

## 調査結果の概要



## 目 次

### 調査結果の概要

第1部	身体の状況	17
1	体型の状況（成人）	17
第2部	生活習慣状況	19
1	朝食の状況	19
2	夕食時間（15歳以上）	21
3	夕食後の飲食（15歳以上）	22
4	運動習慣（15歳以上）	23
5	飲酒状況（20歳以上）	24
6	喫煙状況（20歳以上）	26
第3部	栄養摂取状況	28
1	エネルギー摂取量及びエネルギー比率	28
2	野菜摂取量（20歳以上）	30
3	食塩摂取（20歳以上）	31
第4部	内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数	33
1	BMIと腹囲計測による肥満者の状況（40歳以上）	33
2-1	メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群） 該当者・予備群の状況	35
2-2	（参考）メタボリックシンドローム該当者・予備群（20歳以上）	37
3	糖尿病有病者・予備群の状況（40歳以上）	38
4	高血圧症有病者・予備群の状況（40歳以上）	40
5	脂質異常者の状況（40歳以上）	42
第5部	口腔内状況	44
1	被調査者について	44
2	口腔内状況について	44
(1)	一人平均現在歯数	44
(2)	う蝕有病者率と処置完了者率	45
(3)	喪失歯の状況	47
(4)	一人平均DMFT指数	47
(5)	20本以上の歯を有する者	48
(6)	歯肉の状況	49
3	平成23年歯科疾患実態調査（全国）との比較	50
(1)	一人平均現在歯数	50
(2)	う蝕有病率と処置完了者率	50
(3)	喪失歯の状況	51
(4)	一人平均DMFT指数	52
(5)	20本以上の歯を有する者	52
(6)	歯肉の状況	53

第6部	生活習慣状況	54
1	7つの健康習慣について	54
2	7つの健康習慣の実施状況	56
3	年齢階級別にみた7つの健康習慣の実施状況（割合%）	59

## 結果の概要

### 第1部 身体状況

#### 1 体型の状況（成人）

肥満者の割合は、男女とも全年齢で全国より高くなっている。

男性は、20歳代から3割を超えており、40～50歳代では5割を超えている。

女性は、年齢が上がるにつれて肥満者の割合は高くなり、60歳代以降では4割を超えている。一方で20歳代の2割近くが低体重（やせ）となっている。

肥満者の割合は、男性は30歳代以降の世代で40%を超えており、女性は年齢階級が上がるにつれて高くなっており、男女とも全ての年齢階級で全国より高い。

女性の低体重（やせ）の者の割合は、20歳代で17.9%となっている。

平成18年度と比べると、男性は40歳～50歳代で増加しており5割を超えている。

女性は、20歳～40歳代の若い世代で肥満者が増加している一方で、20歳代の低体重（やせ）の割合も増加している。

図1 肥満者（BMI ≥ 25）の割合（20歳以上）

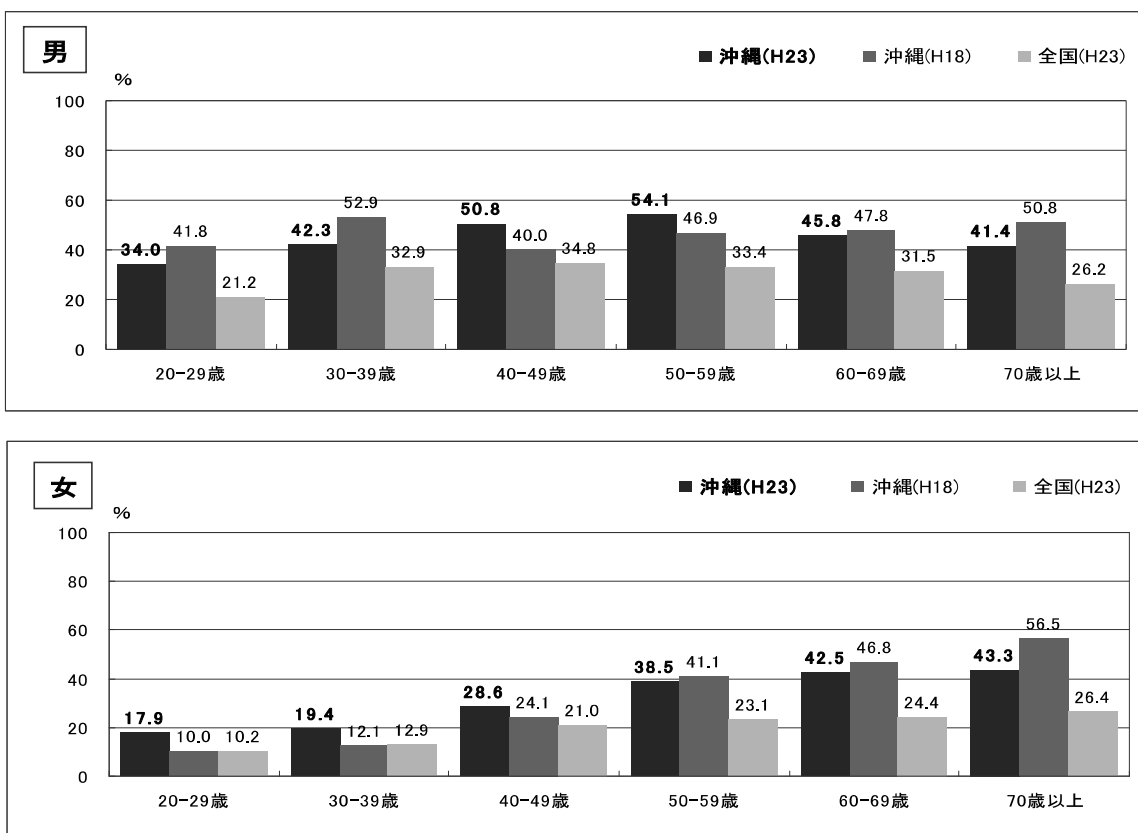
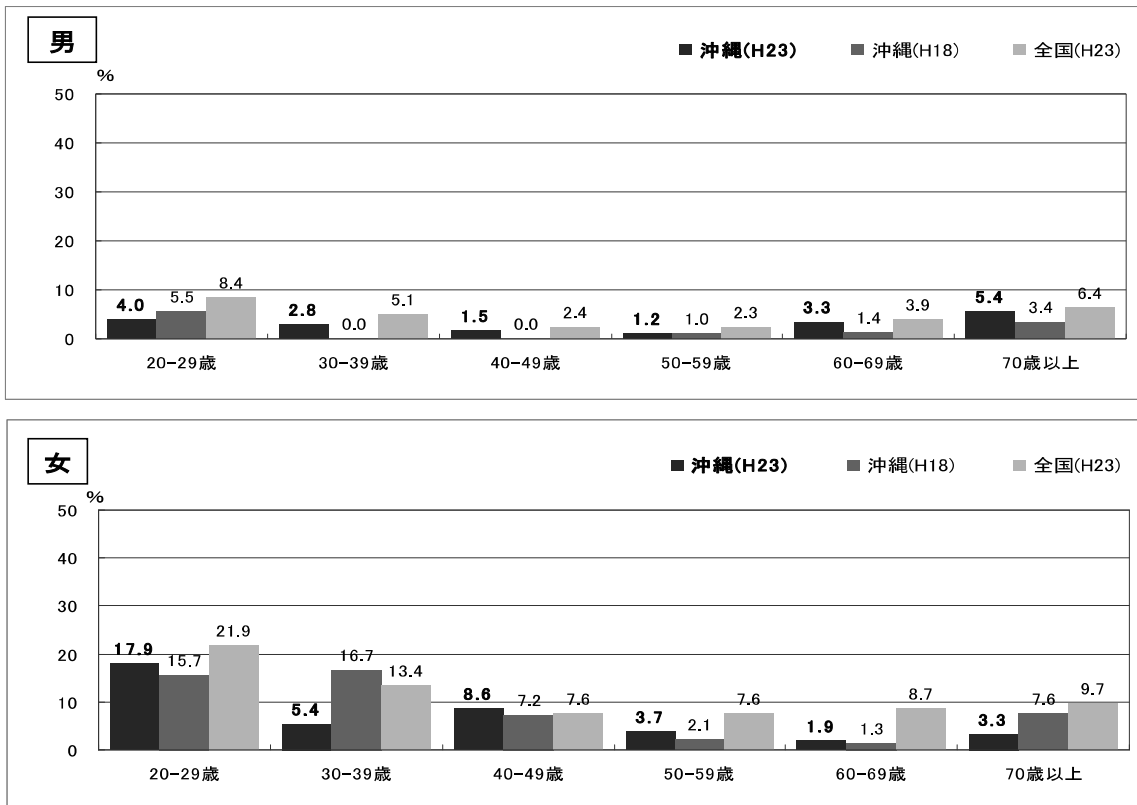


図2 低体重（やせ）の者（BMI <18.5）割合（20歳以上）



<肥満度：BMI（Body Mass Index）を用いて判定>

BMI = 体重 [kg] / (身長 [m]<sup>2</sup>) により算出

BMI < 18.5 低体重（やせ）

18.5 ≤ BMI < 25 普通体重（正常）

BMI ≥ 25 肥満

<日本肥満学会肥満症診断基準検討会2000年>

## 第2部 生活習慣の状況

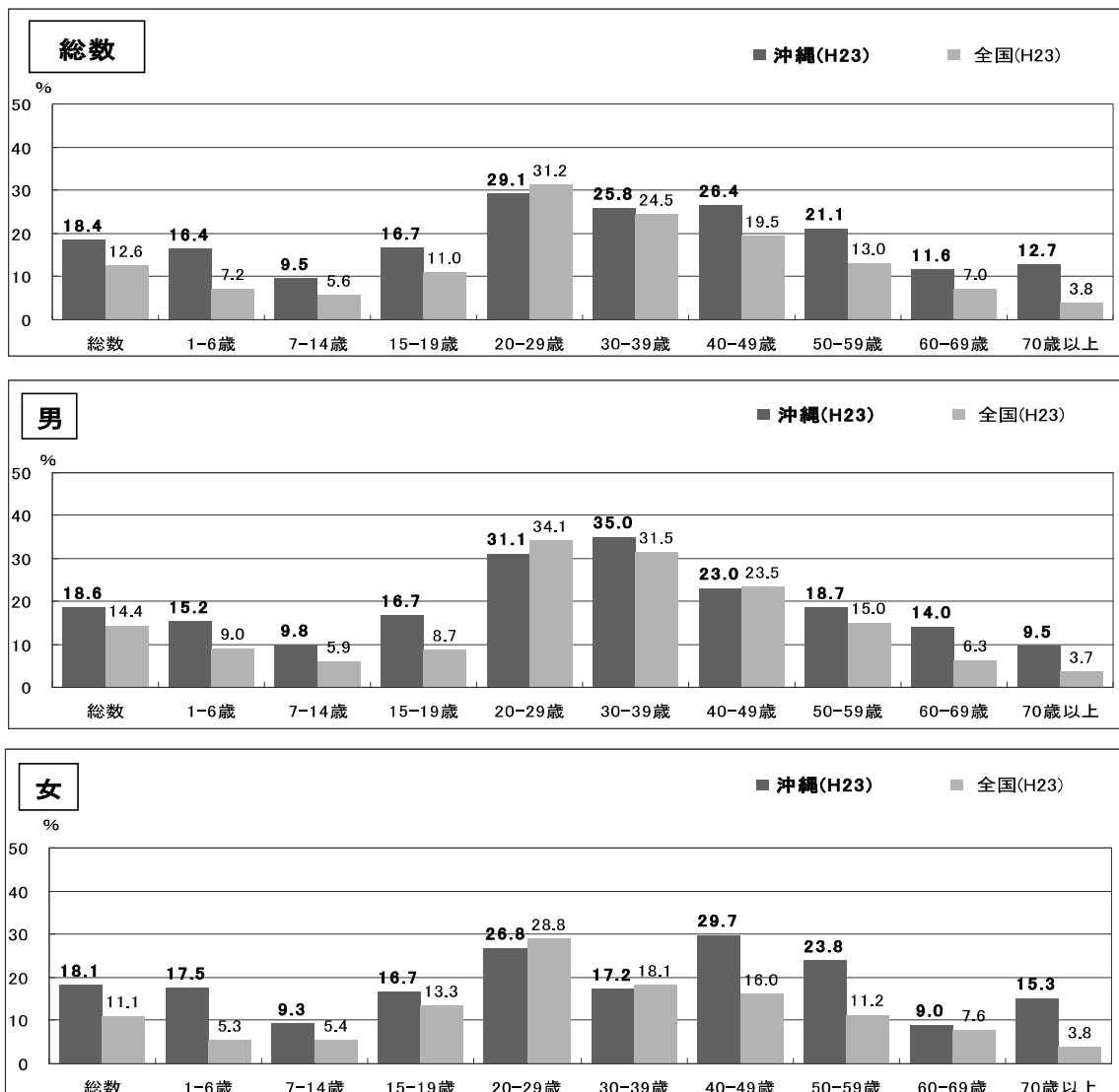
### 1 朝食の状況

朝食の欠食率は、男性の20～30歳代で3割を超え、女性の20歳、40歳代で3割近くとなっている。

朝食の欠食率は、男性は30歳代で最も高く35.0%、女性は40歳代で最も高く29.7%となっている。

また、男女とも20歳未満においても全国と比べ高くなっており、1～2割近くの者が朝食を欠食している。

図3 朝食の欠食率（1歳以上）



欠食とは、次の3つのいずれかに該当する場合をいう。

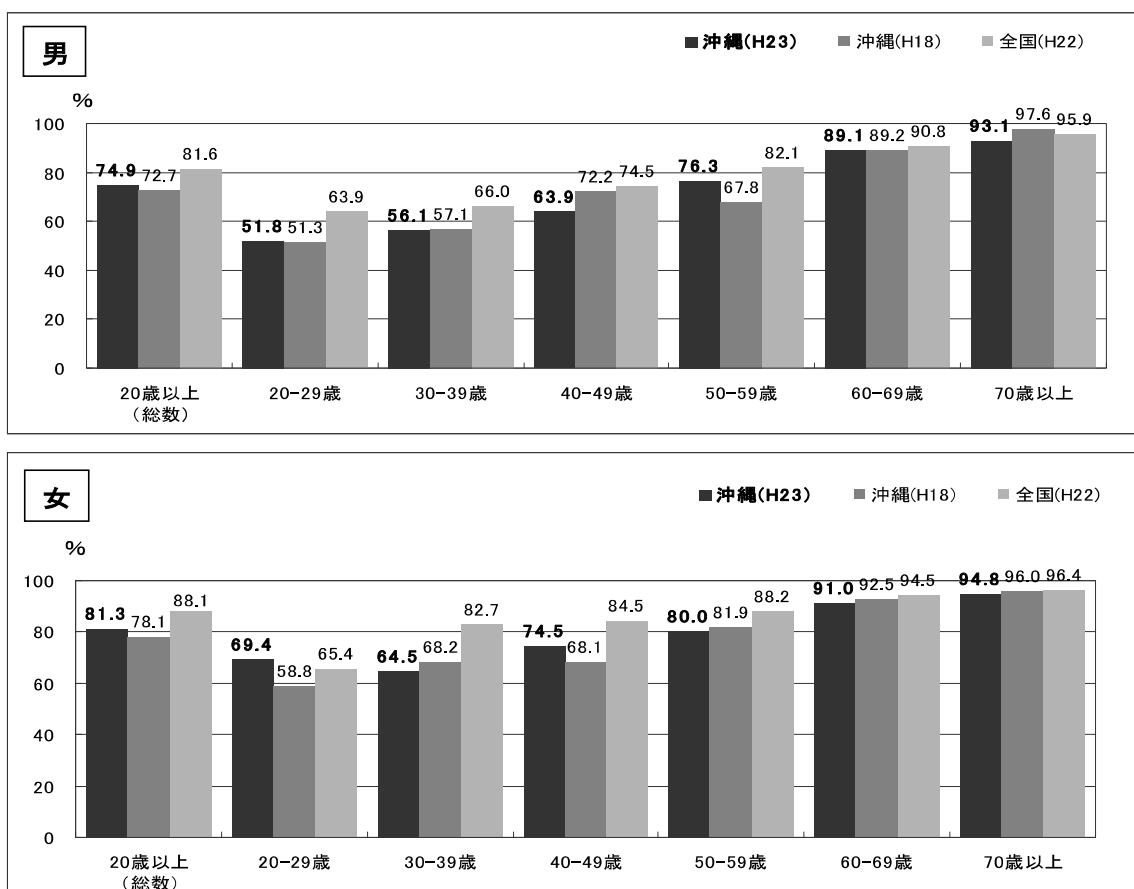
- ①何も食べない（食事をしなかった場合）、
- ②菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみ食べた場合
- ③錠剤、カプセル、顆粒状のビタミン・ミネラル、栄養ドリンク剤のみの場合

ふだんの朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合は、男女とも年齢階級が上がるにつれて高くなり、全体で7割を超えているが。

一方、男性の20～30歳代では5割強で、2人に1人は普段から朝食を欠食している。

朝食の摂取頻度の状況については、「ほとんど毎日食べる」と回答した者は、男性の20歳代で51.8%、30歳代で56.1%であり、男女とも40歳代以降から高くなる傾向である。平成18年度と比較すると、20歳以上総数で男性2.2ポイント、女性3.2ポイント増加しているが、全国と比較すると男女ともに低くなっている。

図4 ふだんの朝食を「ほとんど毎日食べる」と回答した者の割合（20歳以上）





## 2 夕食時間（15歳以上）

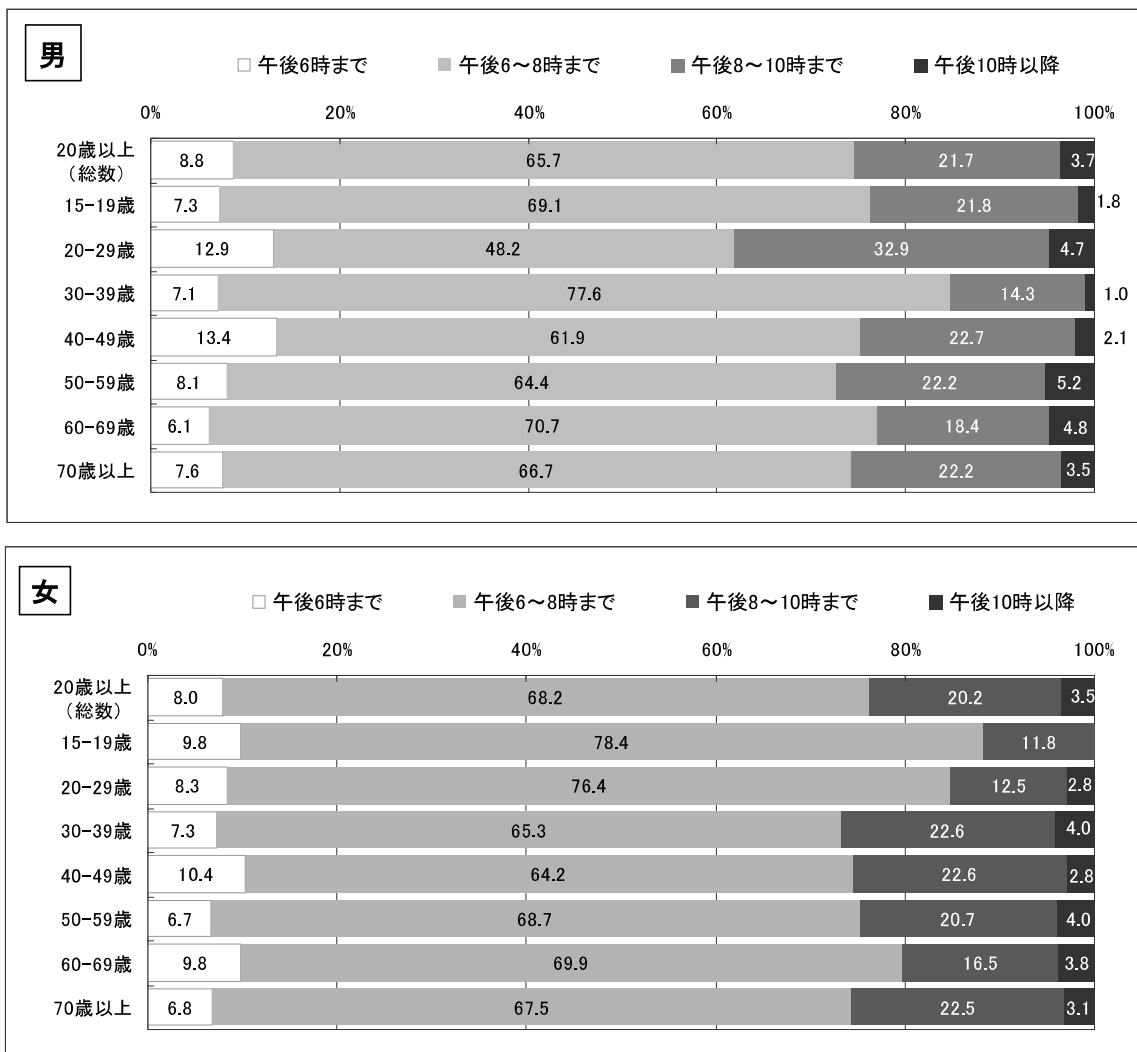
午後8時までに夕食をすませることができる者の割合は、男女とも7割を超えているが、男性の20歳代では約6割となっている。

夕食を午後8時までにすませることができる者の割合は、20歳以上総数で男性74.5%、女性76.2%となっている。

午後10時以降に夕食をとる者は、男性の20歳代と50～60歳代で約5%、女性は20歳代以降全ての世代で3～4%となっている。

平成18年度と比べると、夕食を午後8時までにすませることができる者は、男女とも15-19歳～50歳代で増加しており、特に男性の30歳代で54.9%から84.7%、女性の15-19歳で55.3%から88.2%、20歳代で61.9%から84.7%となっている。

