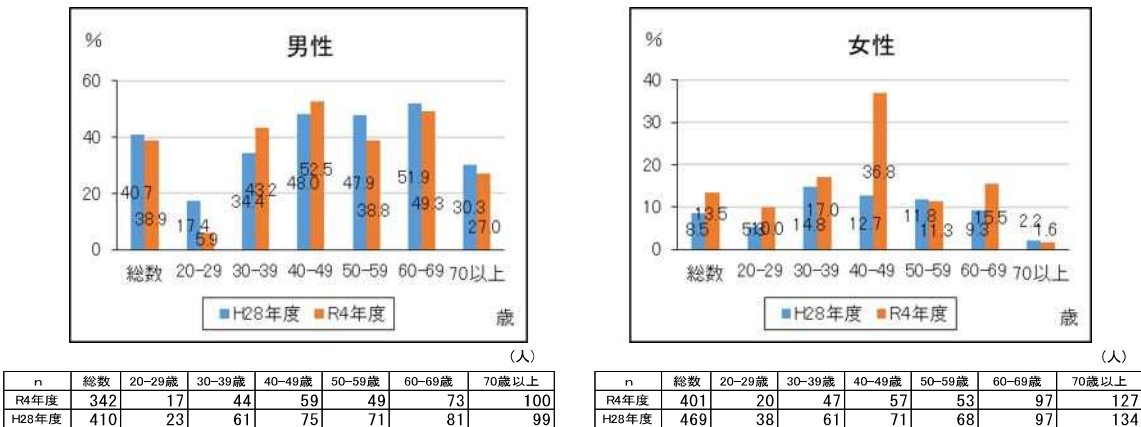
⑤アルコール

飲酒習慣の状況

問 あなたは週に何日くらいお酒（清酒、焼酎、ビール、洋酒など）を飲みますか。

飲酒習慣がある者の割合は、男性 38.9%、女性 13.5%である。平成 28 年度と比較して男性は 1.8 ポイント減少し、女性は 5.0 ポイント増加した。年齢階級別にみると、その割合は男女ともに 40 歳代で最も高く、それぞれ 52.5%、36.8%である。(図 27)

図 27 性・年齢階級別 飲酒習慣がある者の割合(20 歳以上)



※「飲酒習慣のある者」とは、週に 3 日以上飲酒し、飲酒日 1 日当たり 1 合以上を飲酒すると回答した者。

(問 23 の 1, 2, 3 を回答し、かつ問 23-1 で 2, 3, 4, 5, 6 と回答した者)

※清酒 1 合(180ml)は、次の量にほぼ相当する。

ビール中瓶 1 本(500ml)、焼酎 0.6 合(約 110ml)、ワイン 1/4 本(約 180ml)、ウイスキーダブル 1 杯(60ml)、缶チューハイ 1.5 缶(約 520ml)

⑥新型コロナウイルス感染症による影響

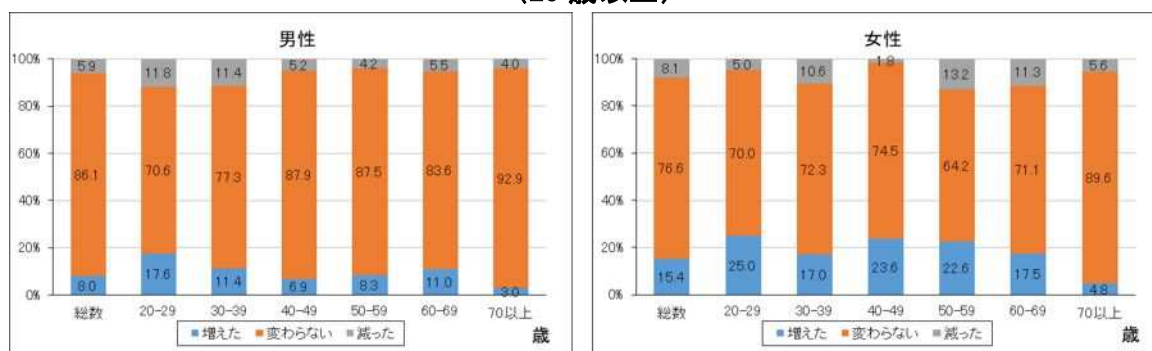
コロナ前後の体重・生活習慣の変化について

問 あなたのこの1か月間における体重および生活習慣は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大の影響により変化がありましたか。

