

調査結果の概要

1 栄養摂取状況調査

(1) 栄養素等の摂取状況

表1 栄養素等摂取量の年次推移（1歳以上）

(1人1日当たり)

| 栄養素等別 | | 昭和53年 | 昭和56年 | 昭和59年 | 昭和62年 | 平成2年 | 平成5年 | 平成8年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|----------------------|------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-----------------------|-------------------------|-------------------------|-------------------------|
| エネルギー | kcal | 2,274 | 2,339 | 2,315 | 2,105 | 2,088 | 2,061 | 2,032 | 1,939 | 1,955 | 1,901 | 1,825 | 1,873 |
| たんぱく質 | g | 83.0 | 88.0 | 86.7 | 81.1 | 80.6 | 82.3 | 81.4 | 78.1 | 73.8 | 70.4 | 67.4 | 70.4 |
| うち動物性 | g | 38.1 | 41.8 | 41.9 | 39.6 | 40.8 | 42.6 | 42.0 | 41.1 | 38.4 | 37.1 | 35.6 | 38.4 |
| 脂質 | g | 61.3 | 61.7 | 64.6 | 56.5 | 56.1 | 55.6 | 55.2 | 55.5 | 54.4 | 55.2 | 52.5 | 58.8 |
| うち動物性 | g | 26.3 | 27.6 | 28.2 | 25.7 | 25.8 | 27.2 | 27.0 | 26.9 | 27.5 | 28.1 | 27.1 | 31.6 |
| 炭水化物 | g | 334 | 346 | 326 | 301 | 299 | 294 | 287 | 267 | 279 | 265 | 253 | 248 |
| 食塩(ナトリウム×2.54/1,000) | g | 20.7 | 18.6 | 16.6 | 15.4 | 14.7 | 15.3 | 15.8 | 14.4 | 12.5 | 11.8 | 10.0 | 10.2 |
| カルシウム | mg | 614 | 653 | 644 | 599 | 590 | 584 | 605 | 608 | 573 | 543 | 502 | 499 |
| 鉄 | mg | 16.0 | 16.7 | 12.6 | 11.2 | 11.2 | 11.2 | 11.4 | 10.4 | 8.8 | 8.2 | 7.5 | 7.6 |
| ビタミンA | IU | 1,600 | 1,739 | 2,350 | 2,215 | 2,530 | 2,831 | 2,721 | 2,785 | 962 (μ gRAE*) | 560.5 (μ gRAE*) | 477.2 (μ gRAE*) | 467.8 (μ gRAE*) |
| ビタミンB1 | mg | 1.21 | 1.44 | 1.55 | 1.21 | 1.23 | 1.18 | 1.10 | 1.05 | 1.51 | 1.38 | 0.79 | 0.95 |
| ビタミンB2 | mg | 1.02 | 1.13 | 1.39 | 1.28 | 1.47 | 1.43 | 1.37 | 1.34 | 1.45 | 1.48 | 1.10 | 1.15 |
| ビタミンC | mg | 89 | 127 | 161 | 152 | 141 | 145 | 159 | 137 | 127 | 113 | 91 | 90 |
| たんぱく質エネルギー比率 | % | 14.6 | 15.0 | 15.0 | 15.4 | 15.4 | 16.0 | 16.0 | 16.1 | 15.2 | 15.0 | 14.9 | 15.1 |
| 動物性たんぱく質比率 | % | 45.9 | 47.5 | 48.3 | 48.8 | 50.6 | 51.8 | 51.6 | 52.6 | 50.5 | 51.2 | 51.2 | 52.8 |
| 脂肪エネルギー比率 | % | 24.3 | 23.7 | 25.1 | 24.2 | 24.2 | 24.3 | 24.4 | 25.8 | 25.0 | 26.0 | 25.8 | 27.9 |
| 炭水化物エネルギー比率 | % | 61.1 | 61.3 | 59.9 | 60.4 | 60.4 | 59.7 | 59.6 | 58.1 | 59.8 | 59.0 | 59.3 | 57.0 |

* RAE:レチノール活性当量

注)算出に用いた成分表:平成11年までは「四訂日本食品標準成分表」、平成16年は「五訂日本食品標準成分表」、平成22年は「五訂増補日本食品標準成分表」、平成28年は「日本食品標準成分表2010」、令和4年は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」及び、その追補版を使用した。

レチノール当量については、「五訂増補日本食品標準成分表」から算出方法が変更された。

(2) エネルギーの栄養素別摂取構成

- エネルギー摂取量に占めるたんぱく質の割合は15.1%、脂質の割合は27.9%、炭水化物の割合は57.0%である。
- エネルギー摂取量に占める脂肪の割合は男性は15～30歳代、女性は15～19歳、30歳代で目標量の上限である30%を超えている。脂肪エネルギー比率の状況では男性20歳代、女性30歳代の半数以上が30%を超えている。