図5 夕食時間（15歳以上）

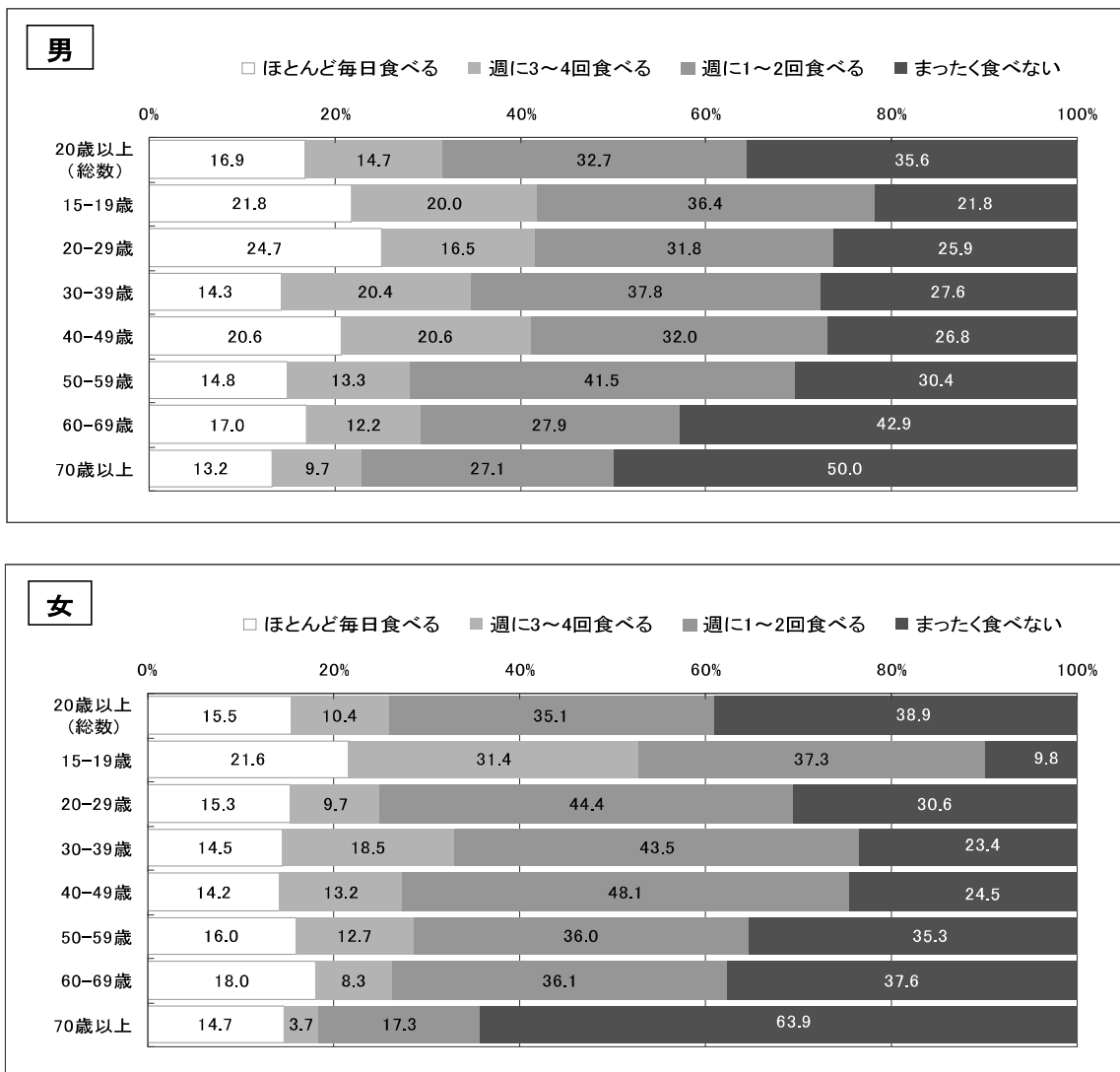


### 3 夕食後の飲食（15歳以上）

夕食後の飲食は「ほとんど毎日食べる」「週3～4回食べる」が、男性は15-19歳、20歳代及び40歳代で4割となっている。女性は、15-19歳で5割を超えている。

夕食後の飲食については、「ほとんど毎日食べる」「週に3～4回食べる」が成人では男性20歳代及び40歳代が高くとも41.2%、女性は30歳代が高く33%となっている。

図6 夕食後の飲食（15歳以上）



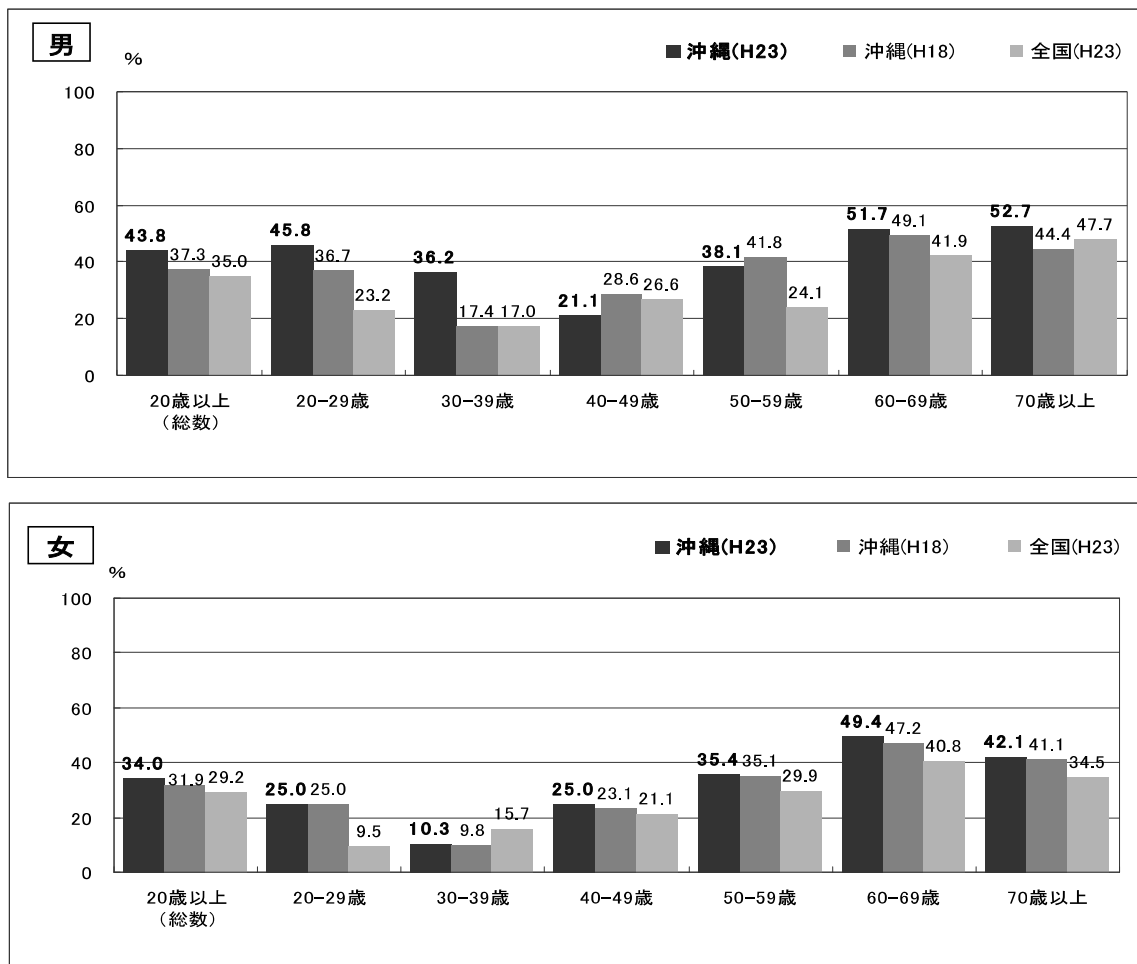
#### 4 運動習慣（15歳以上）

運動習慣のある者の割合は、男性で4割強、女性で3割強となっている。  
 運動習慣のある者の割合が最も低いのは、男性は40歳代で約2割、女性は30歳代で約1割となっている。

運動習慣のある者の割合は、男女とも60歳代以降で高く、男性の20～30歳代と女性の20歳代では全国と比べ2倍近くになっている。

平成18年度と比べると、成人（20歳以上）の運動習慣のある者の割合は、男性で6.5ポイント、女性で2.1ポイント高くなっており、男女とも全国平均を上回っているが、一方で運動習慣のない者の割合も男性の5割強、女性の6割強いる。

図7 運動習慣のある者の割合（20歳以上）



<運動習慣のある者>

1回30分以上の運動を週2日以上実施し、1年以上継続している者

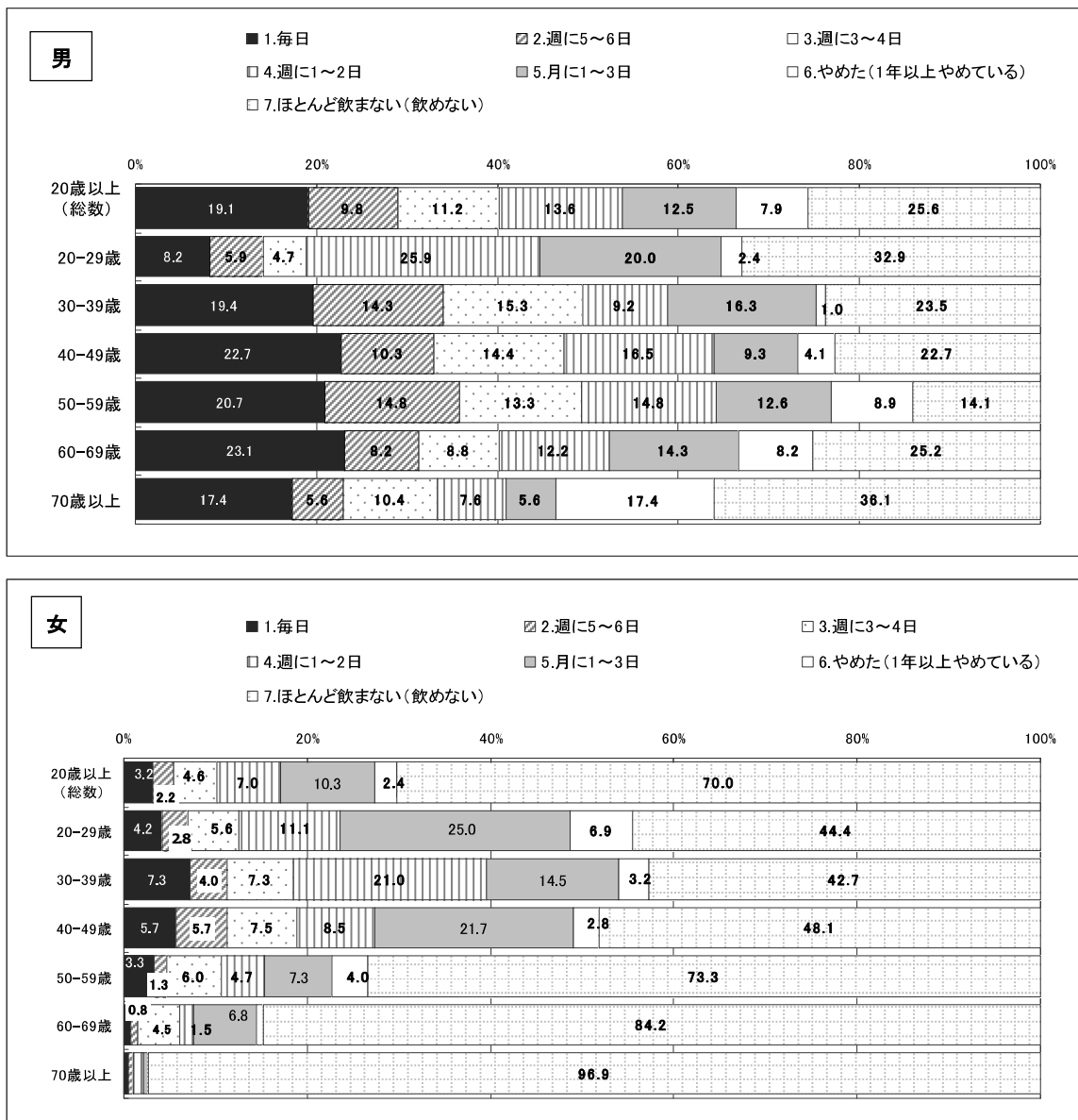
## 5 飲酒状況（20歳以上）

「毎日飲酒する者」「週5～6日飲酒する者」が、男性の30～60歳代で約3割を超えており、女性の30～40歳代で1割を超えている。

「毎日飲酒する者」は、男性で60歳代が最も高く23.1%、続いて40歳代で22.7%となっている。女性は30歳代が最も高く7.3%、続いて40歳代で5.7%となっている。

「週5～6日飲酒する者」は、男性で50歳代が最も高く14.8%、続いて30歳代で14.3%となっている。女性は40歳代で最も高く5.7%、続いて30歳代で4.0%となっている。

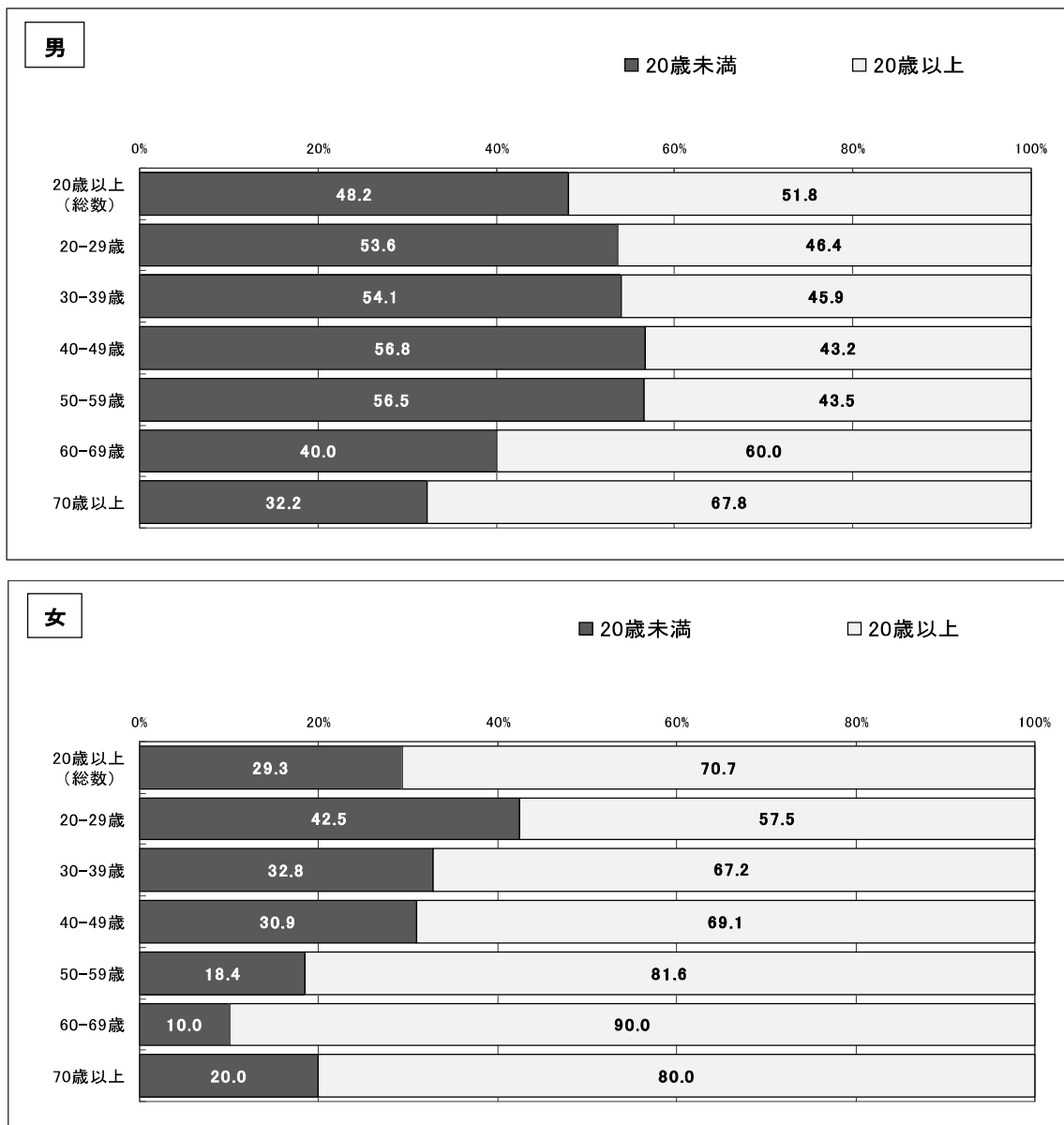
図8 飲酒状況（20歳以上）



20歳未満で初めて飲酒した者（少量の試しの飲みは除く）の割合は、男性で2人に1人、女性で3.5人に1人となっている。

※20歳未満での時期に飲酒経験があるか否かを質問した結果である。

図9 初回飲酒年齢（20歳以上を対象に調査）



※70歳以上の女性の回答数は7名であった。

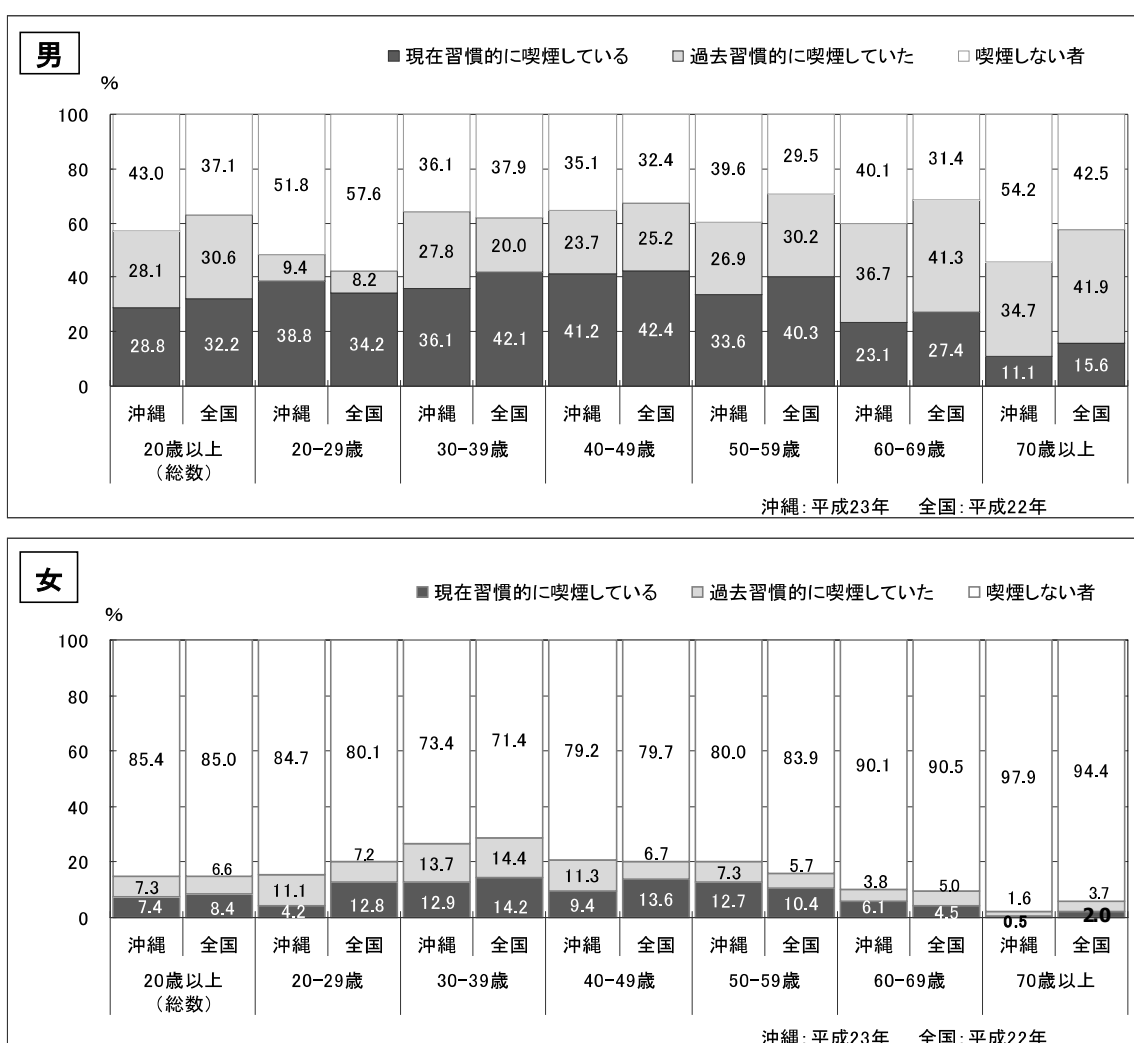
## 6 喫煙状況（20歳以上）

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性3割弱、女性1割弱で男女ともに全国平均を下回っている。年齢階級別では、男性は40歳代が最も高く4割を超えている。女性は30歳代が最も高く1割を超えている。

現在習慣的に喫煙している者の割合は、男性は40歳代が最も高く41.2%、続いて20歳代で38.8%でこの年代のみ全国を上回っている。

女性は、30歳代が最も高く12.9%、続いて50歳代で12.7%となっている。

図10 喫煙の状況（20歳以上）



<現在習慣的に喫煙している者>

これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した者

<過去習慣的に喫煙していた者>

これまで合計100本以上又は6ヶ月以上たばこを吸っている（吸っていた）者のうち、「この1ヶ月間にたばこを吸っていない」と回答した者

<喫煙しない者>

「まったく吸ったことがない」又は「吸ったことはあるが、合計100本未満又は6ヶ月未満である」と回答した者

### 第3部 栄養摂取状況

#### 1 エネルギー摂取量及びエネルギー比率

エネルギー摂取量の平均値は、男女ともに全国平均を下回っている。  
一方で、脂肪からのエネルギー摂取は30%以上の者の割合が男性で3割強、女性で約4割で、男女ともに全国平均を約10ポイント上回っている。

エネルギー摂取量の平均は、全ての年代で全国平均を下回っているが、脂肪からのエネルギー摂取が30%以上の者は、成人の男性で32.2%、女性で39.2%で、全国と比較して男女ともに約10ポイント上回っている。

脂肪エネルギー比率の適正範囲である25%未満の者は、男性40.9%、女性33.6%にとどまっており、男性の5人に3人、女性の3人に2人は適正範囲を超えている。

年齢階級別では、60歳代以降では4～5割が25%未満となっているが、男性の50歳代と女性の40～50歳代では3割弱となっている。また、性別では男性より女性の方が30%以上の者が多くなっている。