新型コロナウイルス感染症感染拡大前後の体重の変化について、男女ともに「変わらない」と回答した者の割合が最も高かった。「増えた」と回答した者の割合は、男女とも20歳代で最も高く、それぞれ17.6%、25.0%であった。「減った」と回答した者の割合は、男性は20歳代、女性は50歳代でその割合が高かった。(図28)

生活習慣の変化について、「増えた」が多かったのは、「持ち帰り弁当や惣菜の利用」の4.9%、「減った」が多かったのは、「外食の利用(飲食店での食事)」の23.3%がそれぞれ最も高い割合を占めた。(図29)

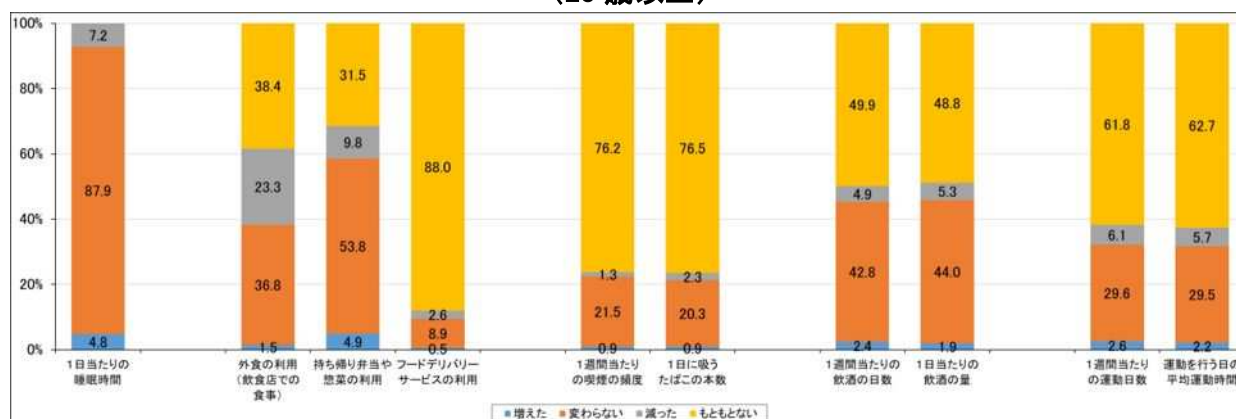
図28 性・年齢階級別 新型コロナウイルス感染症感染拡大前後の体重の変化
(20歳以上)



n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	339	17	44	58	48	73	99

n	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
R4年度	397	20	47	55	53	97	125

図29 項目別 新型コロナウイルス感染症感染拡大前後の生活習慣の変化
(20歳以上)