図11 エネルギー摂取量の平均値（20歳以上）

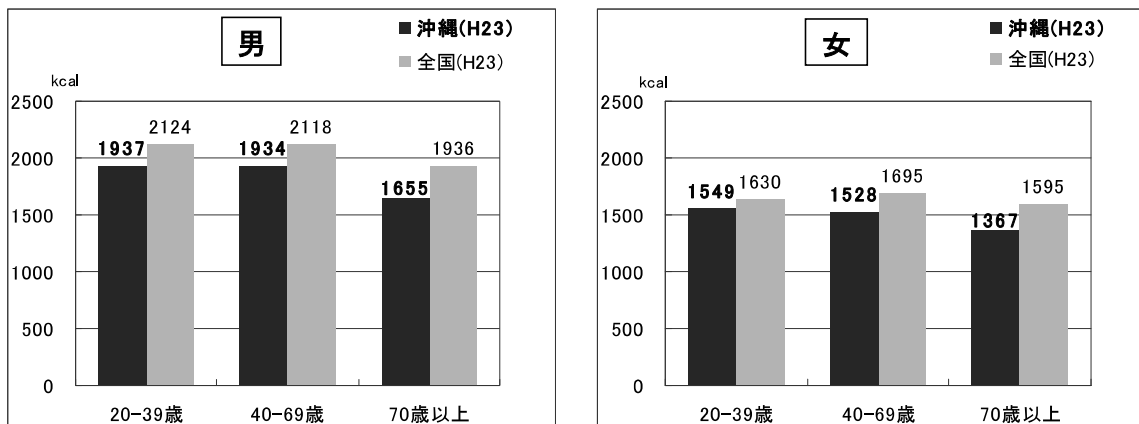




図12 脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）

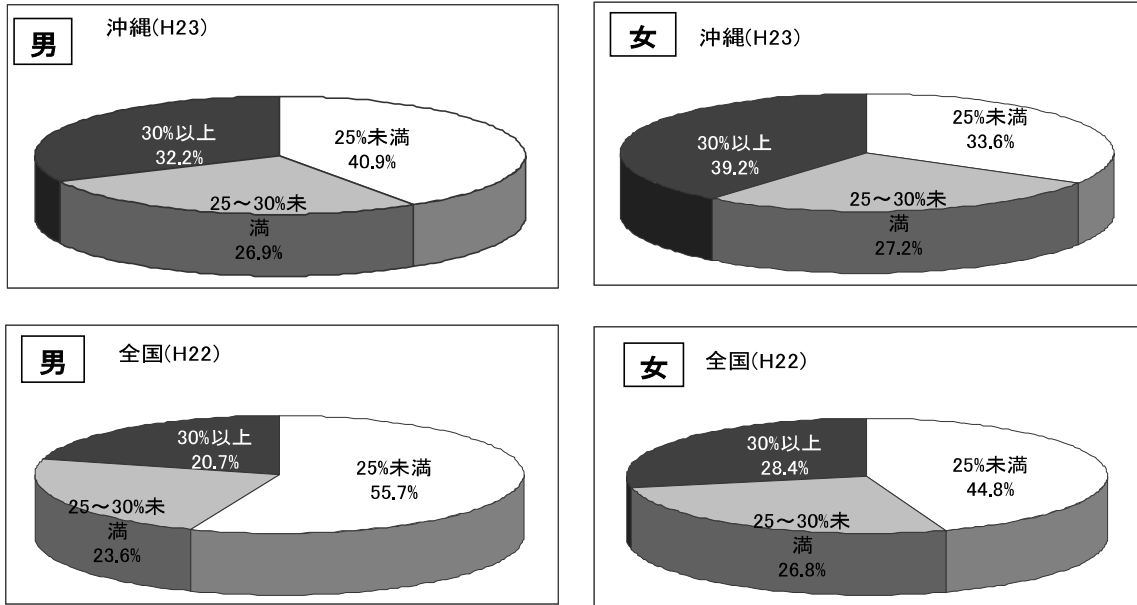
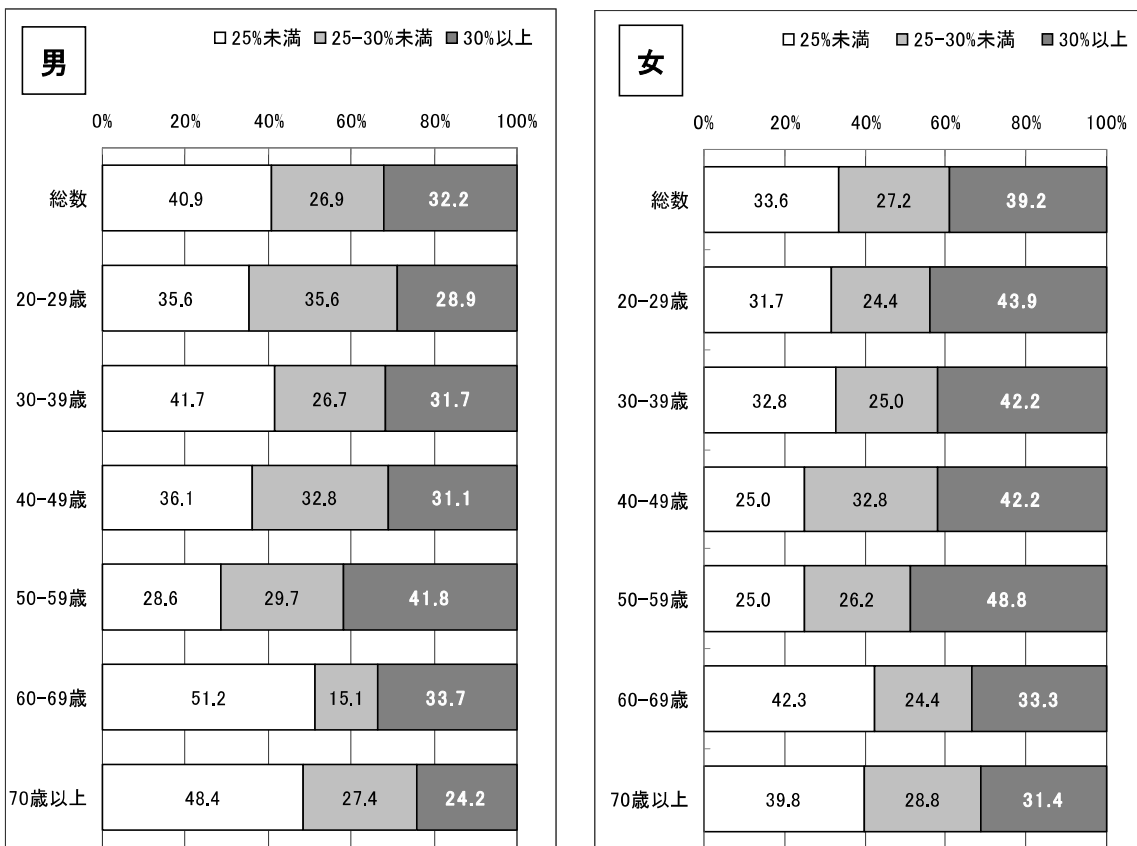


図13 年齢階級別脂肪エネルギー比率の分布（20歳以上）



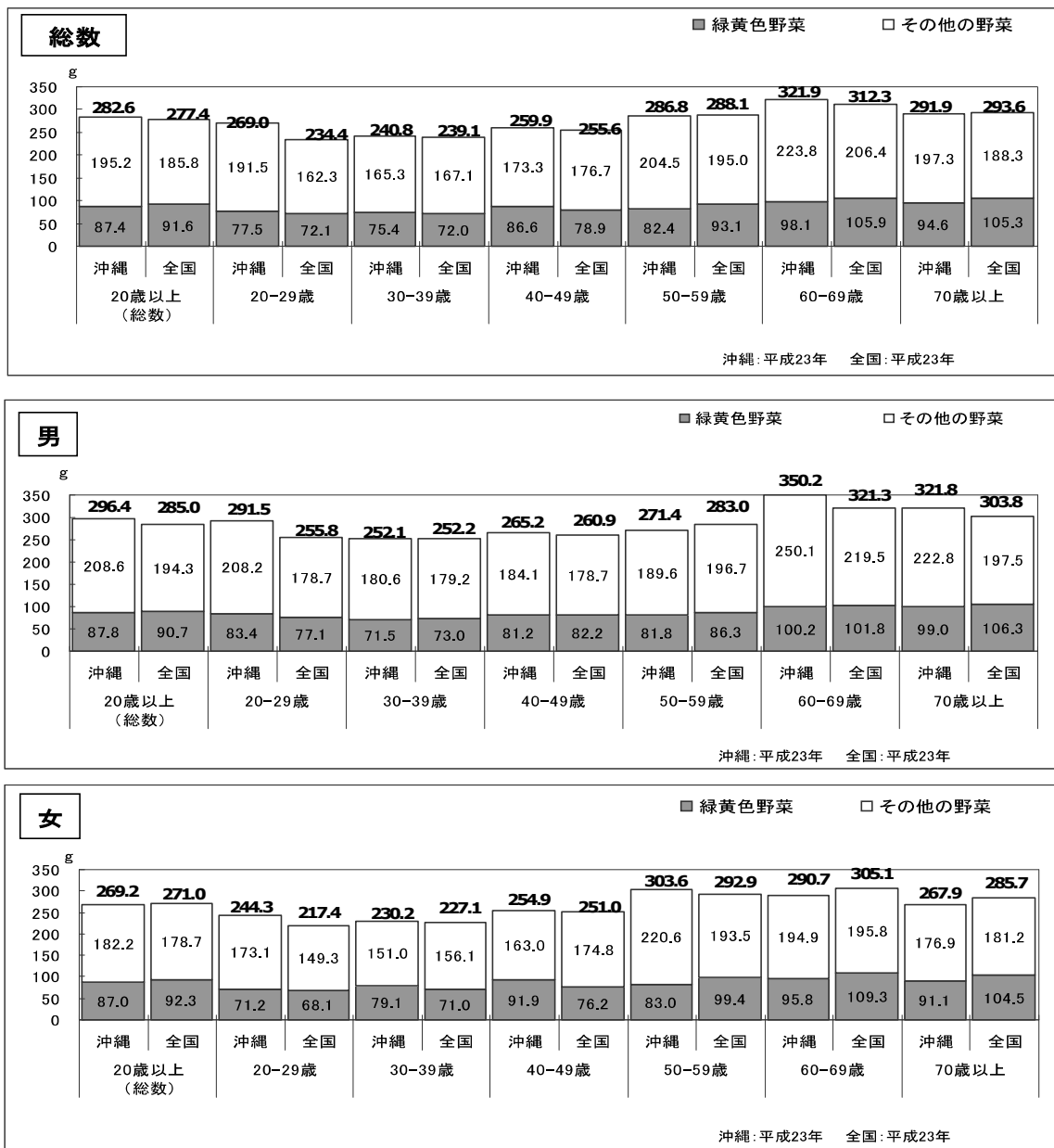
## 2 野菜摂取量（20歳以上）

野菜摂取量は、男女ともに年齢階級が高くなるにつれ多くなっているが、推奨量の350gを摂取しているのは、男性の60歳代のみとなっている。  
また、男女とも30歳代で摂取量が最も少なくなっている。

野菜の平均摂取量は、男性が全国をやや上回り、女性は全国並みとなっているが、緑黄色野菜では、男女とも全国よりやや少なくなっている。

また、男女ともに年齢階級が低い層で摂取量が少なく、特に女性の30歳代では230.2gで推奨量350gの3分の2の摂取となっている。

図14 野菜摂取量の平均値（20歳以上）



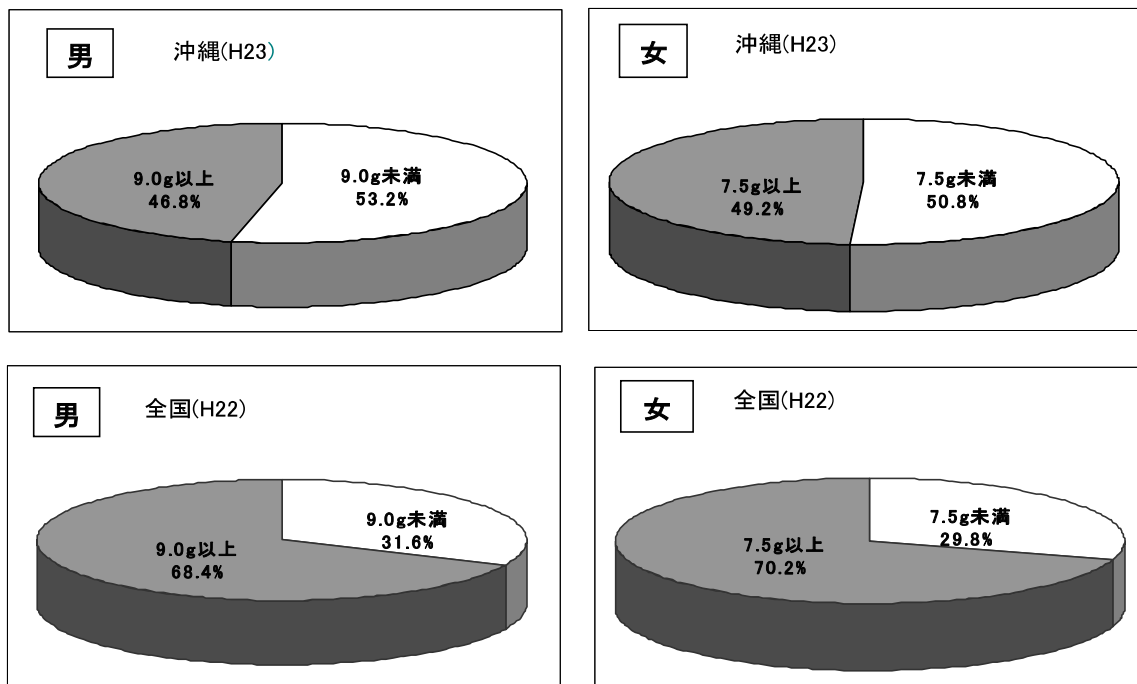
### 3 食塩摂取（20歳以上）

食塩摂取量は、目標摂取量未満の者の割合が男女とも5割を超えており、全国を大きく上回っている。

成人（20歳以上）の食塩摂取量は、目標摂取量（男性9g、女性7.5g）未満の者は、男性53.2%、女性50.8%となっている。

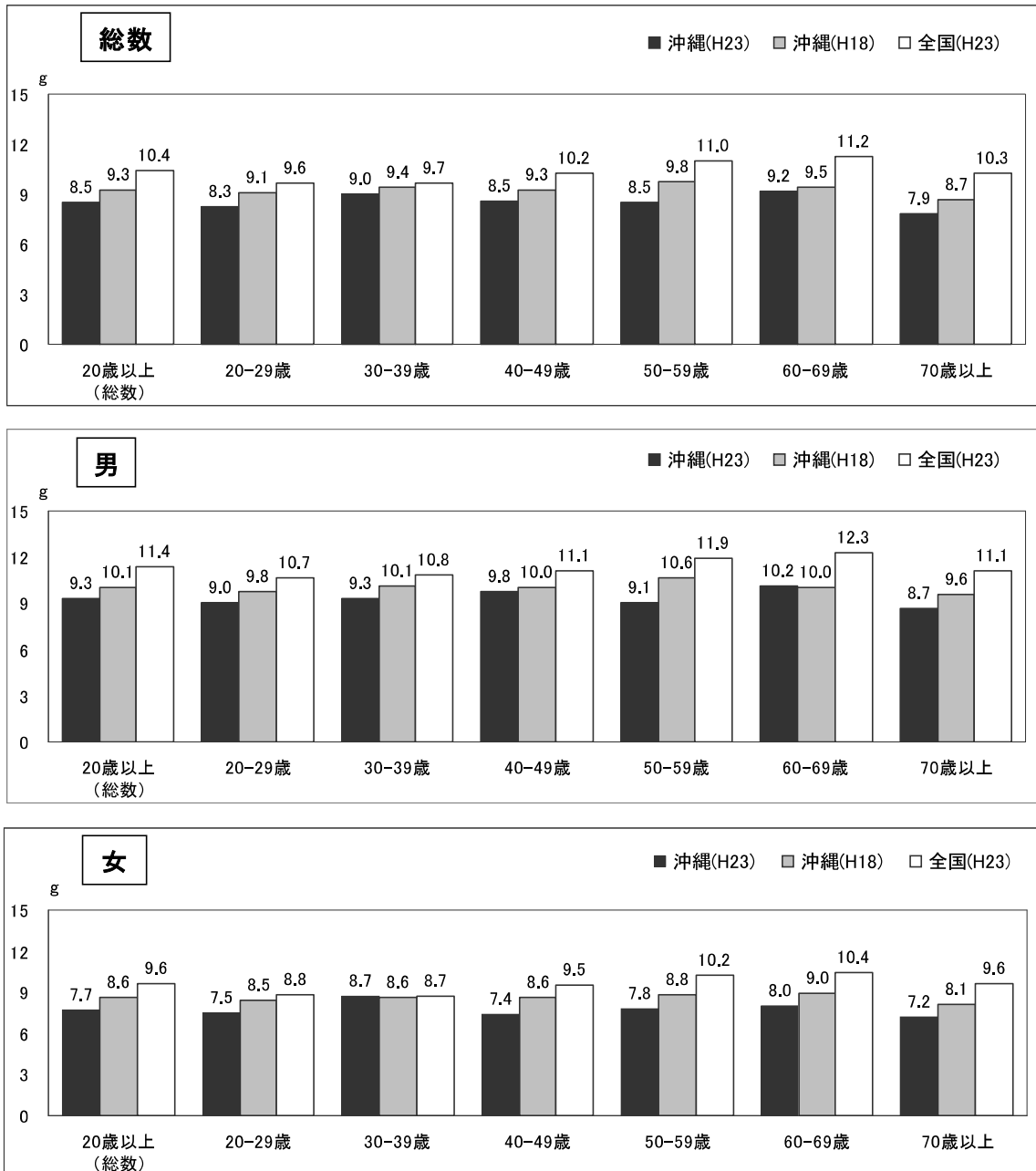
20歳以上では、平成18年度と比較すると、男性は10.1gから9.3g、女性は8.6gから7.7gとなっており、概ね全ての年代で減少し男女とも全国を大きく下回っている。

図15 食塩摂取の分布（20歳以上）



※目標摂取量は「日本人の食事摂取基準（2010年版）で定められた成人の基準（男性9g未満、女性7.5g未満）」である。

図16 性別、年齢階級別食塩摂取量（20歳以上）



$\text{食塩摂取量 (g)} = \text{ナトリウム (mg)} \times 2.54 / 1,000$   
 (参考) 日本人の食事摂取基準 (2010年版)  
 食塩摂取の目標量 成人男性 9 g 未満  
 成人女性 7.5 g 未満

## 第4部 内臓脂肪型肥満に着目した生活習慣病の有病者・予備群の数

### 1 BMIと腹囲計測による肥満者の状況（40歳以上）

「BMI 25以上かつ腹囲85cm（90cm）以上」に該当する肥満者の割合は、男性は40～60歳代で5割近くとなっており、全国を大きく上回っている。  
女性も全年齢階級で全国を上回り、60歳以降では3割を超えている。

図17 BMIと腹囲計測による肥満者の割合（40歳以上）

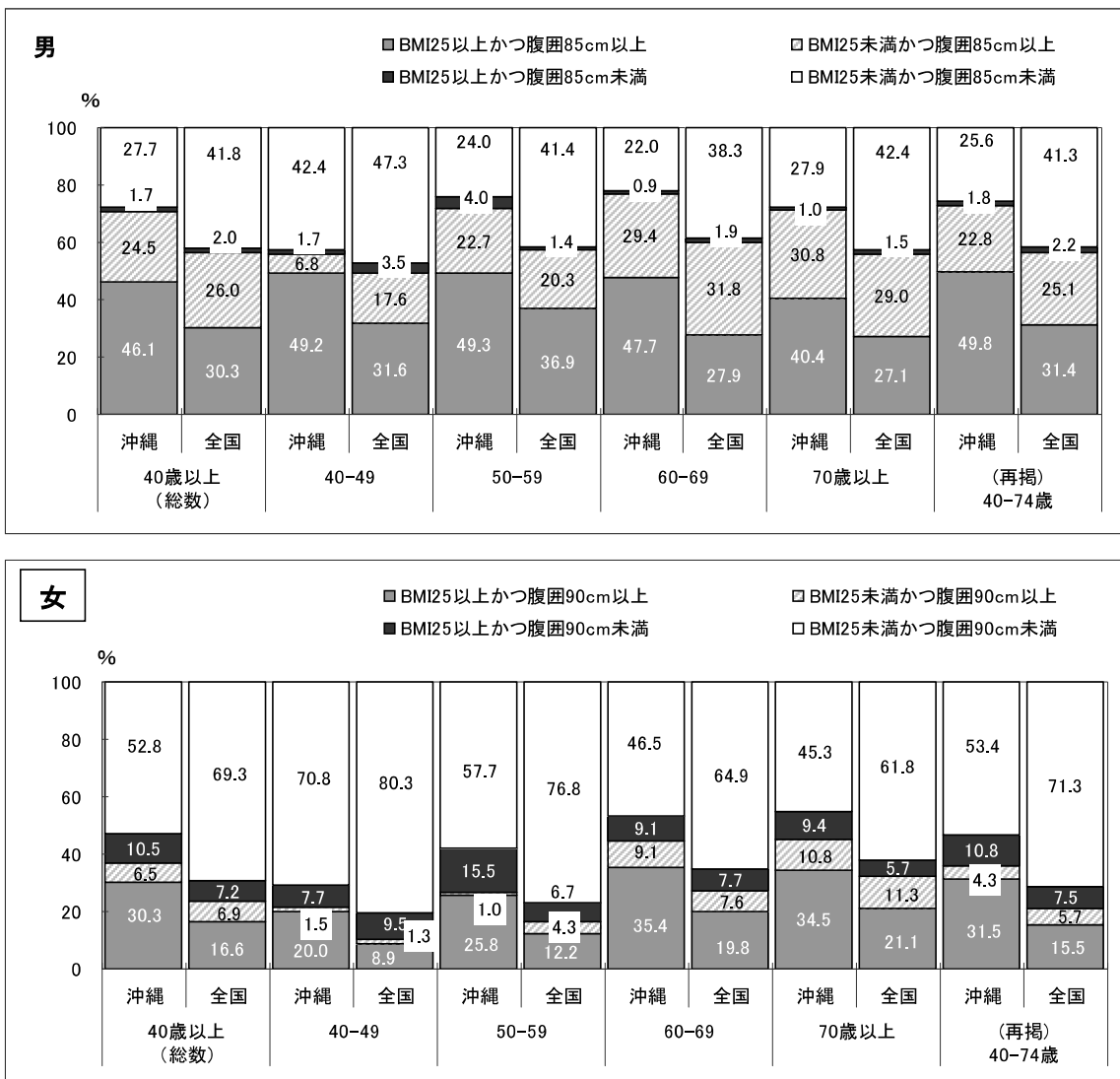


表1 BMIと腹囲計測による肥満の状況（40歳以上）

沖縄県（平成23年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	747	100.0	124	100.0	172	100.0	208	100.0	243	100.0	590	100.0
	BMI25未満かつ腹囲85cm(90cm)未満	307	41.1	71	57.3	74	43.0	70	33.7	92	37.9	236	40.0
	BMI25以上かつ腹囲85cm(90cm)未満	48	6.4	6	4.8	18	10.5	10	4.8	14	5.8	38	6.4
	BMI25未満かつ腹囲85cm(90cm)以上	111	14.9	5	4.0	18	10.5	41	19.7	47	19.3	78	13.2
	BMI25以上かつ腹囲85cm(90cm)以上	281	37.6	42	33.9	62	36.0	87	41.8	90	37.0	238	40.3
男性	総数	347	100.0	59	100.0	75	100.0	109	100.0	104	100.0	285	100.0
	BMI25未満かつ腹囲85cm未満	96	27.7	25	42.4	18	24.0	24	22.0	29	27.9	73	25.6
	BMI25以上かつ腹囲85cm未満	6	1.7	1	1.7	3	4.0	1	0.9	1	1.0	5	1.8
	BMI25未満かつ腹囲85cm以上	85	24.5	4	6.8	17	22.7	32	29.4	32	30.8	65	22.8
	BMI25以上かつ腹囲85cm以上	160	46.1	29	49.2	37	49.3	52	47.7	42	40.4	142	49.8
女性	総数	400	100.0	65	100.0	97	100.0	99	100.0	139	100.0	305	100.0
	BMI25未満かつ腹囲90cm未満	211	52.8	46	70.8	56	57.7	46	46.5	63	45.3	163	53.4
	BMI25以上かつ腹囲90cm未満	42	10.5	5	7.7	15	15.5	9	9.1	13	9.4	33	10.8
	BMI25未満かつ腹囲90cm以上	26	6.5	1	1.5	1	1.0	9	9.1	15	10.8	13	4.3
	BMI25以上かつ腹囲90cm以上	121	30.3	13	20.0	25	25.8	35	35.4	48	34.5	96	31.5

全国（平成22年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%	実数	%
総数	総数	4534	100.0	832	100.0	967	100.0	1343	100.0	1392	100.0	3700	100.0
	BMI25未満かつ腹囲85cm(90cm)未満	2587	57.1	546	65.6	591	61.1	707	52.6	743	53.4	2139	57.8
	BMI25以上かつ腹囲85cm(90cm)未満	221	4.9	57	6.9	42	4.3	68	5.1	54	3.9	188	5.1
	BMI25未満かつ腹囲85cm(90cm)以上	698	15.4	71	8.5	110	11.4	252	18.8	265	19.0	535	14.5
	BMI25以上かつ腹囲85cm(90cm)以上	1028	22.7	158	19.0	224	23.2	316	23.5	330	23.7	838	22.6
男性	総数	2023	100.0	370	100.0	428	100.0	619	100.0	606	100.0	1667	100.0
	BMI25未満かつ腹囲85cm未満	846	41.8	175	47.3	177	41.4	237	38.3	257	42.4	689	41.3
	BMI25以上かつ腹囲85cm未満	40	2.0	13	3.5	6	1.4	12	1.9	9	1.5	36	2.2
	BMI25未満かつ腹囲85cm以上	525	26.0	65	17.6	87	20.3	197	31.8	176	29.0	419	25.1
	BMI25以上かつ腹囲85cm以上	612	30.3	117	31.6	158	36.9	173	27.9	164	27.1	523	31.4
女性	総数	2511	100.0	462	100.0	539	100.0	724	100.0	786	100.0	2033	100.0
	BMI25未満かつ腹囲90cm未満	1741	69.3	371	80.3	414	76.8	470	64.9	486	61.8	1450	71.3
	BMI25以上かつ腹囲90cm未満	181	7.2	44	9.5	36	6.7	56	7.7	45	5.7	152	7.5
	BMI25未満かつ腹囲90cm以上	173	6.9	6	1.3	23	4.3	55	7.6	89	11.3	116	5.7
	BMI25以上かつ腹囲90cm以上	416	16.6	41	8.9	66	12.2	143	19.8	166	21.1	315	15.5

## 2-1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の状況（40歳以上）

40～74歳で見ると、男性の3人に2人、女性の3人に1人がメタボリックシンドローム該当者または予備群と考えられ、男女ともに全国を上回っている。

図18 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（40歳以上）

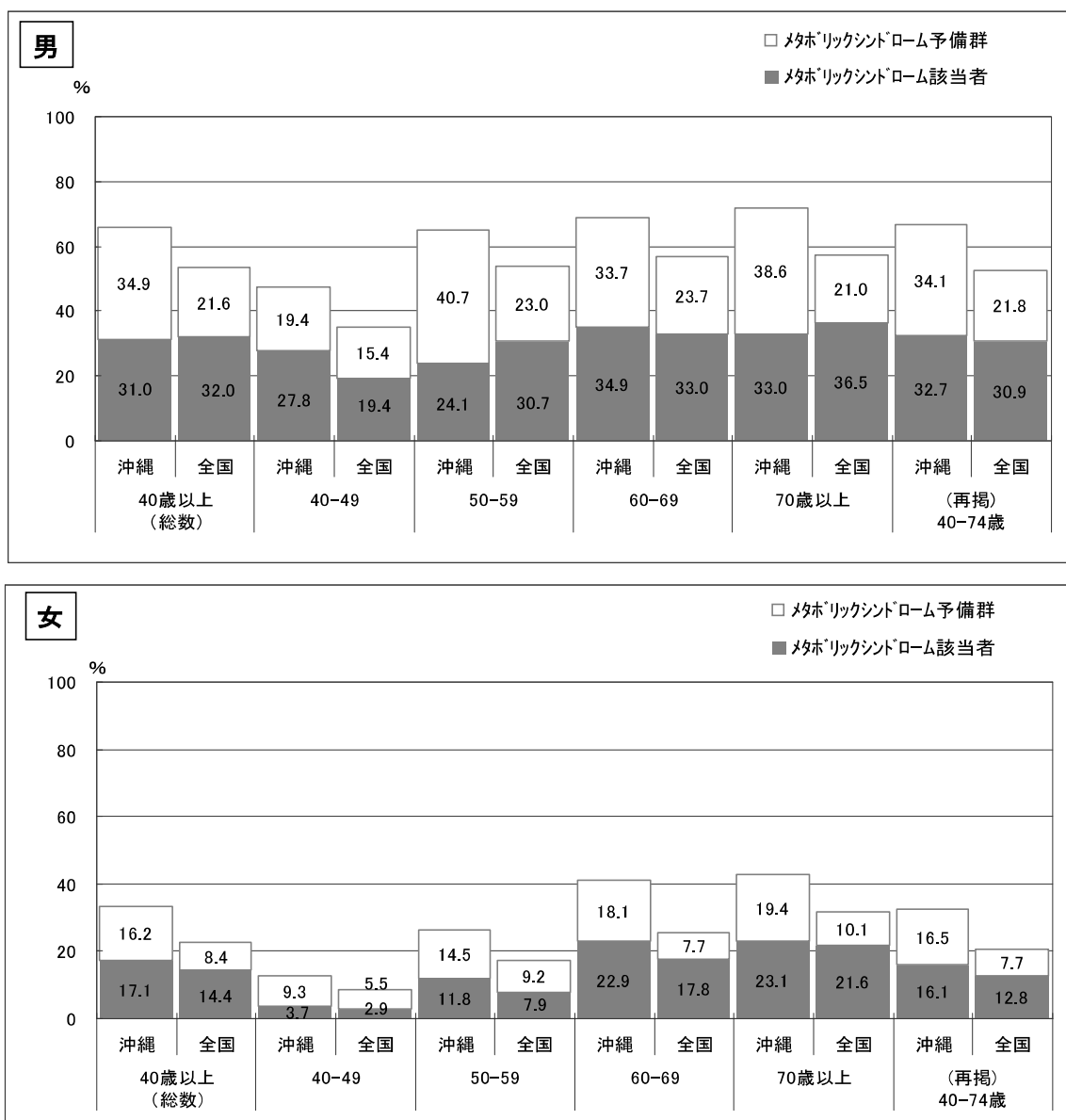


表2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）該当者・予備群の状況（40歳以上）

沖縄県（平成23年）		40歳以上（総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	582	100.0	90	100.0	130	100.0	166	100.0	196	100.0	457	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	136	23.4	12	13.3	22	16.9	48	28.9	54	27.6	108	23.6
	メタボリックシンドローム予備群	143	24.6	12	13.3	33	25.4	43	25.9	55	28.1	112	24.5
	上記以外	303	52.1	66	73.3	75	57.7	75	45.2	87	44.4	237	51.9
男性	総数	261	100.0	36	100.0	54	100.0	83	100.0	88	100.0	208	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	81	31.0	10	27.8	13	24.1	29	34.9	29	33.0	68	32.7
	メタボリックシンドローム予備群	91	34.9	7	19.4	22	40.7	28	33.7	34	38.6	71	34.1
	上記以外	89	34.1	19	52.8	19	35.2	26	31.3	25	28.4	69	33.2
女性	総数	321	100.0	54	100.0	76	100.0	83	100.0	108	100.0	249	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	55	17.1	2	3.7	9	11.8	19	22.9	25	23.1	40	16.1
	メタボリックシンドローム予備群	52	16.2	5	9.3	11	14.5	15	18.1	21	19.4	41	16.5
	上記以外	214	66.7	47	87.0	56	73.7	49	59.0	62	57.4	168	67.5

全 国（平成22年）		40歳以上（総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	3185	100.0	483	100.0	649	100.0	1022	100.0	1031	100.0	2588	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	696	21.9	43	8.9	110	16.9	252	24.7	291	28.2	527	20.4
	メタボリックシンドローム予備群	445	14.0	44	9.1	95	14.6	152	14.9	154	14.9	352	13.6
	上記以外	2044	64.2	396	82.0	444	68.4	618	60.5	586	56.8	1709	66.0
男性	総数	1350	100.0	175	100.0	257	100.0	460	100.0	458	100.0	1082	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	432	32.0	34	19.4	79	30.7	152	33.0	167	36.5	334	30.9
	メタボリックシンドローム予備群	291	21.6	27	15.4	59	23.0	109	23.7	96	21.0	236	21.8
	上記以外	627	46.4	114	65.1	119	46.3	199	43.3	195	42.6	512	47.3
女性	総数	1835	100.0	308	100.0	392	100.0	562	100.0	573	100.0	1506	100.0
	メタボリックシンドローム該当者	264	14.4	9	2.9	31	7.9	100	17.8	124	21.6	193	12.8
	メタボリックシンドローム予備群	154	8.4	17	5.5	36	9.2	43	7.7	58	10.1	116	7.7
	上記以外	1417	77.2	282	91.6	325	82.9	419	74.6	391	68.2	1197	79.5

▼メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いの判定▼

県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の診断基準項目である空腹時血糖値及び中性脂肪値による判定は行わない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

- ・該当者（メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が強く疑われる者）  
腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち2つ以上の項目に該当する者。  
※”項目に該当する”とは、下記の「基準」を満たしている場合、かつ/または「服薬」がある場合とする。
- ・予備群（メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の予備群と考えられる者）  
腹囲が男性85cm、女性90cm以上で、3つの項目（血中脂質、血圧、血糖）のうち1つに該当する者。

腹 囲（ウエスト周囲径）	男性：85cm以上 女性：90cm以上
--------------	---------------------

項目	血中脂質	血圧	血糖
基準	・HDLコレステロール値 40mg/dl未満	・収縮期血圧 130mmHg以上 ・拡張期血圧 85mmHg以上である者	・HbA1c値 5.5%以上
服薬	・コレステロールを下げる薬服用 ・中性脂肪を下げる薬服用	・血圧を下げる薬服用	・血糖を下げる薬服用 ・インスリン注射使用

（参考：厚生労働科学研究 健康科学総合研究事業「地域保健における健康診査の効率的なプロトコールに関する研究～健康対策指標検討研究班中間報告～ 平成17年8月）

注）旧老人保健事業の健康診査では、ヘモグロビンA1c値5.5%以上を「要指導」としてため、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の疑いに関する判定項目である血糖を”ヘモグロビンA1c値5.5%”とした。

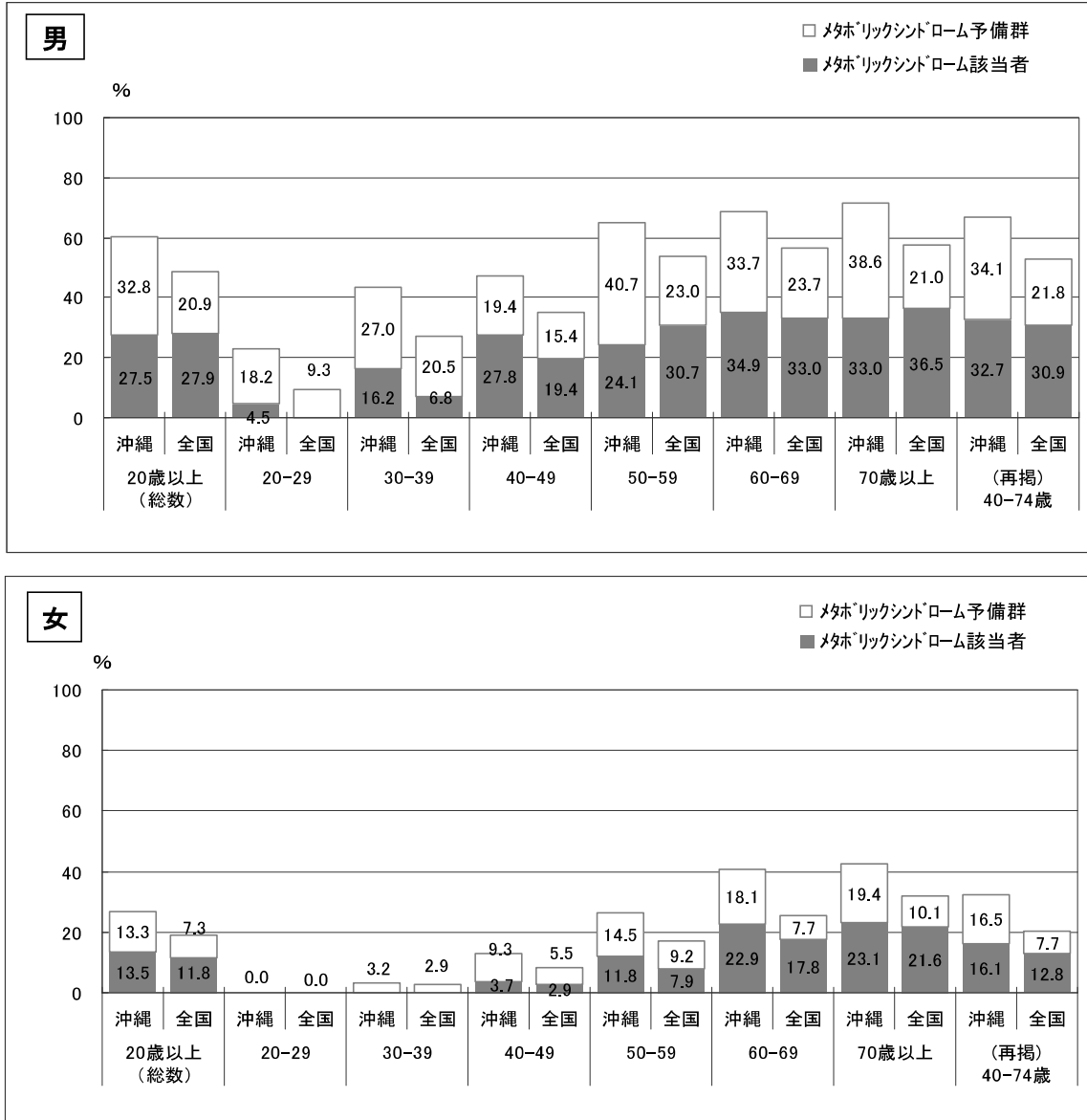


## 2-2 (参考) メタボリックシンドローム該当者・予備群の状況 (20歳以上)

※20歳以上の年齢区分で比較をした。

メタボリックシンドロームの予備群と考えられる者の割合が、男性20歳代で2割弱、30歳代で3割弱で全国より高くなっている。

図19 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況 (20歳以上)



### 3 糖尿病有病者・予備群の状況（40歳以上）

40～74歳で見ると、男女とも4人に1人が糖尿病有病者または予備群と考えられる。

図20 糖尿病有病者・予備群の状況（40歳以上）

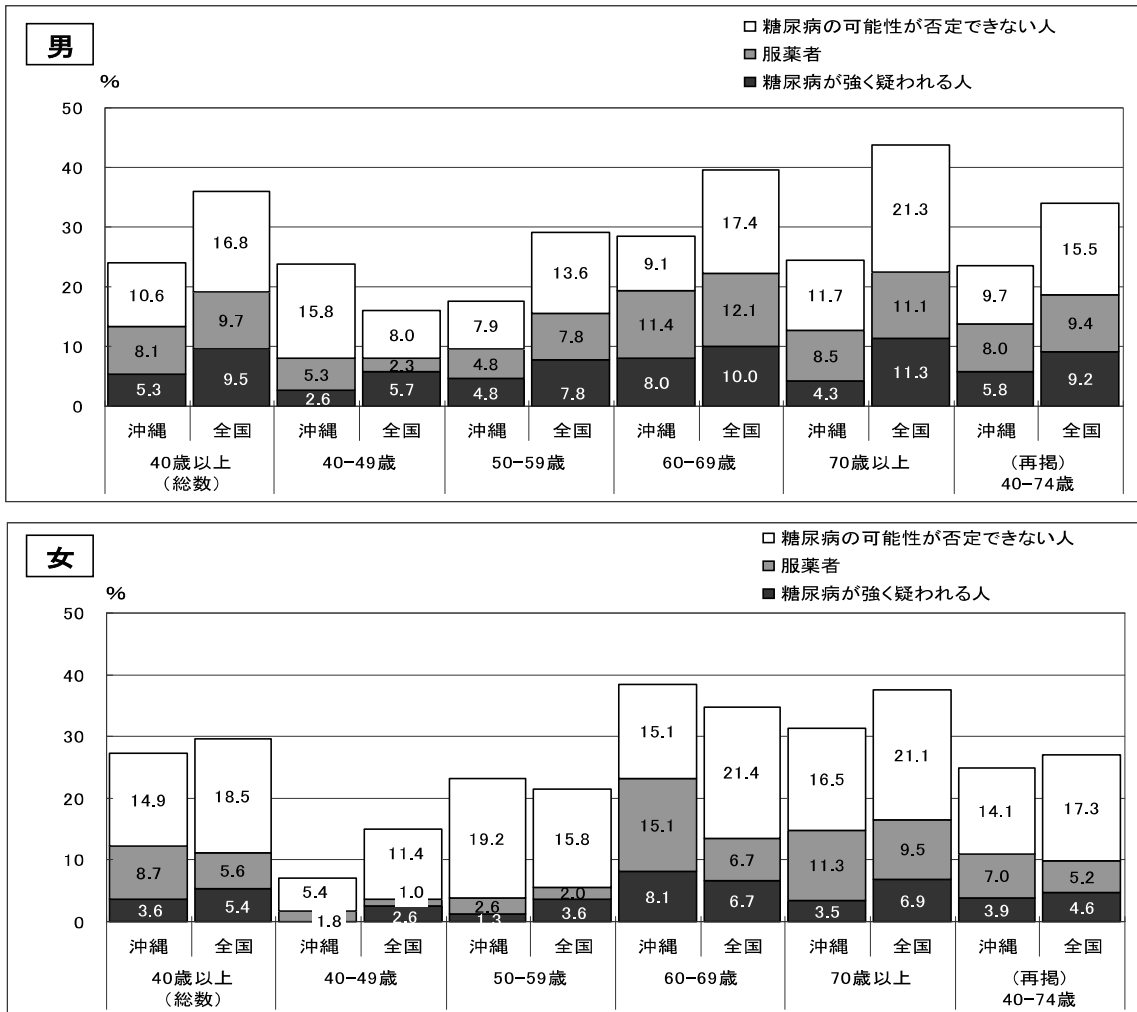


表3 糖尿病有病者・予備群の状況（40歳以上）

沖縄県（平成23年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	618	100.0	94	100.0	141	100.0	174	100.0	209	100.0	482	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	27	4.4	1	1.1	4	2.8	14	8.0	8	3.8	23	4.8
	服薬者*	52	8.4	3	3.2	5	3.5	23	13.2	21	10.0	36	7.5
	糖尿病の可能性が否定できない人	80	12.9	9	9.6	20	14.2	21	12.1	30	14.4	58	12.0
	上記以外	459	74.3	81	86.2	112	79.4	116	66.7	150	71.8	365	75.7
男性	総数	283	100.0	38	100.0	63	100.0	88	100.0	94	100.0	226	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	15	5.3	1	2.6	3	4.8	7	8.0	4	4.3	13	5.8
	服薬者*	23	8.1	2	5.3	3	4.8	10	11.4	8	8.5	18	8.0
	糖尿病の可能性が否定できない人	30	10.6	6	15.8	5	7.9	8	9.1	11	11.7	22	9.7
	上記以外	215	76.0	29	76.3	52	82.5	63	71.6	71	75.5	173	76.5
女性	総数	335	100.0	56	100.0	78	100.0	86	100.0	115	100.0	256	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	12	3.6	0.0	1	1.3	7	8.1	4	3.5	10	3.9	
	服薬者*	29	8.7	1	1.8	2	2.6	13	15.1	13	11.3	18	7.0
	糖尿病の可能性が否定できない人	50	14.9	3	5.4	15	19.2	13	15.1	19	16.5	36	14.1
	上記以外	244	72.8	52	92.9	60	76.9	53	61.6	79	68.7	192	75.0

全国（平成22年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	3195	100.0	483	100.0	649	100.0	1026	100.0	1037	100.0	2594	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	228	7.1	18	3.7	34	5.2	84	8.2	92	8.9	170	6.6
	服薬者*	235	7.4	7	1.4	28	4.3	94	9.2	106	10.2	180	6.9
	糖尿病の可能性が否定できない人	567	17.7	49	10.1	97	14.9	201	19.6	220	21.2	429	16.5
	上記以外	2165	67.8	409	84.7	490	75.5	647	63.1	619	59.7	1815	70.0
男性	総数	1353	100.0	175	100.0	257	100.0	461	100.0	460	100.0	1085	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	128	9.5	10	5.7	20	7.8	46	10.0	52	11.3	100	9.2
	服薬者*	131	9.7	4	2.3	20	7.8	56	12.1	51	11.1	102	9.4
	糖尿病の可能性が否定できない人	227	16.8	14	8.0	35	13.6	80	17.4	98	21.3	168	15.5
	上記以外	867	64.1	147	84.0	182	70.8	279	60.5	259	56.3	715	65.9
女性	総数	1842	100.0	308	100.0	392	100.0	565	100.0	577	100.0	1509	100.0
	糖尿病が強く疑われる人	100	5.4	8	2.6	14	3.6	38	6.7	40	6.9	70	4.6
	服薬者*	104	5.6	3	1.0	8	2.0	38	6.7	55	9.5	78	5.2
	糖尿病の可能性が否定できない人	340	18.5	35	11.4	62	15.8	121	21.4	122	21.1	261	17.3
	上記以外	1298	70.5	262	85.1	308	78.6	368	65.1	360	62.4	1100	72.9