※もともとその習慣がない場合は、「もともとない」を選択。

※運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものをいいます。

⑦その他

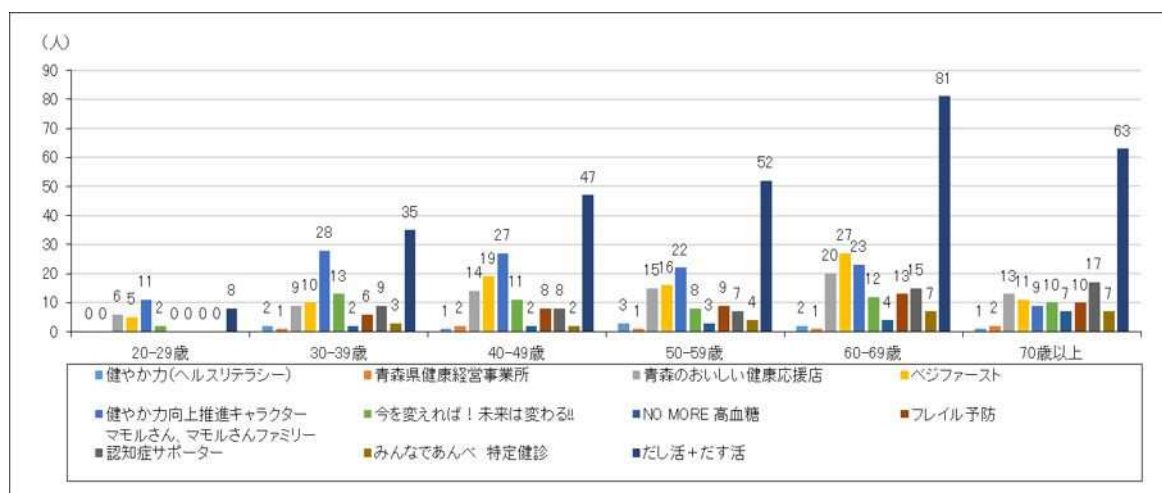
健康づくりに関連する取り組みの認知

問 あなたは健康づくりに関連する、県の取組や、ロゴ、キャラクターを知っていますか。

健康づくりに関する青森県の取り組みについて、「だし活+だす活」は 30～70 歳以上の広い世代で、認知していると回答した者が最も多かった。

60 歳代は、いずれかの取り組みに対して認知していると回答した者の合計が 205 人と全体の約 3 割を占めた。20 歳代は、「健やか力(ヘルスリテラシー)」、「青森県健康経営事業所」、「NO MORE 高血糖」、「フレイル予防」、「認知症サポーター」、「みんなであんべ 特定健診」の 6 つの項目で認知している者が 0 人となった。(図 30)

図 30 年齢階級別 健康づくりに関連する取り組みを認知している者の数(20 歳以上)



		(人)						
		総数	20-29 歳	30-39 歳	40-49 歳	50-59 歳	60-69 歳	70 歳以上
R4	男性	130	7	19	27	24	28	25
年度	女性	244	12	34	47	38	66	47

※複数回答のため、回答数の合計と回答者数は一致しない。

※「青森のおいしい健康応援店」、「健やか力向上推進キャラクターマモルさん、マモルさんファミリー」、

「今を変えれば！未来は変わる!!」、「NO MORE 高血糖」、「認知症サポーター」、「みんなであんべ 特定健診」、

「だし活+だす活」は、ロゴもしくはキャラクターを見て回答。

5 所得と生活習慣等に関する状況

世帯の所得別(200 万円未満、200 万円以上～600 万円未満、600 万円以上)に、世帯員の生活習慣等(食生活、歩数、たばこ、飲酒、肥満者の割合、歯の本数)の状況を比較した結果は、以下のとおり。

(1) 所得と食生活に関する状況

- ①穀物摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、有意な差はみられず、女性では 200～600 万円未満の世帯員で有意に多かった。
- ②魚介類摂取量は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、200 万円未満の世帯員で有意に少なく、女性では有意な差はみられなかった。
- ③肉類摂取量、野菜類摂取量、果実類摂取量は男女とも有意な差はみられなかった。
- ④食塩摂取量が平均値 10.9g 以上の者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、200 万円未満の世帯員で有意に低く、女性では 200～600 万円未満の世帯員で有意に多かった。

(2) 所得と生活習慣等に関する状況

- ①運動習慣のない者の割合、歩数の平均値は、男女とも有意な差はみられなかった。
- ②現在習慣的に喫煙している者の割合は、世帯の所得が 600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、200～600 万円未満の世帯員で有意に高く、女性では有意な差はみられなかった。
- ③生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者の割合は、600 万円以上の世帯員に比較して、女性では、200 万円未満の世帯員で有意に低く、男性では有意な差はみられなかった。また、飲酒習慣者の割合については、600 万円以上の世帯員に比較して、男性では、200 万円未満の世帯員及び 200～600 万円未満の世帯員で有意に低く、女性では 200 万円未満の世帯員で有意に低かった。
- ④肥満者の割合及び歯の本数が 20 歯未満の者の割合は、男女とも有意な差はみられなかった。