\*「服薬者」とは、質問票で「インスリン注射または血糖値を下げる薬」の使用有と回答した者

▼糖尿病有病者・予備群の判定▼  
 県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、糖尿病の診断基準項目である空腹時血糖による判定は行わない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

- ・糖尿病有病者（糖尿病が強く疑われる人＋服薬者）  
 HbA1c6.1%以上の者、またはインスリン注射または血糖を下げる薬を服用している者。  
 ※有病者のうち服薬者とは、インスリン注射又は血糖を下げる薬を服用している者とし、総数に占める比率を示した。  
 なお、全国のデータは、HbA1c6.1%以上、または、質問票で「現在糖尿病の治療を受けている人」と答えた人。
- ・糖尿病予備群（糖尿病の可能性を否定できない人）  
 HbA1c5.5%以上6.1%未満の者。ただし、インスリン使用・血糖を下げる薬の服用者を除く。  
 なお、全国のデータは、HbA1c5.6%以上6.1%未満で「糖尿病が強く疑われる人」以外の人。

#### 4 高血圧症有病者・予備群の状況（40歳以上）

40～74歳で見ると、男性の4人に3人、女性の5人に3人が高血圧症有病者または予備群と考えられる。

図21 高血圧症有病者・予備群の状況（40歳以上）

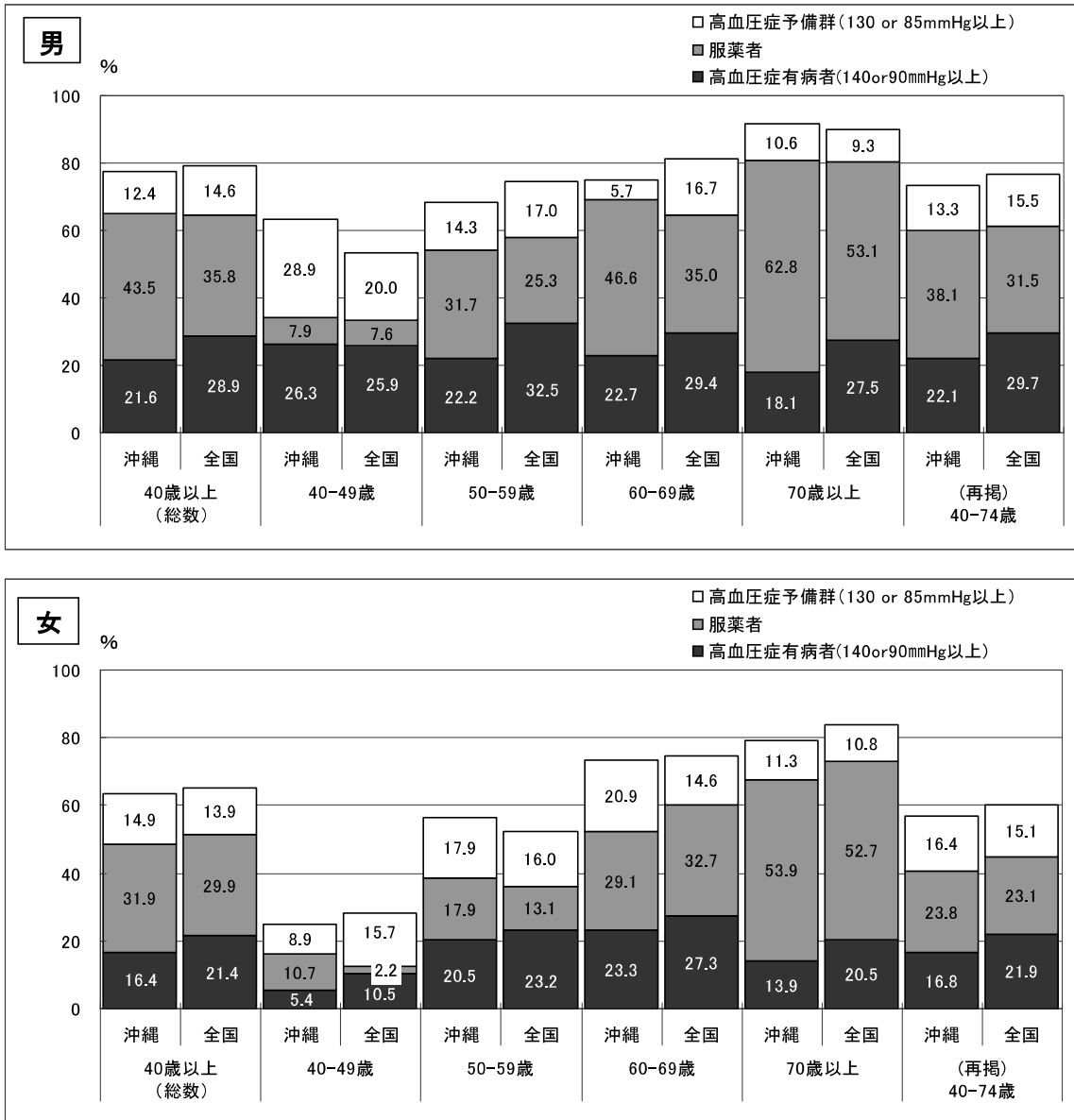


表4 高血圧有病者・予備群の状況（40歳以上）

沖縄県（平成23年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	618	100.0	94	100.0	141	100.0	174	100.0	209	100.0	482	100.0
	高血圧症有病者	116	18.8	13	13.8	30	21.3	40	23.0	33	15.8	93	19.3
	服薬者*	230	37.2	9	9.6	34	24.1	66	37.9	121	57.9	147	30.5
	高血圧症予備群	85	13.8	16	17.0	23	16.3	23	13.2	23	11.0	72	14.9
	上記以外	187	30.3	56	59.6	54	38.3	45	25.9	32	15.3	170	35.3
男性	総数	283	100.0	38	100.0	63	100.0	88	100.0	94	100.0	226	100.0
	高血圧症有病者	61	21.6	10	26.3	14	22.2	20	22.7	17	18.1	50	22.1
	服薬者*	123	43.5	3	7.9	20	31.7	41	46.6	59	62.8	86	38.1
	高血圧症予備群	35	12.4	11	28.9	9	14.3	5	5.7	10	10.6	30	13.3
	上記以外	64	22.6	14	36.8	20	31.7	22	25.0	8	8.5	60	26.5
女性	総数	335	100.0	56	100.0	78	100.0	86	100.0	115	100.0	256	100.0
	高血圧症有病者	55	16.4	3	5.4	16	20.5	20	23.3	16	13.9	43	16.8
	服薬者*	107	31.9	6	10.7	14	17.9	25	29.1	62	53.9	61	23.8
	高血圧症予備群	50	14.9	5	8.9	14	17.9	18	20.9	13	11.3	42	16.4
	上記以外	123	36.7	42	75.0	34	43.6	23	26.7	24	20.9	110	43.0

全国（平成22年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	3406	100.0	509	100.0	696	100.0	1076	100.0	1125	100.0	2743	100.0
	高血圧症有病者	838	24.6	82	16.1	187	26.9	304	28.3	265	23.6	690	25.2
	服薬者*	1104	32.4	21	4.1	125	18.0	363	33.7	595	52.9	731	26.6
	高血圧症予備群	483	14.2	88	17.3	114	16.4	167	15.5	114	10.1	419	15.3
	上記以外	981	28.8	318	62.5	270	38.8	242	22.5	151	13.4	903	32.9
男性	総数	1443	100.0	185	100.0	277	100.0	486	100.0	495	100.0	1152	100.0
	高血圧症有病者	417	28.9	48	25.9	90	32.5	143	29.4	136	27.5	342	29.7
	服薬者*	517	35.8	14	7.6	70	25.3	170	35.0	263	53.1	363	31.5
	高血圧症予備群	211	14.6	37	20.0	47	17.0	81	16.7	46	9.3	179	15.5
	上記以外	298	20.7	86	46.5	70	25.3	92	18.9	50	10.1	268	23.3
女性	総数	1963	100.0	324	100.0	419	100.0	590	100.0	630	100.0	1591	100.0
	高血圧症有病者	421	21.4	34	10.5	97	23.2	161	27.3	129	20.5	348	21.9
	服薬者*	587	29.9	7	2.2	55	13.1	193	32.7	332	52.7	368	23.1
	高血圧症予備群	272	13.9	51	15.7	67	16.0	86	14.6	68	10.8	240	15.1
	上記以外	683	34.8	232	71.6	200	47.7	150	25.4	101	16.0	635	39.9

\*「服薬者」とは、質問票で「血圧を下げる薬」の使用有と回答した者

<p>▼高血圧症有病者・予備群の判定▼</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・高血圧症有病者（高血圧有病者＋服薬者） 収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上、または血圧を下げる薬を服用している者。 ※有病者のうち服薬者とは、血圧を下げる薬を服用している者とし、総数に占める比率を示した。</li> <li>・高血圧症予備群 収縮期血圧が130mmHg以上140mmHg未満、または拡張期血圧85mmHg以上90mmHg未満の者。（ただし、薬を服用していない者）</li> </ul>
--

## 5 脂質異常者の状況（40歳以上）

40～74歳で見ると、本県では、男性の4人に1人、女性の5人に1人が脂質異常者（高脂血症有病者）と考えられる。

図22 脂質異常者（高脂血症有病者）の状況（40歳以上）

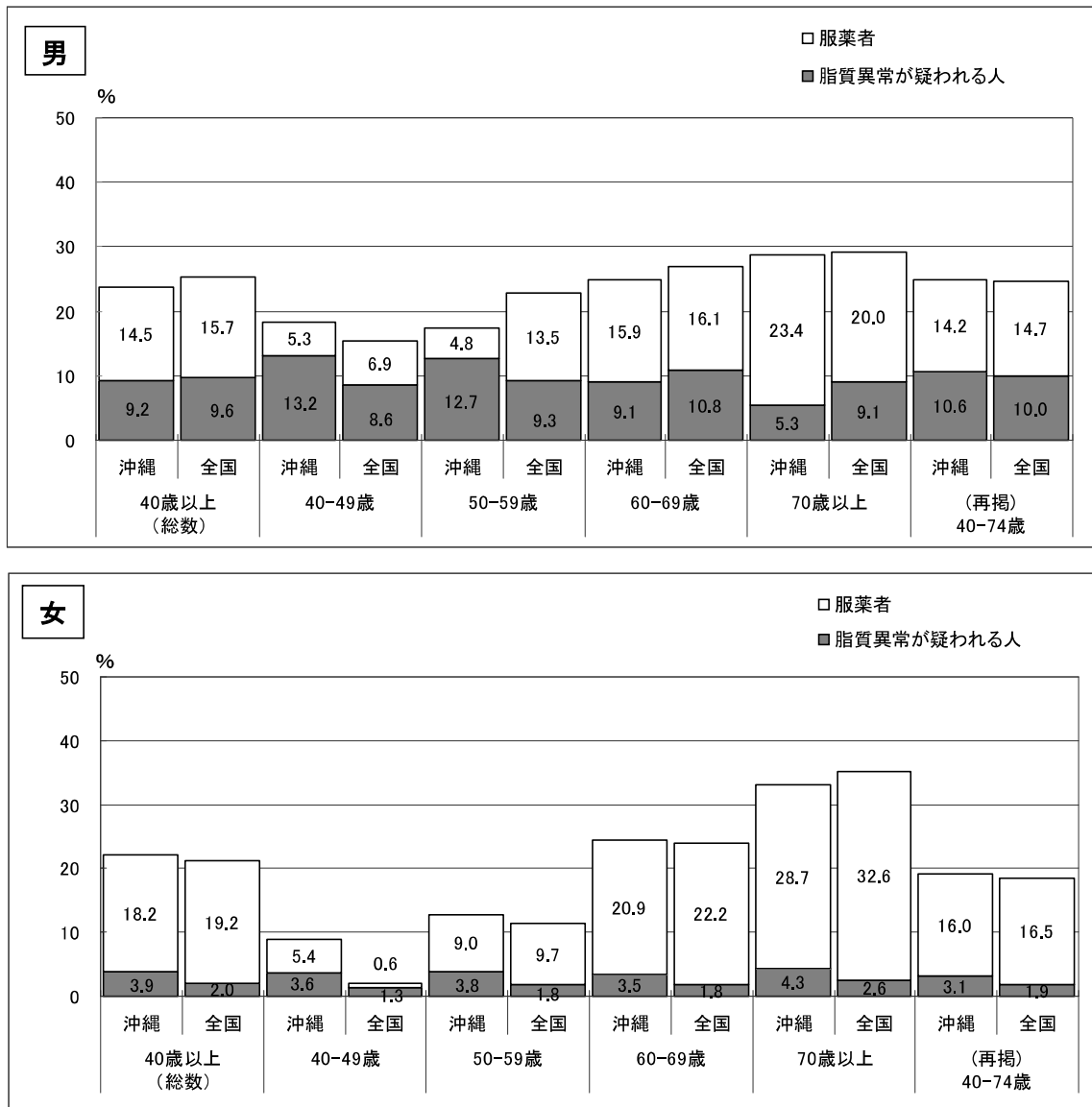


表5 脂質異常者の状況（40歳以上）

沖縄県（平成23年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	618	100.0	94	100.0	141	100.0	174	100.0	209	100.0	482	100.0
	脂質異常症が疑われる人	39	6.3	7	7.4	11	7.8	11	6.3	10	4.8	32	6.6
	服薬者*	102	16.5	5	5.3	10	7.1	32	18.4	55	26.3	73	15.1
	上記以外	477	77.2	82	87.2	120	85.1	131	75.3	144	68.9	377	78.2
男性	総数	283	100.0	38	100.0	63	100.0	88	100.0	94	100.0	226	100.0
	脂質異常症が疑われる人	26	9.2	5	13.2	8	12.7	8	9.1	5	5.3	24	10.6
	服薬者*	41	14.5	2	5.3	3	4.8	14	15.9	22	23.4	32	14.2
	上記以外	216	76.3	31	81.6	52	82.5	66	75.0	67	71.3	170	75.2
女性	総数	335	100.0	56	100.0	78	100.0	86	100.0	115	100.0	256	100.0
	脂質異常症が疑われる人	13	3.9	2	3.6	3	3.8	3	3.5	5	4.3	8	3.1
	服薬者*	61	18.2	3	5.4	7	9.0	18	20.9	33	28.7	41	16.0
	上記以外	261	77.9	51	91.1	68	87.2	65	75.6	77	67.0	207	80.9

全 国（平成22年）		40歳以上 （総数）		40-49歳		50-59歳		60-69歳		70歳以上		（再掲） 40-74歳	
		人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
総数	総数	3200	100.0	483	100.0	651	100.0	1025	100.0	1041	100.0	2597	100.0
	脂質異常症が疑われる人	167	5.2	19	3.9	31	4.8	60	5.9	57	5.5	138	5.3
	服薬者*	567	17.7	14	2.9	73	11.2	199	19.4	281	27.0	409	15.7
	上記以外	2466	77.1	450	93.2	547	84.0	766	74.7	703	67.5	2050	78.9
男性	総数	1359	100.0	175	100.0	259	100.0	461	100.0	464	100.0	1088	100.0
	脂質異常症が疑われる人	131	9.6	15	8.6	24	9.3	50	10.8	42	9.1	109	10.0
	服薬者*	214	15.7	12	6.9	35	13.5	74	16.1	93	20.0	160	14.7
	上記以外	1014	74.6	148	84.6	200	77.2	337	73.1	329	70.9	819	75.3
女性	総数	1841	100.0	308	100.0	392	100.0	564	100.0	577	100.0	1509	100.0
	脂質異常症が疑われる人	36	2.0	4	1.3	7	1.8	10	1.8	15	2.6	29	1.9
	服薬者*	353	19.2	2	0.6	38	9.7	125	22.2	188	32.6	249	16.5
	上記以外	1452	78.9	302	98.1	347	88.5	429	76.1	374	64.8	1231	81.6

\*「服薬者」とは、質問票で「コレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬」の使用有と回答した者

▼脂質異常者（高脂血症有病者）の判定▼

県民健康・栄養調査の血液検査では、空腹時採血が困難であるため、脂質異常症（高脂血症）の診断基準項目である中性脂肪値による判定は行わない。したがって、本報告における判定は以下の通りとした。

・高脂血症有病者（脂質異常が疑われる人＋服薬者）

HDLコレステロールが40mmHg/未満、若しくはコレステロールを下げる薬または中性脂肪を下げる薬を服用している者。

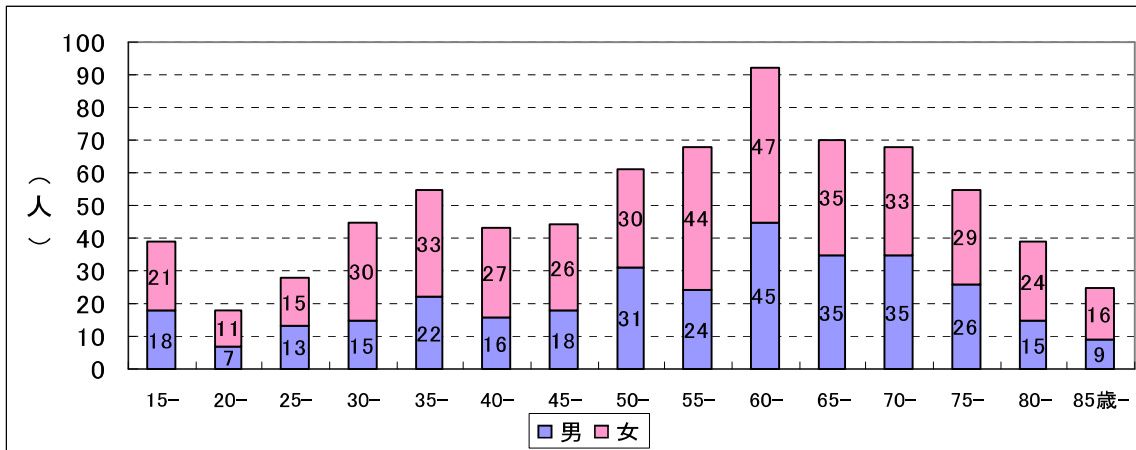
## 第5部 口腔内状況

### 1. 被調査者について

口腔状況調査の被調査者数は750人（男性：329人、女性：421人）であり、協力した者の割合は41.1%であった。年齢階級別の被調査者数は（図1）のとおり。

過去3回に比べ調査対象地区数を増やしたことにより被調査者数は増加した。

図23 被調査者の年齢階級分布



### 2. 口腔内状況について

#### (1) 一人平均現在歯数

一人平均現在歯数は、20歳代～30歳代後半まではほぼ28本であるが、40歳代前半から緩やかに減少しはじめ、60歳代前半では20本以下になっていた。男女で比較すると、60歳代以降のほぼ全ての年齢階級では、女性の一人平均現在歯数が男性より少なかった。（図2）

内訳では、健全歯数は加齢とともに減少し、30歳代後半で20本以下、60歳代前半で10本以下であった。処置歯数は30歳代後半～40歳代で10本以上と多く、その後加齢とともに減少していた。（図3）

過去3回の調査（以下「経年的」）と比較すると、30歳代後半～80歳代前半のほぼ全ての年齢階級で一人平均現在歯数は増加していた。（図4）

図24 一人平均現在歯数（男女別）

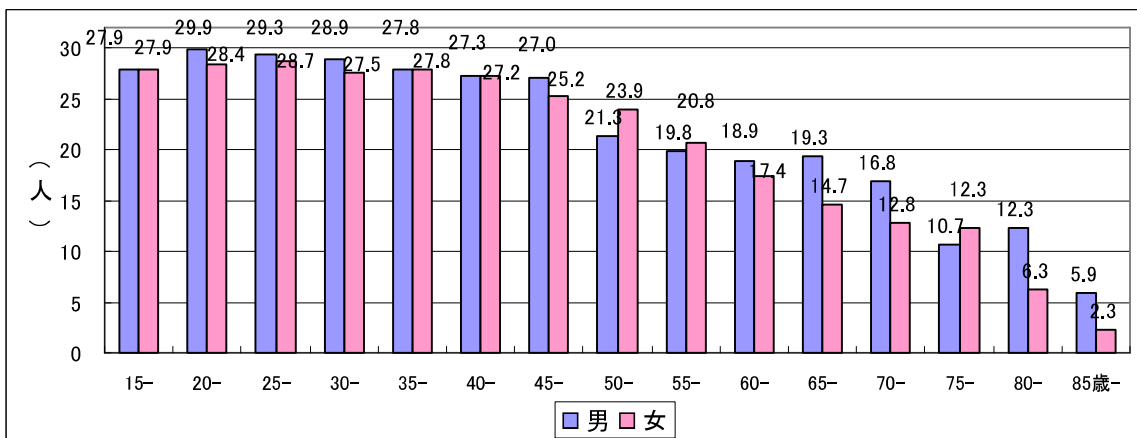




図25 一人平均現在歯の内訳

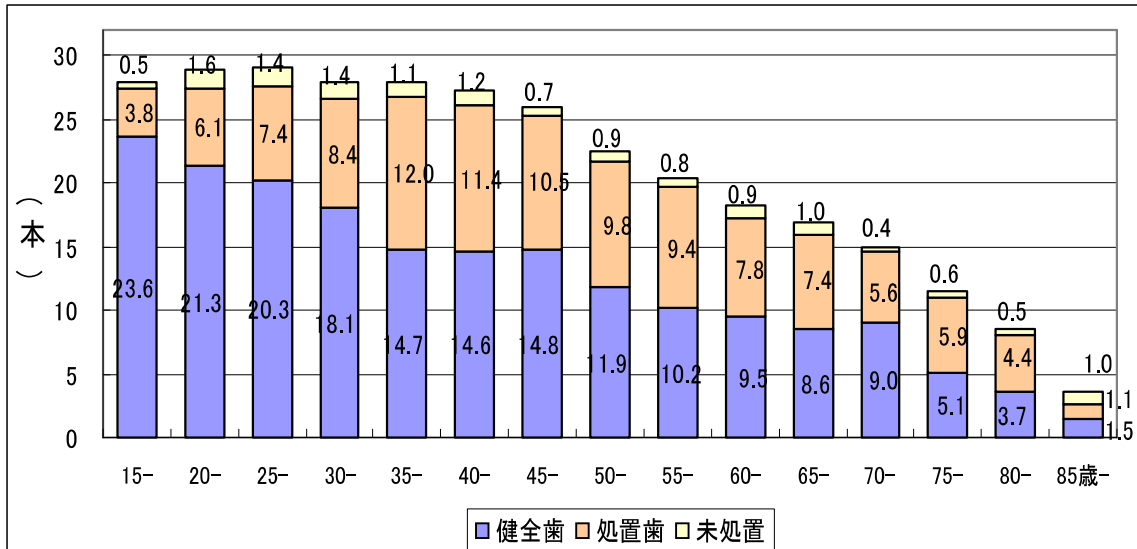
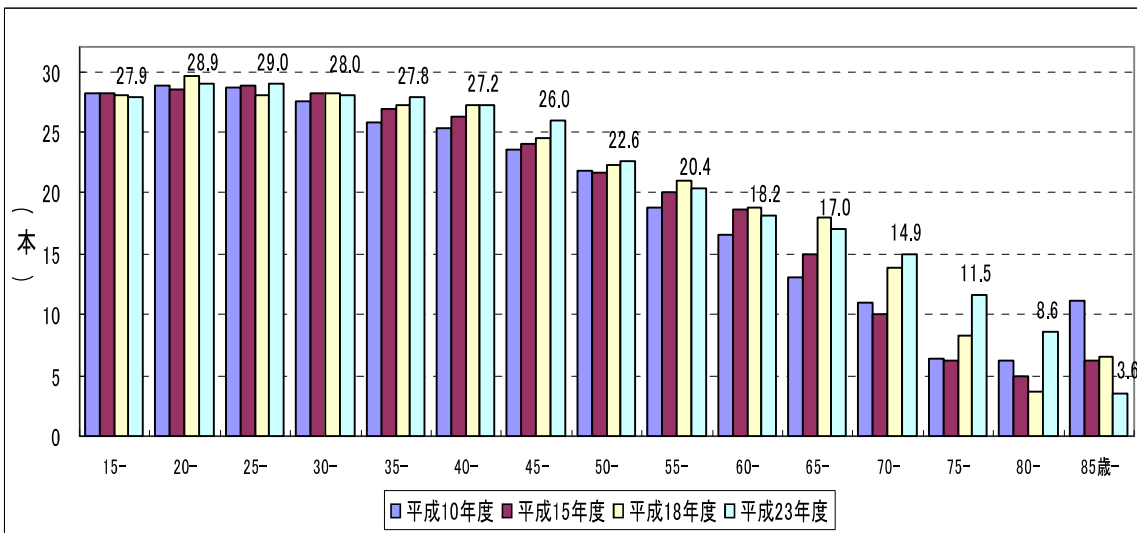


図26 一人平均現在歯数の推移



(2) う蝕有病者率と処置完了者率

う蝕有病者率は、20歳代後半で90%を超え、30歳代後半～40歳代前半は100%、その後も50歳代後半までほぼ100%に近い状態で推移し、その後加齢とともに減少していた。男女で比較すると、30歳代前半までは女性の有病者率が高く、60歳代後半以降は男性が高い傾向があった。(図5)

経年的に比較すると、20歳代前半までと85歳以上で減少しているが、40歳代後半以降では明らかな傾向は認められなかった。(図6)

う蝕有病者のうちの処置完了者率は、年齢階級によりばらつきがあるが、全ての年齢階級で50%を越えており、10歳代後半、30歳代後半及び70歳代前半では75%を越えていた。経年的に比較すると、全ての年齢で前回平成18年度調査結果より増加しており、20歳代後半以降の年齢階級で顕著であった。(図7)

図27 う蝕有病者率（男女別）

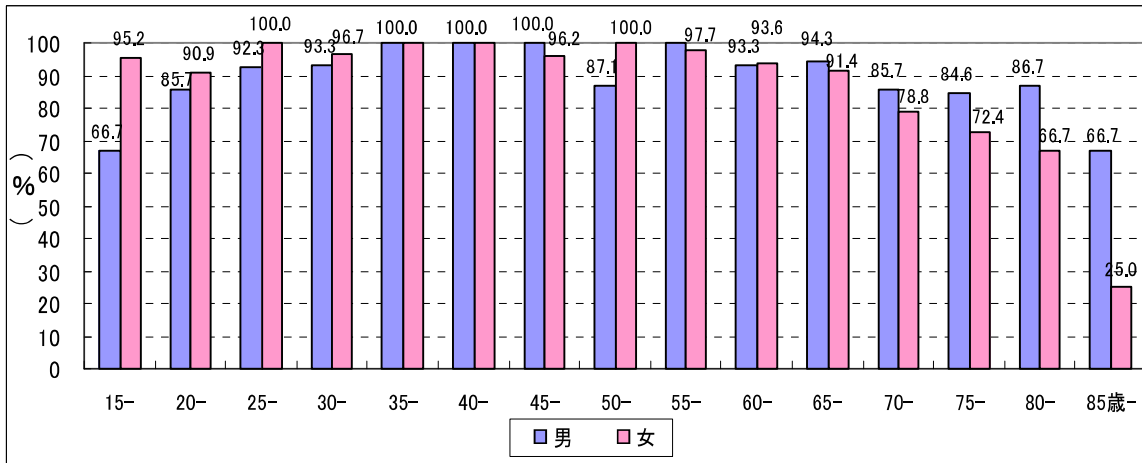


図28 う蝕有病者率の推移

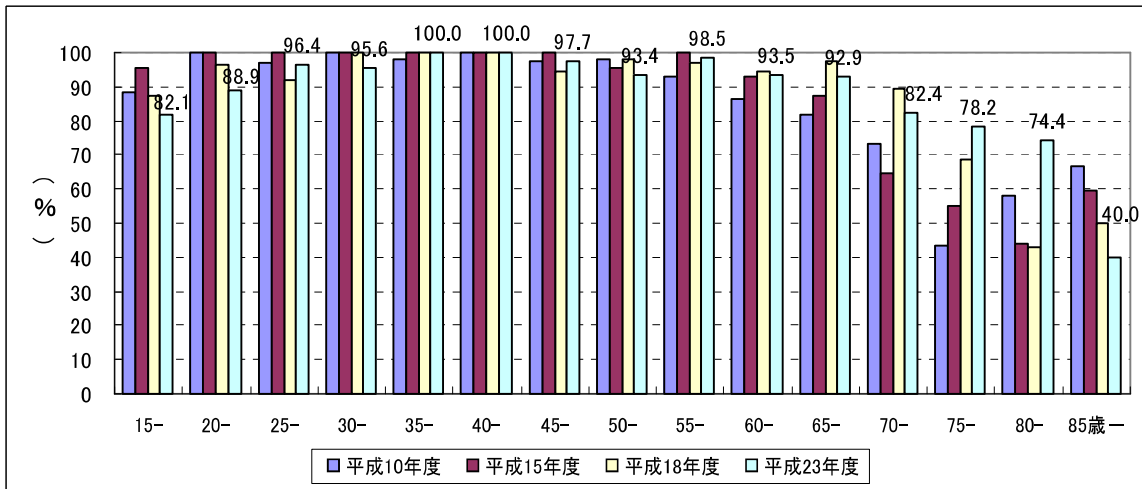
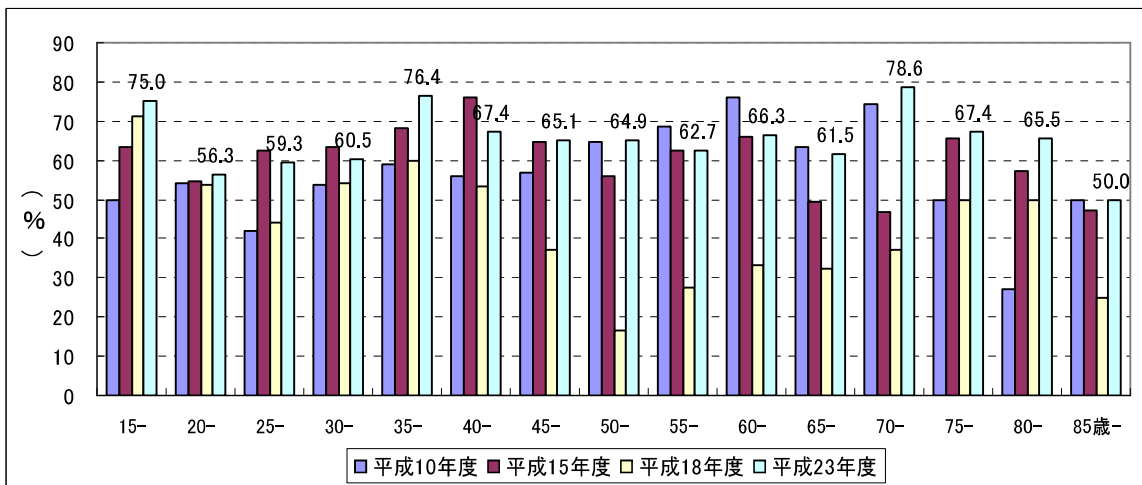


図29 処置完了者率の推移（う蝕有病者を100とした場合）



### (3) 喪失歯の状況

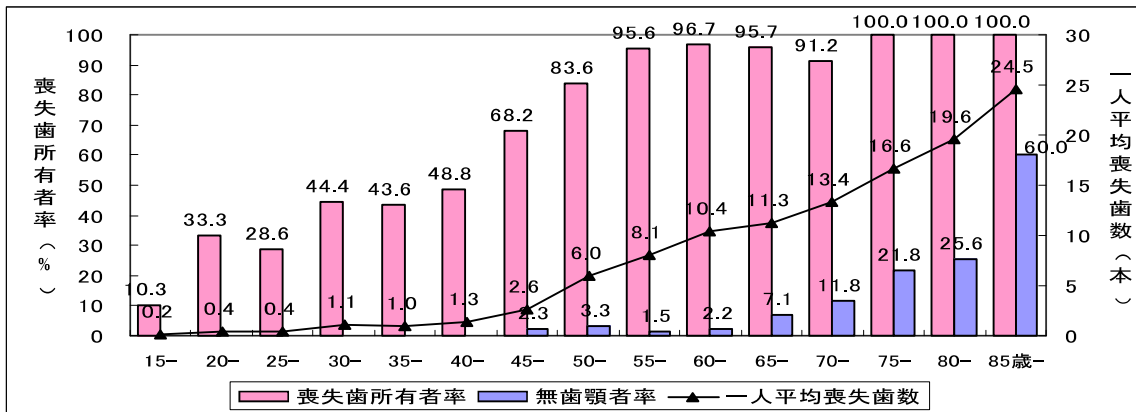
喪失歯所有者率は、ほぼ加齢とともに増加しており、40歳代前半までは50%以下であるが、40歳代後半では約70%、50歳代後半で90%、70歳代後半では100%に達していた。歯が全くない者（無歯顎者）は40歳代後半から60歳代後半まで10%以下であるが、70歳代前半からその割合が増加し、80歳代前半では25%、80歳代後半では60%に達していた。

一人平均喪失歯数も、加齢とともに増加しており、50歳代後半で6本、60歳代前半では10本、80歳代前半では約20本に達していた。（図8）

喪失歯所有者率、一人平均喪失歯数ともに男女で比較すると、約半数の年齢階級で女性が男性より多い傾向にあった。

経年的に比較すると、喪失歯所有者率は20歳代～70歳代の年齢階級で、一人平均喪失歯は30歳代～70歳代で減少していた。

図30 年齢と歯の喪失の関係



### (4) 一人平均DMFT指数（一人平均う蝕経験歯数）

一人平均DMFT指数は、加齢とともに増加しており、30歳代前半で10本、50歳代前半で15本、70歳代後半で20本以上になっていた。内訳では、50歳代以前は処置歯数が喪失歯数より多かったが、60歳代以降は喪失歯数が処置歯数より多かった。（図9）

経年的に比較すると、ほとんどの年齢階級で、減少傾向にあった。（図10）

図31 一人平均DMFT指数の内訳

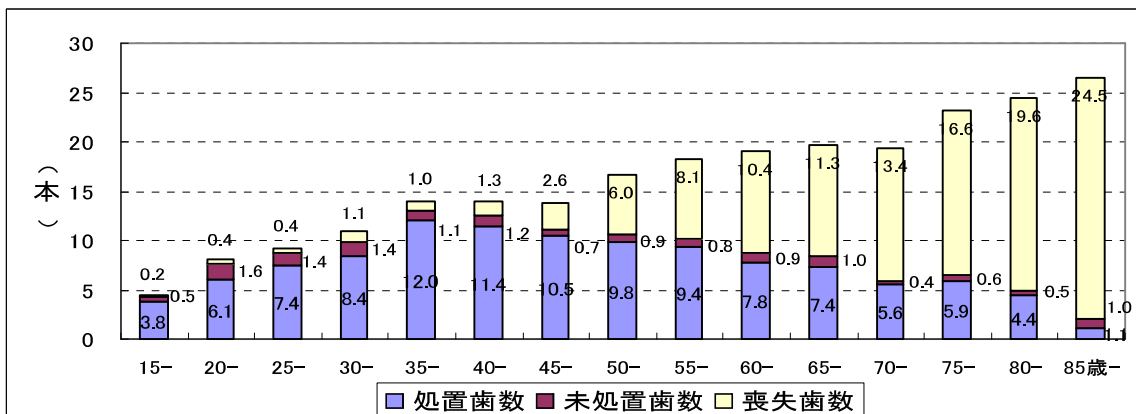
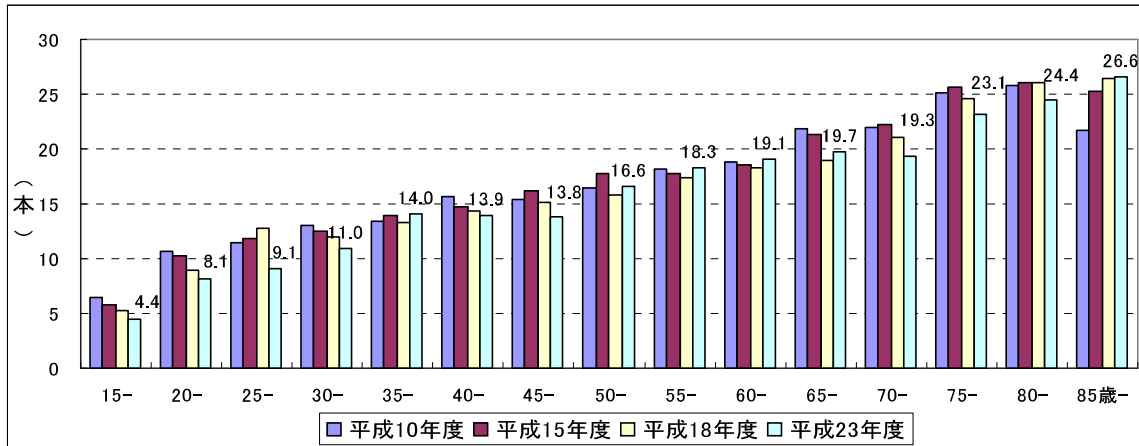


図32 一人平均DMFT指数の推移



(5) 20本以上の歯を有する者

20本以上の歯を有する者の割合は、40歳代までは90%以上であったが、その後加齢とともに減少し、60歳代後半では、50%以下になっていた。(図11)

経年的に比較すると、ほとんどの年齢階級で、割合が増加していた。(図11)

75歳以上80歳未満、80歳以上85歳未満の年齢階級の数値を単純平均し、80歳での数値を推定する(平成23年歯科疾患実態調査算出方法に準ずる)と、80歳で20本以上の歯を持つ者の割合の推定値は、19.0%、80歳の一人平均現在歯数の推定値は10.1本であった。(表1・2)

図33 20本以上の歯を有する者の割合の推移

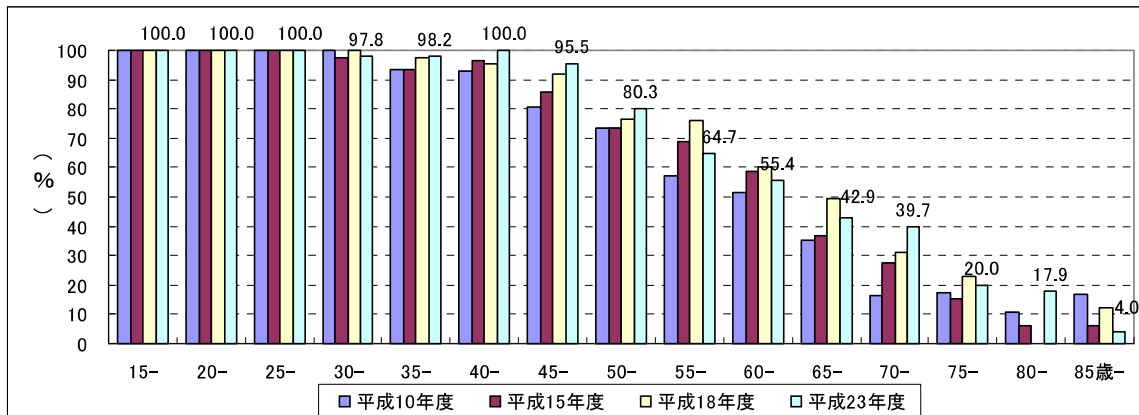
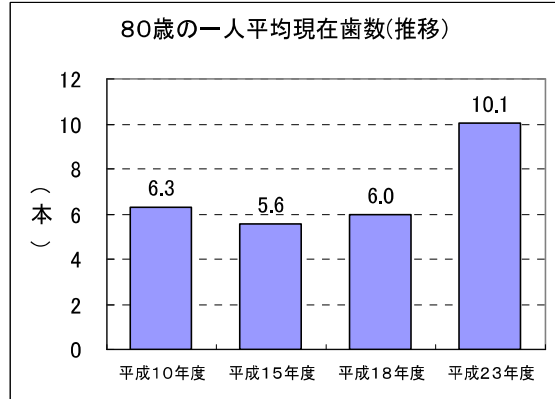
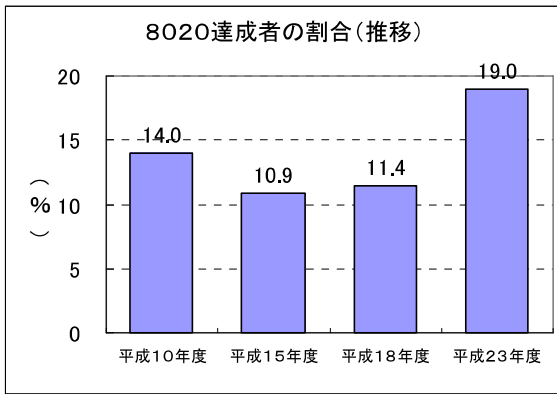


表6 8020達成者の割合(%)

年齢階級	平成10年度	平成15年度	平成18年度	平成23年度
75-79	17.4	15.5	22.9	20.0
80-84	10.5	6.3	0.0	17.9
80歳 (推定値)	14.0	10.9	11.4	19.0

表7 80歳の一人平均現在歯数(本)

年齢階級	平成10年度	平成15年度	平成18年度	平成23年度
75-79	6.4	6.2	8.2	11.5
80-84	6.2	4.9	3.7	8.6
80歳 (推定値)	6.3	5.6	6.0	10.1



### (6) 歯肉の状況

歯肉の有所見者率（CPITN1～4）は、40歳代後半まで増加しているが、その後加齢とともに減少し、対象歯のない者の割合が増加していた。（図12）

平成18年度と比較すると、ほとんどの年齢階級で有所見者率は減少しており、4mm以上の歯周ポケットを持つ者（CPITN3・4）の割合も減少していた。（図13・14）

図34 歯肉の所見の有無

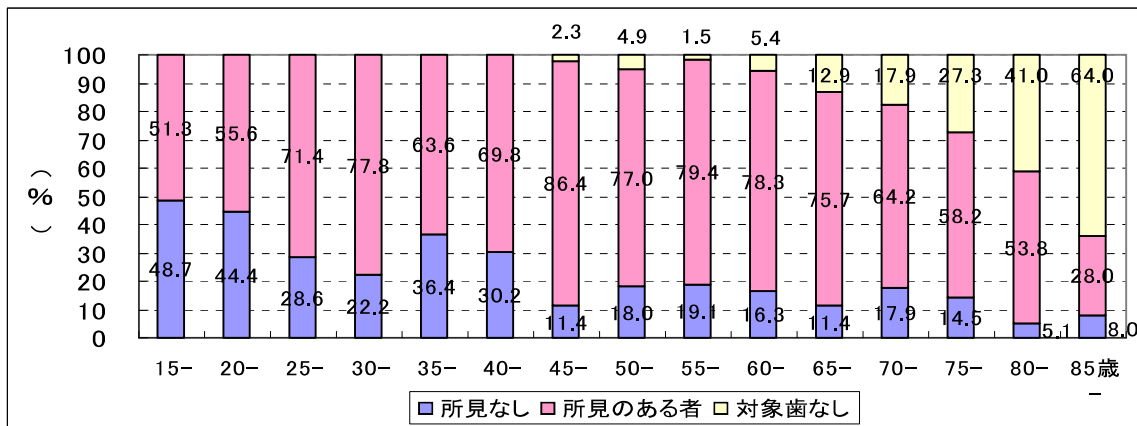


図35 歯肉の有所見者率の推移

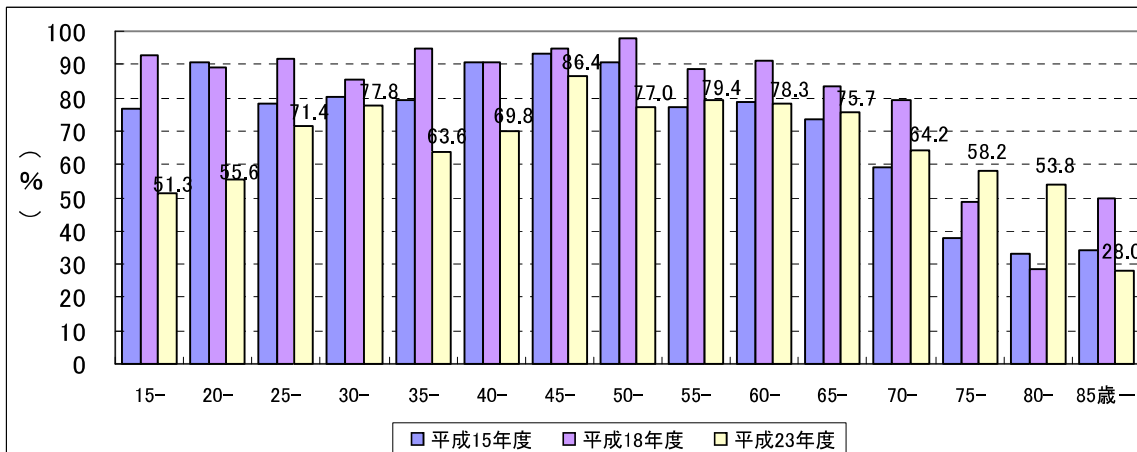
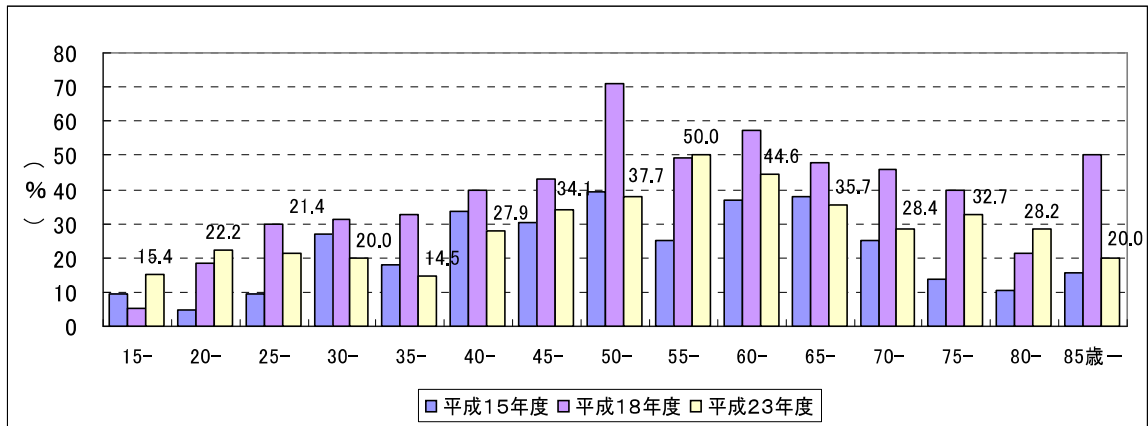