表9 所得と生活習慣等に関する状況(20歳以上)

			世帯所得 200万円未満		世帯所得 200万円以上 600万円未満		世帯所得 600万円以上		200万円 未満**	200万円以 上600万円 未満**
			人数	割合また は平均*	人数	割合また は平均*	人数	割合また は平均*		
食生活	穀類摂取量(g/日)	(男性)	45	423.3	135	494.5	84	484.4		
		(女性)	73	353.8	142	388.5	91	340.5		★
	肉類摂取量(g/日)	(男性)	45	127.6	135	133.4	84	131.0		
		(女性)	73	88.3	142	104.0	91	92.9		
	魚介類摂取量(g/日)	(男性)	45	39.9	135	81.6	84	92.1	★	
		(女性)	73	57.1	142	75.0	91	75.7		
	野菜類摂取量(g/日)	(男性)	45	280.7	135	283.1	84	274.3		
		(女性)	73	275.5	142	288.0	91	269.0		
	果実類摂取量(g/日)	(男性)	45	75.6	135	87.6	84	98.1		
		(女性)	73	90.3	142	101.3	91	88.8		
	果物摂取量100g未満 の者の割合	(男性)	45	57.8%	135	66.7%	84	72.6%		
		(女性)	73	47.9%	142	57.0%	91	71.4%		
運動	食塩摂取量の平均値 (10.9g)以上の者の割合	(男性)	45	35.6%	135	59.3%	84	47.6%	★	
		(女性)	73	38.4%	142	50.7%	91	24.2%		★
	運動習慣のない者の割合	(男性)	51	72.5%	142	77.5%	89	88.8%		
		(女性)	77	75.3%	151	82.1%	99	83.8%		
たばこ	歩数(歩/日)	(男性)	37	5,827	120	6,019	74	6,090		
		(女性)	62	5,048	126	5,081	79	5,238		
	現在習慣的に喫煙している 者の割合	(男性)	52	30.8%	147	40.8%	90	31.1%		★
		(女性)	79	11.4%	153	11.1%	100	11.0%		
飲酒	生活習慣病のリスクを 高める量を飲酒している者	(男性)	52	13.5%	144	21.5%	90	25.6%		
		(女性)	78	6.4%	152	13.8%	99	23.2%	★	
	飲酒習慣者の割合	(男性)	52	26.9%	145	38.6%	90	54.4%	★	★
		(女性)	79	5.1%	152	13.8%	100	23.0%	★	
体型	肥満者の割合	(男性)	31	32.3%	105	38.1%	66	45.5%		
		(女性)	43	39.5%	99	30.3%	63	23.8%		
歯の 本数	20歯未満の者の割合	(男性)	51	51.0%	143	33.6%	89	21.3%		
		(女性)	78	52.6%	150	28.0%	98	22.4%		

※世帯の所得額を当該世帯員に当てはめて解析

※★は 600万円以上の世帯の世帯員と比較して、差のあった項目

*年齢と世帯員数で調整した値

**世帯の所得について600万円以上を基準とする多変量解析(割合に関する項目はロジスティック回帰、平均値に関する項目は線型回帰)を実施

※「運動習慣のない者」とは、「運動習慣のある者(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者)」に該当しない者。

※「現在習慣的に喫煙している者の割合」とは、喫煙の状況が「毎日吸う」又は「時々吸う」と回答した者。

※「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者とし、以下の方法で算出した。

①男性:「毎日×2合以上」+「週5～6日×2合以上」+「週3～4日×3合以上」+「週1～2日×5合以上」+「月1～3日×5合以上」

②女性:「毎日×1合以上」+「週5～6日×1合以上」+「週3～4日×1合以上」+「週1～2日×3合以上」+「月1～3日×5合以上」

※「肥満者」とはBMI25.0以上の者。