図36 4mm以上の歯周ポケットを有する者の割合



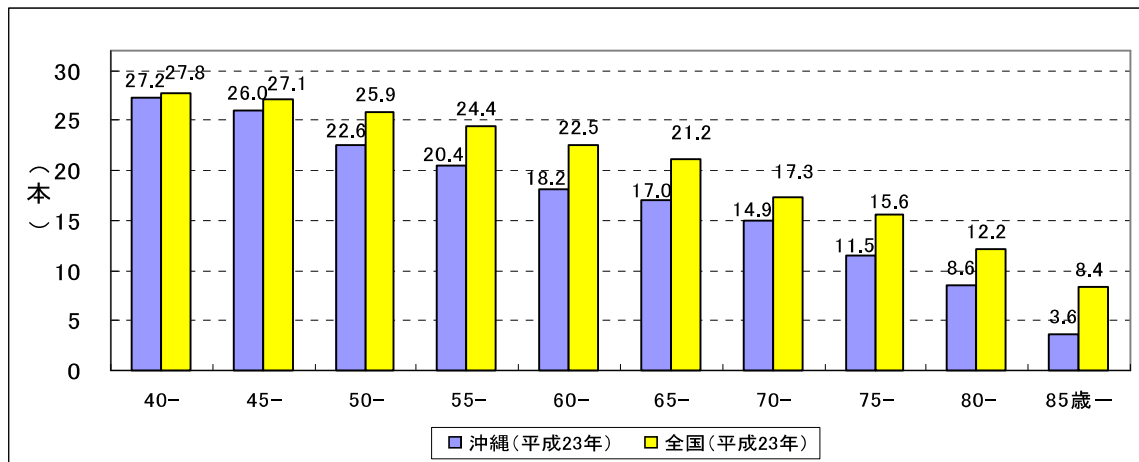
### 3. 平成23年 歯科疾患実態調査（全国）との比較

平成23年11月に厚生労働省が実施した平成23年歯科疾患実態調査結果の概要（平成24年6月1日付け報道資料）と比較を行った。

#### （1）一人平均現在歯数（40歳以上）

一人平均現在歯数は、全国に比較すると、40歳代前半ではほぼ同じ状態であるが、40歳代後半以降の年齢階級では、現在歯数が少なかった。（図15）

図37 一人平均現在歯数（全国比較）



#### （2）う蝕有病者率と処置完了者率

う蝕有病者率は、全国に比較すると、20歳未満では高かったが、それ以降ほぼ同じ割合で推移し、70歳代以降は全国より低かった。（図16）

（無歯顎者はう蝕有病者には含まれず、70歳代以降では、無歯顎者の割合が全国より高いこと等が関連していると考えられる。）

う蝕有病者のうちの処置完了者率は、85歳以上を除くすべての年齢階級で全国と同程度か高い処置率となっていた。（図17）

図38 う蝕有病者率（全国比較）

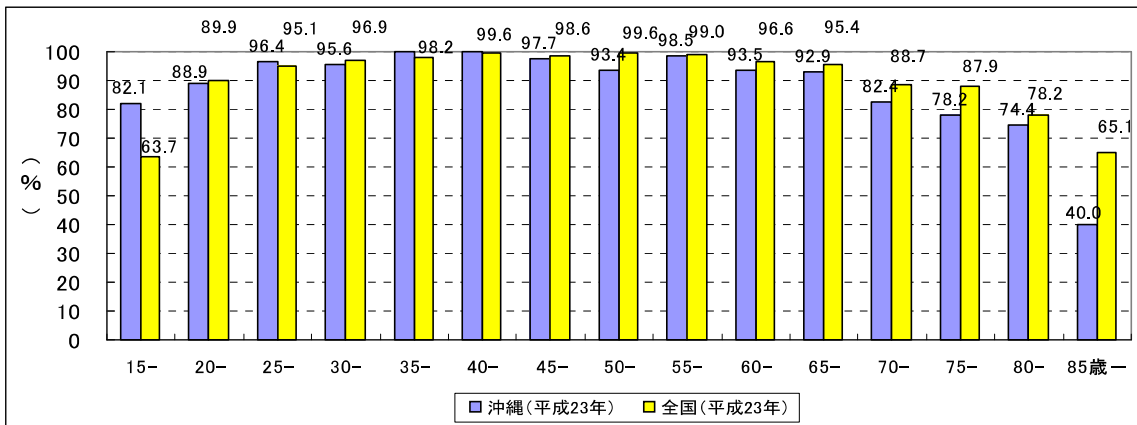
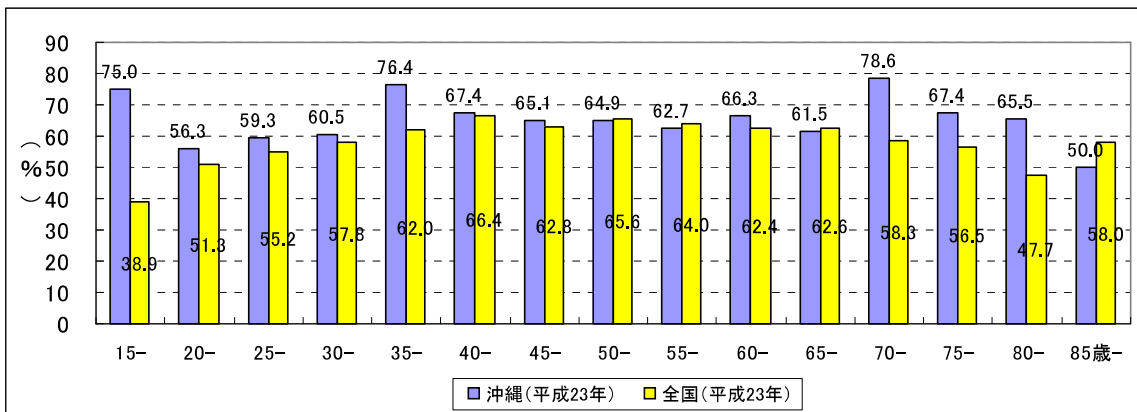


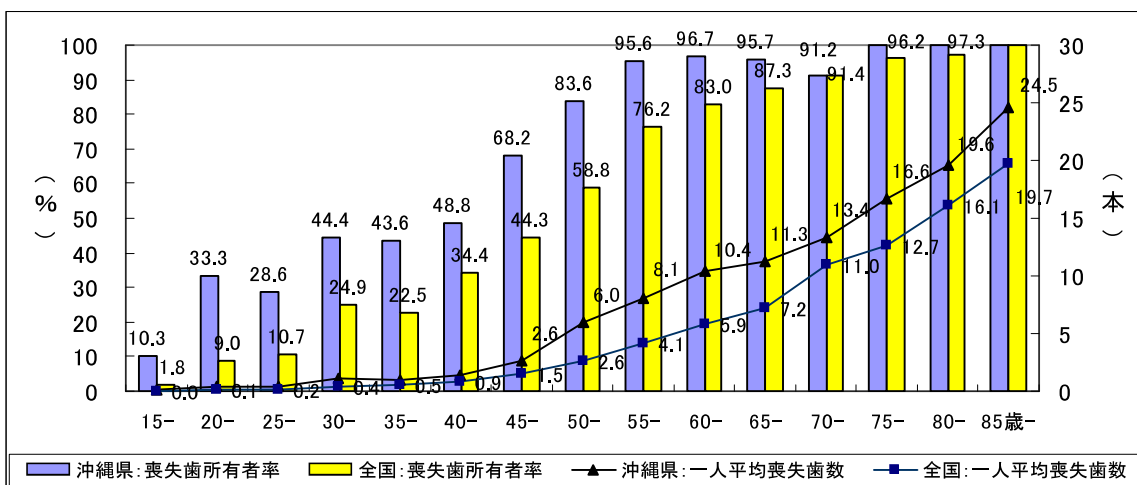
図39 処置完了者率（全国比較 う蝕有病者数を100とした場合）



(3) 喪失歯の状況

喪失歯所有者率は、全国に比較すると、ほとんどの年齢階級で高かった。若い年齢階級ほど、その差が大きい傾向があった。一人平均喪失歯数も全国に比べほとんどの年齢階級で多いが、50歳代以降はその差が大きくなっていた。(図18)

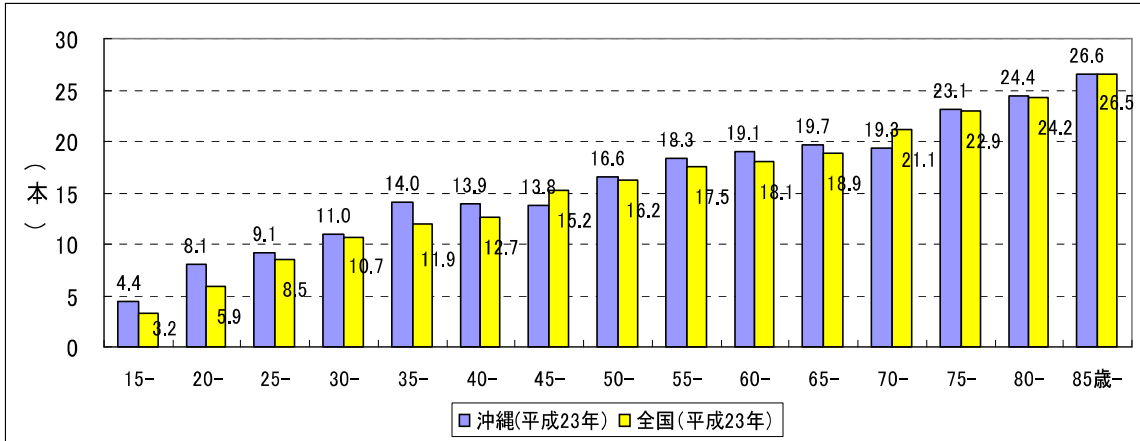
図40 喪失歯の状況（全国比較）



#### (4) 一人平均DMFT指数（一人平均う蝕経験歯数）

一人平均DMFT指数は、全国と同様に年齢階級があがるにつれて増加している。75歳以上を除くと全国より高い傾向がみられる。（図19）

図41 一人平均DMFT指数（全国比較）



#### (5) 20歯以上の歯を有する者の割合

40歳以降で20本以上自分の歯を有する者の割合は、40歳代では同程度であるが、50歳代以降では全国に比較して少く、特に50歳代後半～60歳代後半は20ポイント以上の差があった（図20）

75歳以上80歳未満、80歳以上85歳未満の年齢階級の数値を単純平均し、80歳での数値を推定すると、80歳で20本以上の歯を持つ者の割合の推定値は、全国：38.3%に対し、沖縄県：19.0%で約半分の状況であり、80歳の一人平均現在歯数の推定値は、全国：13.9本に対し沖縄県：10.1本で約7割であった。（図21・22）

図42 20本以上の歯を有する者の割合（全国比較）

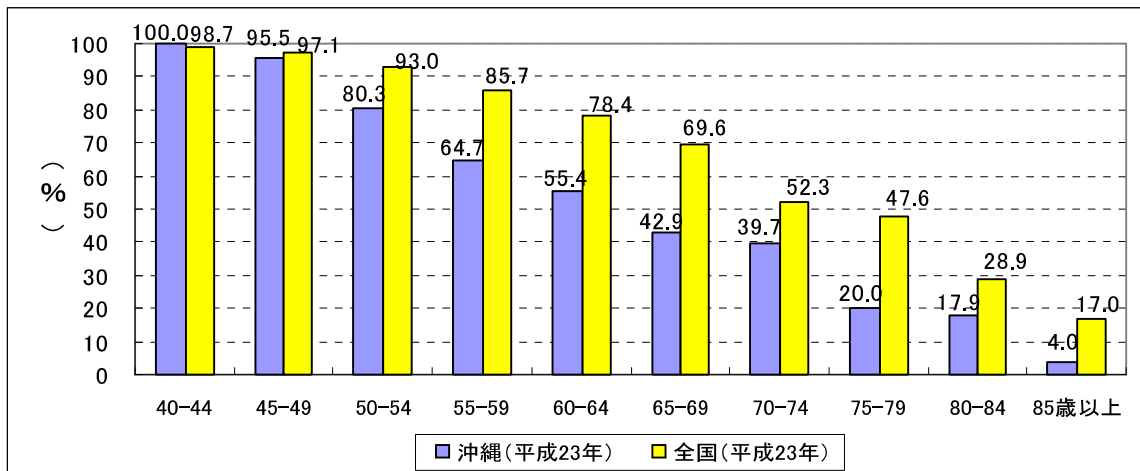




図43 8020達成者の割合（全国比較）

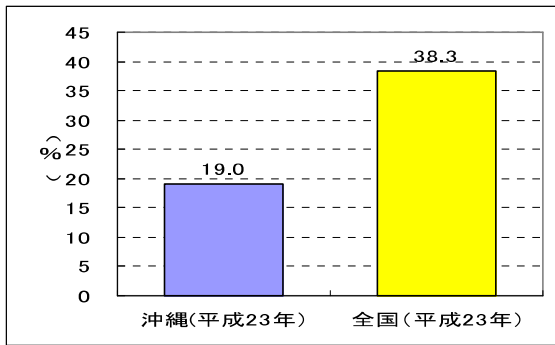
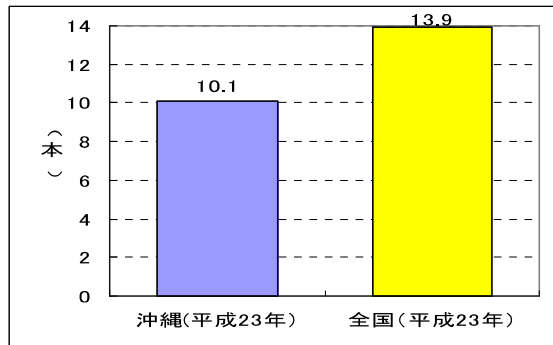


図44 80歳の一人平均現在歯数（全国比較）



(6) 歯肉の状況

歯肉の有所見者率は、20歳代後半～30歳代前半を除き年齢階級で全国に比較し低かった。

4mm以上のポケットを持つ者の割合については、50歳代以前では、全国に比較し高かったが、60歳代以降は低くなっていた。(図23・24) (50歳代以降は対象歯のない者が全国に比べ多いことが影響していると考えられる。)

図45 歯肉の有所見者率（全国比較）

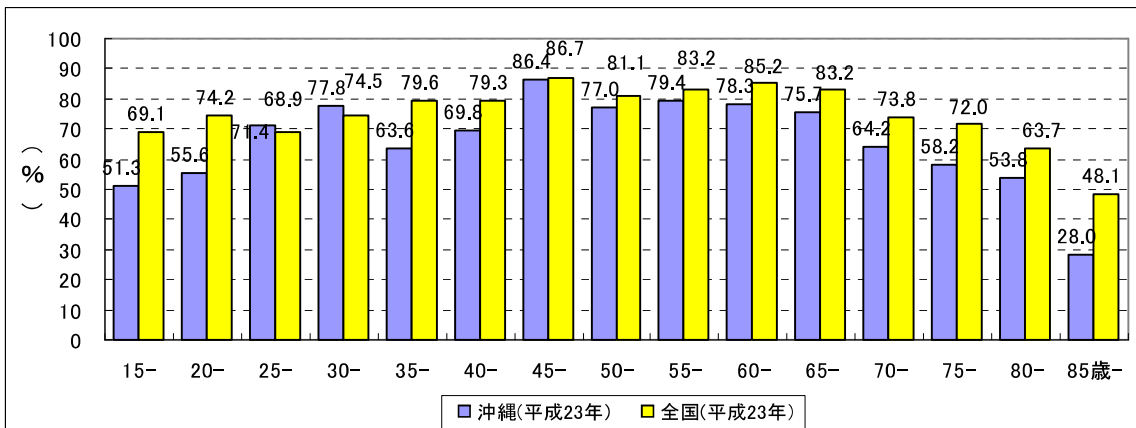
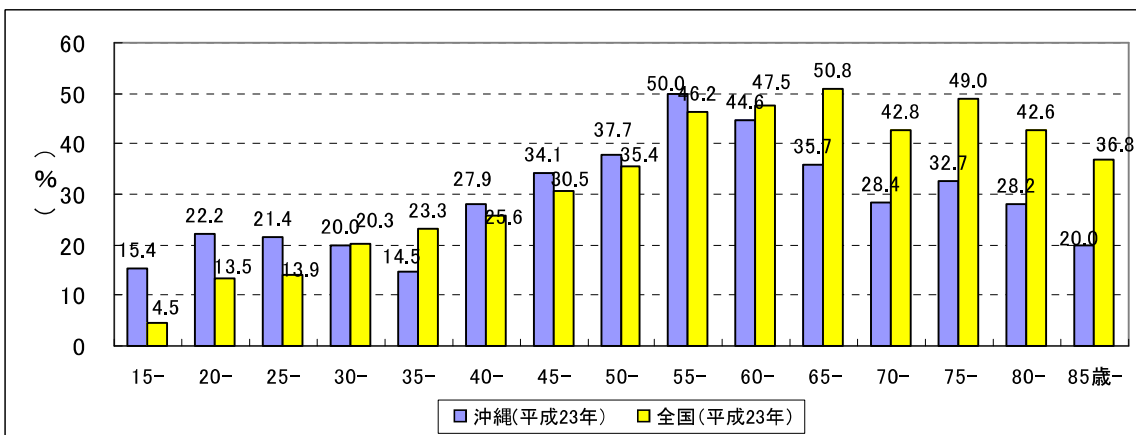


図46 4mm以上の歯周ポケットを持つ者の割合（全国比較）



## 第6部 生活習慣状況

### 1. 7つの生活習慣について

カリフォルニア大学のブレスローは、1965年に7つの健康習慣の有無が健康寿命に影響し、これらを実施している数が多い者ほど疾病の罹患が少なく寿命が長いことを示した。この後、健康と生活習慣の関係については「ブレスローによる健康指標」が代表的なものとして用いられ、多く活用されている。

ここでは、県民の健康習慣について、7つの健康的な生活習慣の実施割合と健康習慣スコアを用いて、年齢階級、男女ごとに比較、分析した。

下表は、平成23年度県民健康・栄養調査における生活習慣調査の対応する設問項目を示したものである。健康習慣スコアは、実施していれば1点（スコア1）、実施していなければ0点（スコア0）とし、7つの項目の合計得点を個人別に算出し、満点は7点となる。

ブレスローの7つの健康習慣と設問の対応コード表

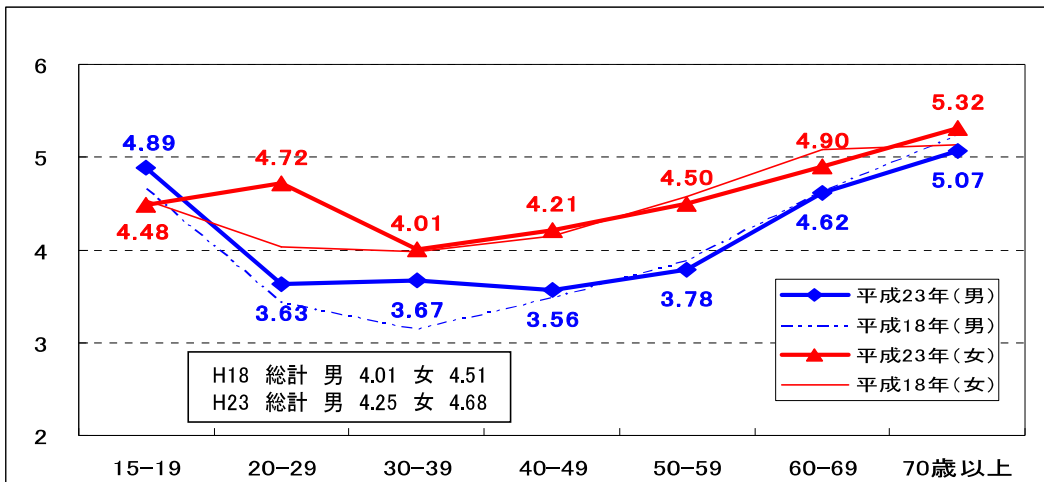
ブレスローの健康習慣	スコア	生活習慣調査の設問項目
1. 適正な睡眠時間	1	問8 ここ1ヶ月間、1日の平均睡眠時間は？ 「3～5」 6時間以上9時間未満 と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
2. 喫煙をしない	1	問13 これまでにタバコを吸ったことがあるか？ 「2」 100本6ヶ月未満、「3」 吸ったことがない と答えた者 問13「1」と回答→問14 現在タバコを吸っているか？ 「3」 今は吸っていない と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
3. 適正体重を維持する	1	身長、体重より（身体状況調査または自己申告） BMIが18.5～25（普通） の者
	0	上記以外（無回答を含む）
4. 過度の飲酒をしない	1	問9 週に何日くらいお酒を飲むか？ 「6」 やめた、「7」 飲まない（飲めない） と答えた者 問9-1 1日に飲む量はどれくらい？（清酒換算） 「1, 2」 2合未満 と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
5. 適度な運動をする （定期的にかなり激しい運動をする）	1	問4 意識的に運動を心がけているか？ 「1」 はい と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
6. 朝食を毎日とる	1	問1 ふだん朝食を食べるか？ 「1」 ほとんど毎日食べる と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）
7. 間食をしない	1	問3 夕食後の飲食は？ 「4」 まったく食べない と答えた者
	0	上記以外（無回答を含む）

**年齢階級別にみた健康習慣スコアの平均値 -平成18年、平成23年-**

健康的な生活習慣を7項目加算してスコアとし、平均値を年代ごと、男女ごとに比較した。平成23年度は、平成18年度に比較すると、男女とも総計でスコアが上昇しています。

男女別でみると、男性は15～19歳の高いスコアから、20歳代で低下し、50歳代までは横ばい状態で推移し、60歳代から上昇、70歳代で最も高くなっている。女性の15～19歳は男性より低く、20歳代で上昇していますが、30歳代で低下し最も低いスコアとなっている。40歳代からは徐々に上昇し、70歳代以上で最も高くなっている。

**年齢別健康スコアの平均値-県全体-**



平均値		年齢階級							総計
性別	年度	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	平成23年	4.89	3.63	3.67	3.56	3.78	4.62	5.07	4.25
	平成18年	4.65	3.42	3.14	3.48	3.88	4.63	5.24	4.01
女	平成23年	4.48	4.72	4.01	4.21	4.50	4.90	5.32	4.68
	平成18年	4.54	4.03	3.98	4.15	4.58	5.08	5.13	4.51

標準偏差		年齢階級							総計
性別	年度	15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳以上	
男	平成23年	1.05	1.55	1.59	1.49	1.51	1.20	1.22	1.51
	平成18年	1.17	1.37	1.53	1.47	1.42	1.32	1.24	1.55
女	平成23年	1.16	1.24	1.41	1.33	1.38	1.20	1.11	1.35
	平成18年	1.17	1.37	1.35	1.33	1.21	1.14	1.13	1.33

平成23年：県民健康栄養調査  
平成18年：県民健康栄養調査

## 2. 7つの健康習慣の実施状況

男性523件、女性594件について分析した。7つの項目について、それぞれの実施割合を表、グラフに示した。喫煙、飲酒については女性の実施割合が高くなっているが、運動については男性を下回っており、特に30歳～40歳代で低くなっている。

20歳以上では、男性は若年に比べて中高年層の実施割合が高く、特に朝食では年齢を重ねるごとに高くなっている。女性は適正体重を除くすべての項目で30歳代が最も低くなっており、飲酒、朝食、運動については年齢を重ねるごとに高くなっている。

### 年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(人数)

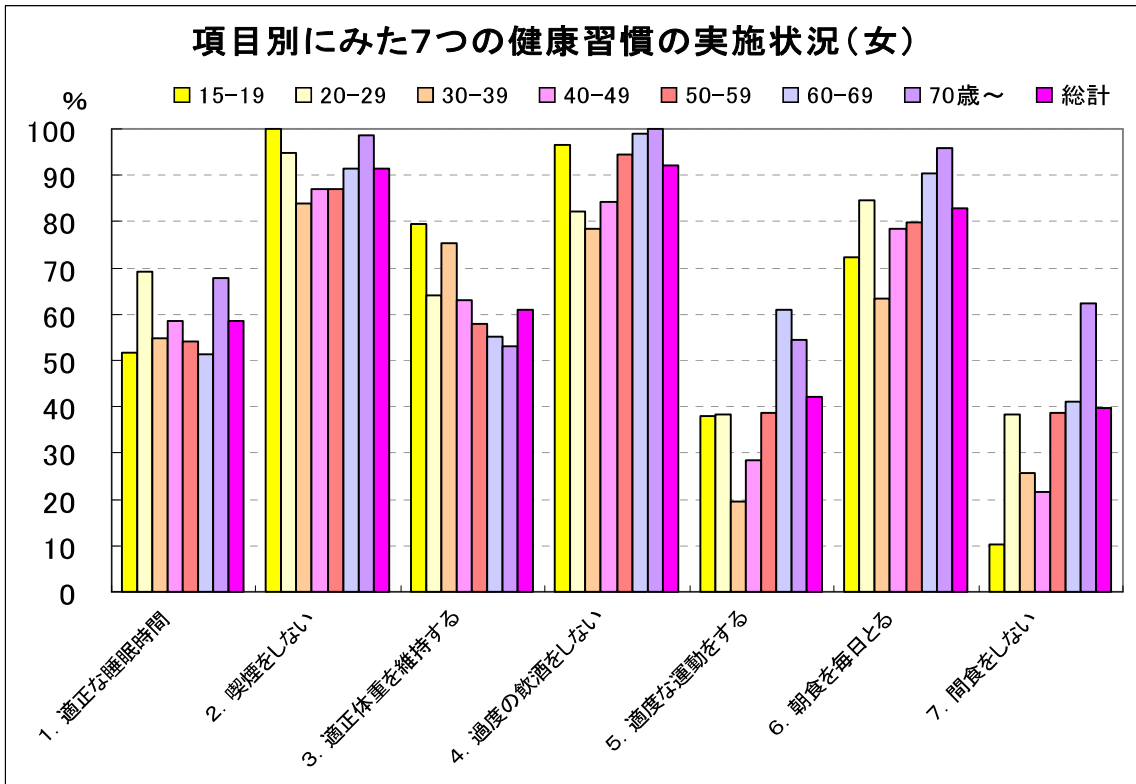
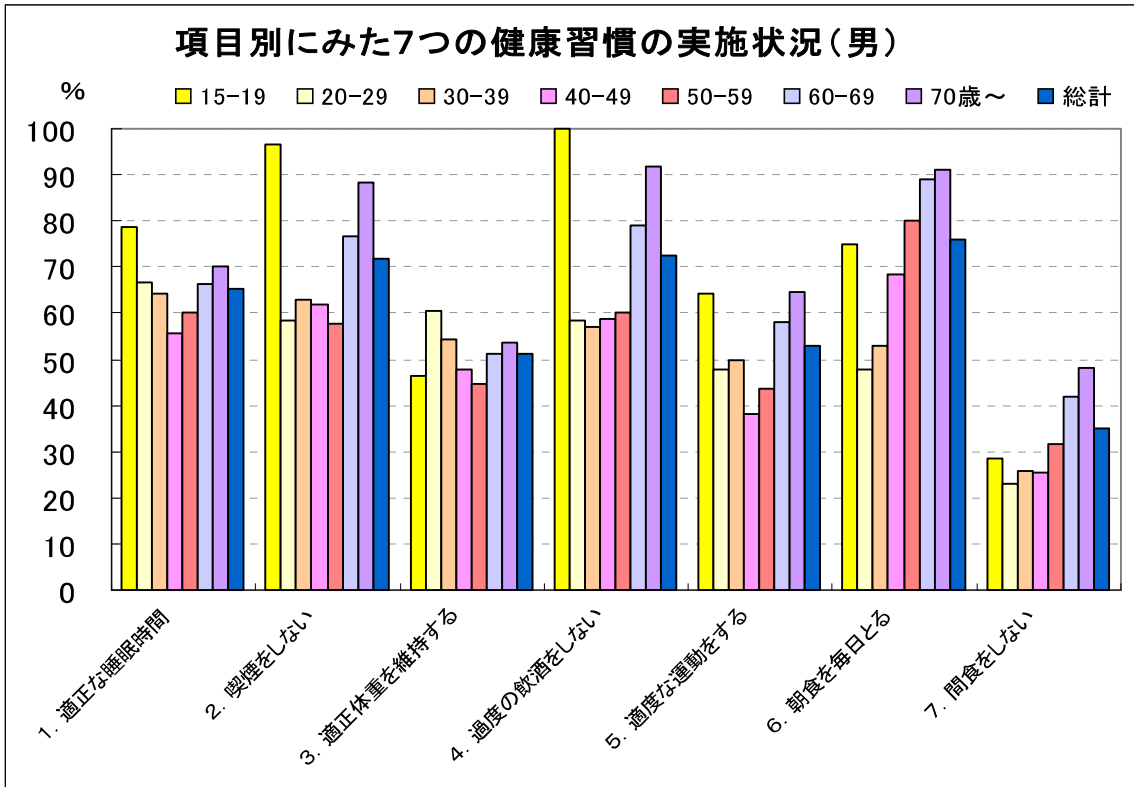
性別	項目	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳～	
男	1. 適正な睡眠時間	22	32	45	35	51	79	77	341
	2. 喫煙をしない	27	28	44	39	49	91	97	375
	3. 適正体重を維持する	13	29	38	30	38	61	59	268
	4. 過度の飲酒をしない	28	28	40	37	51	94	101	379
	5. 適度な運動をする	18	23	35	24	37	69	71	277
	6. 朝食を毎日とる	21	23	37	43	68	106	100	398
	7. 間食をしない	8	11	18	16	27	50	53	183
	調査数	28	48	70	63	85	119	110	523
女	1. 適正な睡眠時間	15	27	51	41	59	54	101	348
	2. 喫煙をしない	29	37	78	61	95	96	147	543
	3. 適正体重を維持する	23	25	70	44	63	58	79	362
	4. 過度の飲酒をしない	28	32	73	59	103	104	149	548
	5. 適度な運動をする	11	15	18	20	42	64	81	251
	6. 朝食を毎日とる	21	33	59	55	87	95	143	493
	7. 間食をしない	3	15	24	15	42	43	93	235
	調査数	29	39	93	70	109	105	149	594

### 年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(割合%)

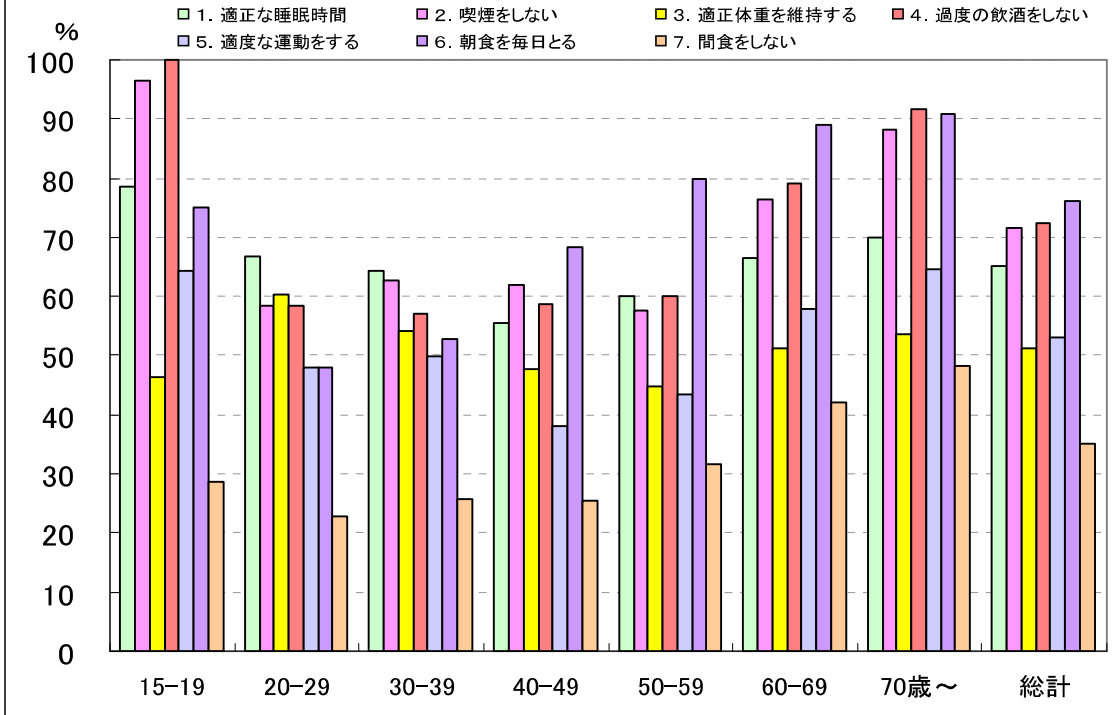
性別	項目	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70歳～	
男	1. 適正な睡眠時間	78.6	66.7	64.3	55.6	60.0	66.4	70.0	65.2
	2. 喫煙をしない	96.4	58.3	62.9	61.9	57.6	76.5	88.2	71.7
	3. 適正体重を維持する	46.4	60.4	54.3	47.6	44.7	51.3	53.6	51.2
	4. 過度の飲酒をしない	100.0	58.3	57.1	58.7	60.0	79.0	91.8	72.5
	5. 適度な運動をする	64.3	47.9	50.0	38.1	43.5	58.0	64.5	53.0
	6. 朝食を毎日とる	75.0	47.9	52.9	68.3	80.0	89.1	90.9	76.1
	7. 間食をしない	28.6	22.9	25.7	25.4	31.8	42.0	48.2	35.0
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女	1. 適正な睡眠時間	51.7	69.2	54.8	58.6	54.1	51.4	67.8	58.6
	2. 喫煙をしない	100.0	94.9	83.9	87.1	87.2	91.4	98.7	91.4
	3. 適正体重を維持する	79.3	64.1	75.3	62.9	57.8	55.2	53.0	60.9
	4. 過度の飲酒をしない	96.6	82.1	78.5	84.3	94.5	99.0	100.0	92.3
	5. 適度な運動をする	37.9	38.5	19.4	28.6	38.5	61.0	54.4	42.3
	6. 朝食を毎日とる	72.4	84.6	63.4	78.6	79.8	90.5	96.0	83.0
	7. 間食をしない	10.3	38.5	25.8	21.4	38.5	41.0	62.4	39.6
	調査数	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

### 7つの健康習慣の実施状況(県全体を1とした指数)

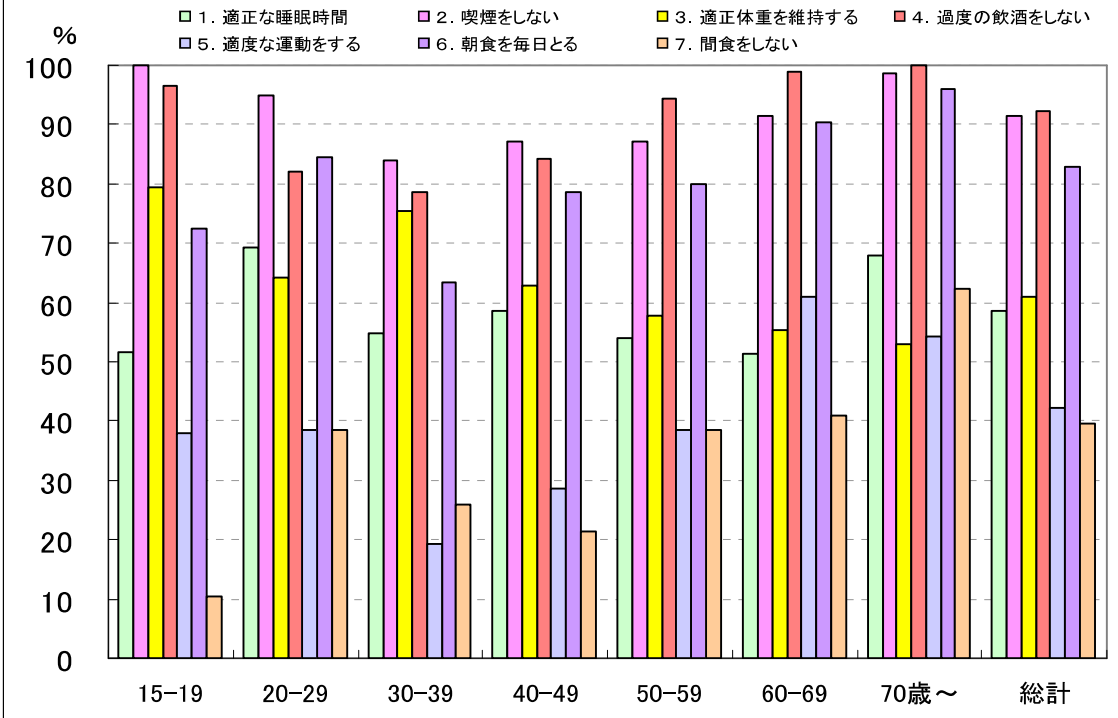
性別	項目	年齢階級							総計
		15-19	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79	
男	1. 適正な睡眠時間	1.21	1.02	0.99	0.85	0.92	1.02	1.07	1.00
	2. 喫煙をしない	1.34	0.81	0.88	0.86	0.80	1.07	1.23	1.00
	3. 適正体重を維持する	0.91	1.18	1.06	0.93	0.87	1.00	1.05	1.00
	4. 過度の飲酒をしない	1.38	0.80	0.79	0.81	0.83	1.09	1.27	1.00
	5. 適度な運動をする	1.21	0.90	0.94	0.72	0.82	1.09	1.22	1.00
	6. 朝食を毎日とる	0.99	0.63	0.69	0.90	1.05	1.17	1.19	1.00
	7. 間食をしない	0.82	0.65	0.73	0.73	0.91	1.20	1.38	1.00
	調査数	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00
女	1. 適正な睡眠時間	0.88	1.18	0.94	1.00	0.92	0.88	1.16	1.00
	2. 喫煙をしない	1.09	1.04	0.92	0.95	0.95	1.00	1.08	1.00
	3. 適正体重を維持する	1.30	1.05	1.24	1.03	0.95	0.91	0.87	1.00
	4. 過度の飲酒をしない	1.05	0.89	0.85	0.91	1.02	1.07	1.08	1.00
	5. 適度な運動をする	0.90	0.91	0.46	0.68	0.91	1.44	1.29	1.00
	6. 朝食を毎日とる	0.87	1.02	0.76	0.95	0.96	1.09	1.16	1.00
	7. 間食をしない	0.26	0.97	0.65	0.54	0.97	1.04	1.58	1.00
	調査数	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00	1.00



### 年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(男)



### 年齢別にみた7つの健康習慣の実施状況(女)



### 3. 年齢階級別にみた7つの健康習慣の実施状況（割合%）

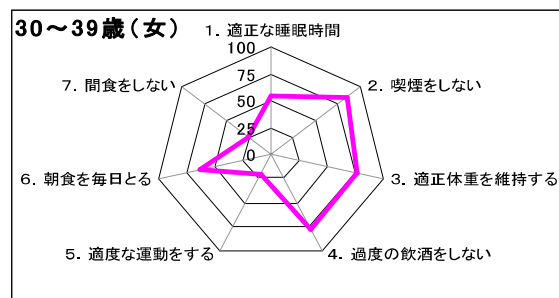
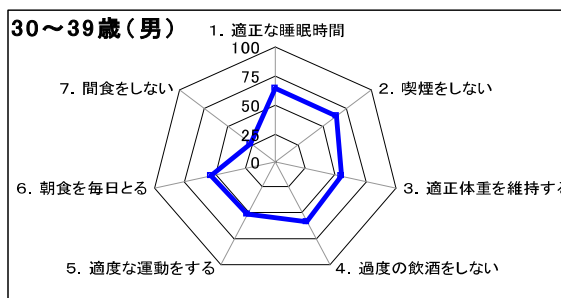
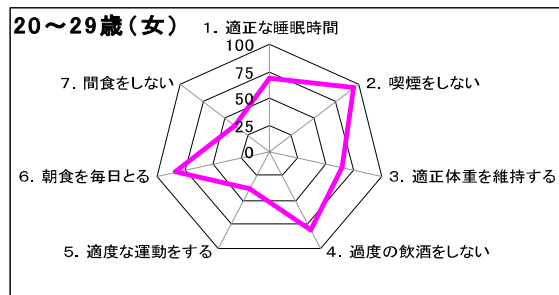
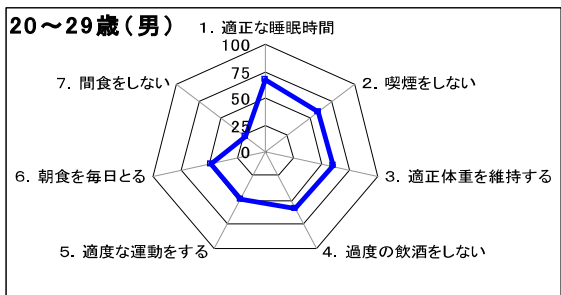
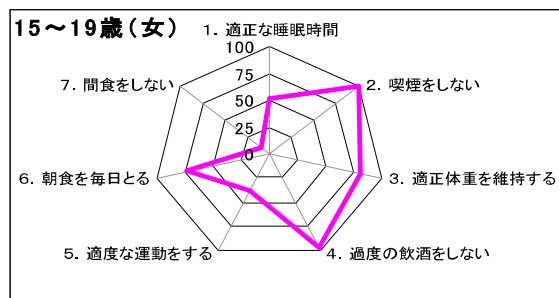
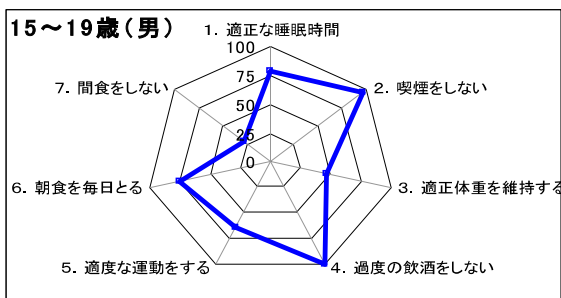
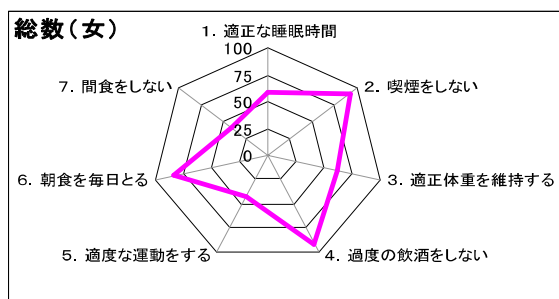
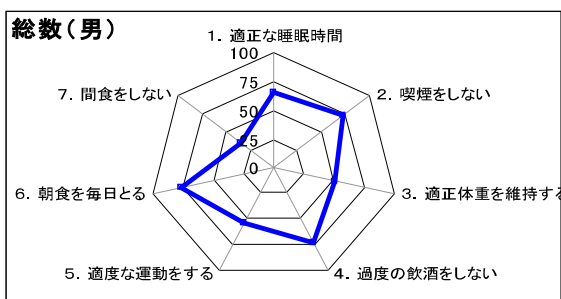
健康的な生活習慣の実施状況を年代ごと、男女別に比較した。以下に示すレーダーチャートでは、それぞれの項目軸で中心を0とし、実施割合100(%)が最も外側である。

全体では、男女とも「適正体重の維持」、「適度な運動をする」、「間食をしない」の実施率が低くなっている。

15～19歳では全体に実施割合は高くなっているが、「間食をしない」で低くなっている。

20歳代では、男性は15～19歳に比べ実施割合が急激に低下している。「適正体重を維持する」以外のすべての項目で悪化している。一方、女性は男性ほど急激な低下はないが、「間食をしない」と「適度な運動をする」で低くなっている。

30歳代では、20歳代に比べ男性は横ばい、女性は20歳代に比べ実施割合が低下しており、「適正な睡眠時間」、「適度な運動」、「朝食を毎日とる」で悪化している。



40歳代では、30歳代に比べ男女とも全体的に横ばいだが、「朝食を毎日とる」で実施割合が上がっている。

50歳代では、40歳代に比べ男性は横ばい、女性は上昇傾向にあり、「間食をしない」で若干の改善がある。

60歳代では、50歳代と比べ男性は上昇傾向となり、「適度な運動をする」、「過度の飲酒をしない」、「喫煙をしない」で改善がみられる。女性はさらに上昇しており、「適度な運動をする」で改善がみられる。

70歳以上では、男女とも実施割合は最も高くなっている。