図1 エネルギーの栄養素別摂取構成比の年次推移（1歳以上）

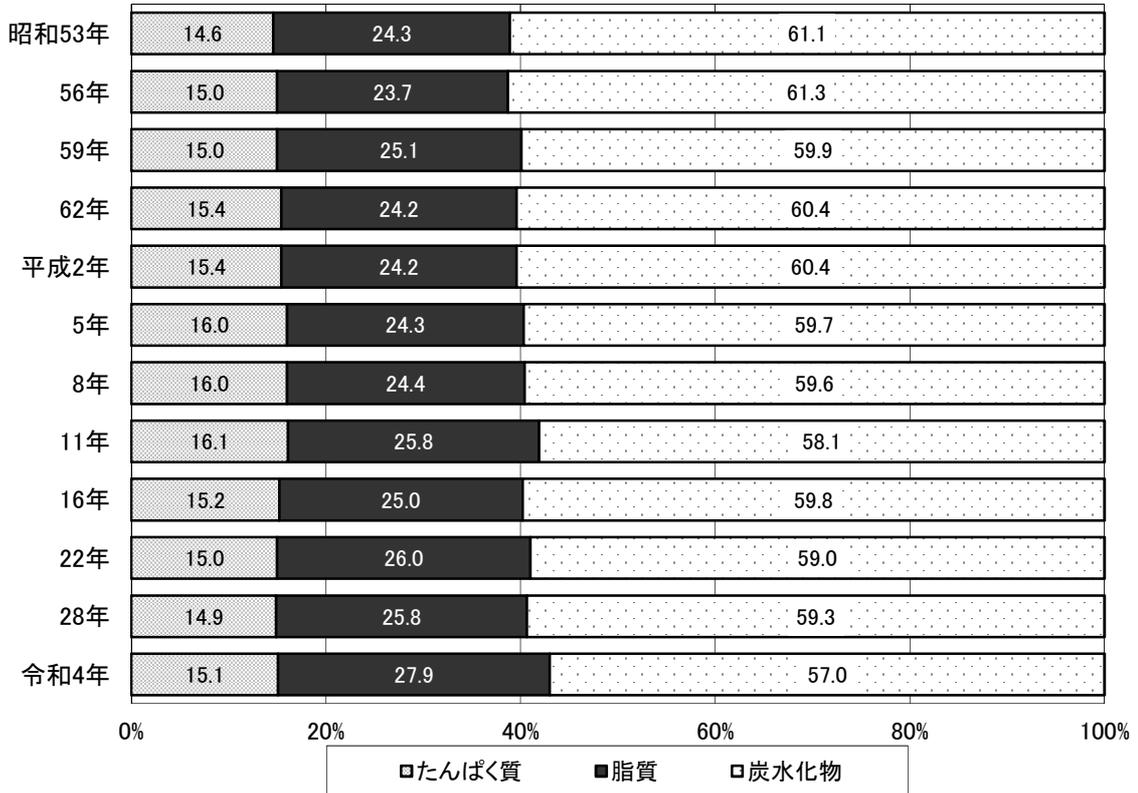


図2 エネルギーの栄養素別摂取構成比（性・年齢階級別）

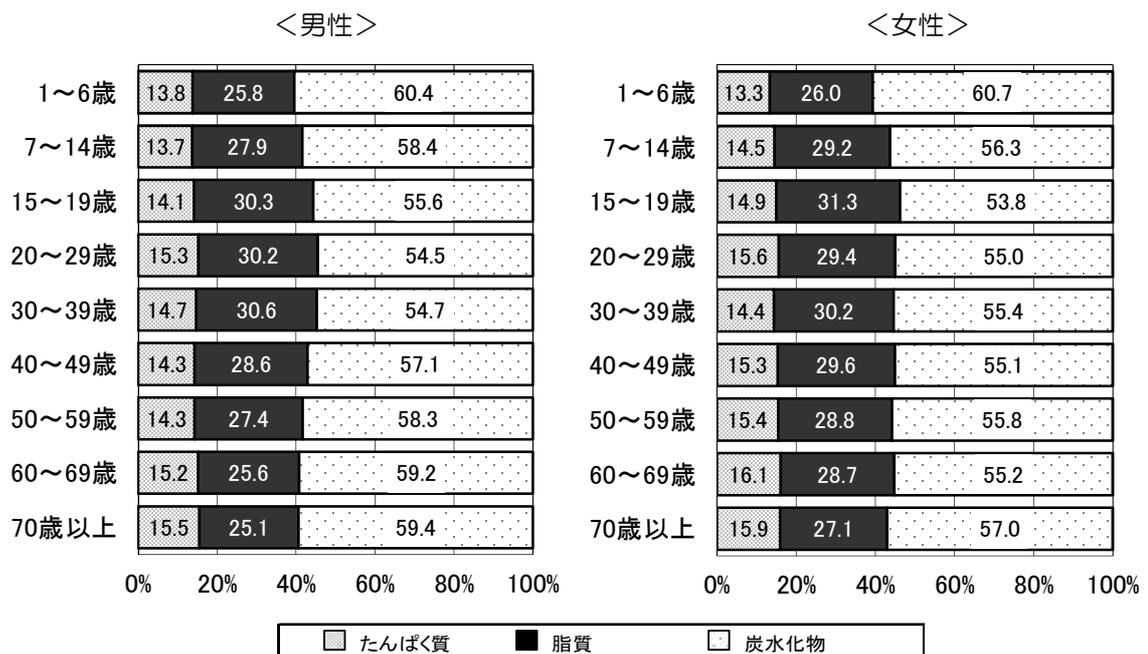


図3 脂肪エネルギー比率の状況（20歳以上、性・年齢階級別）

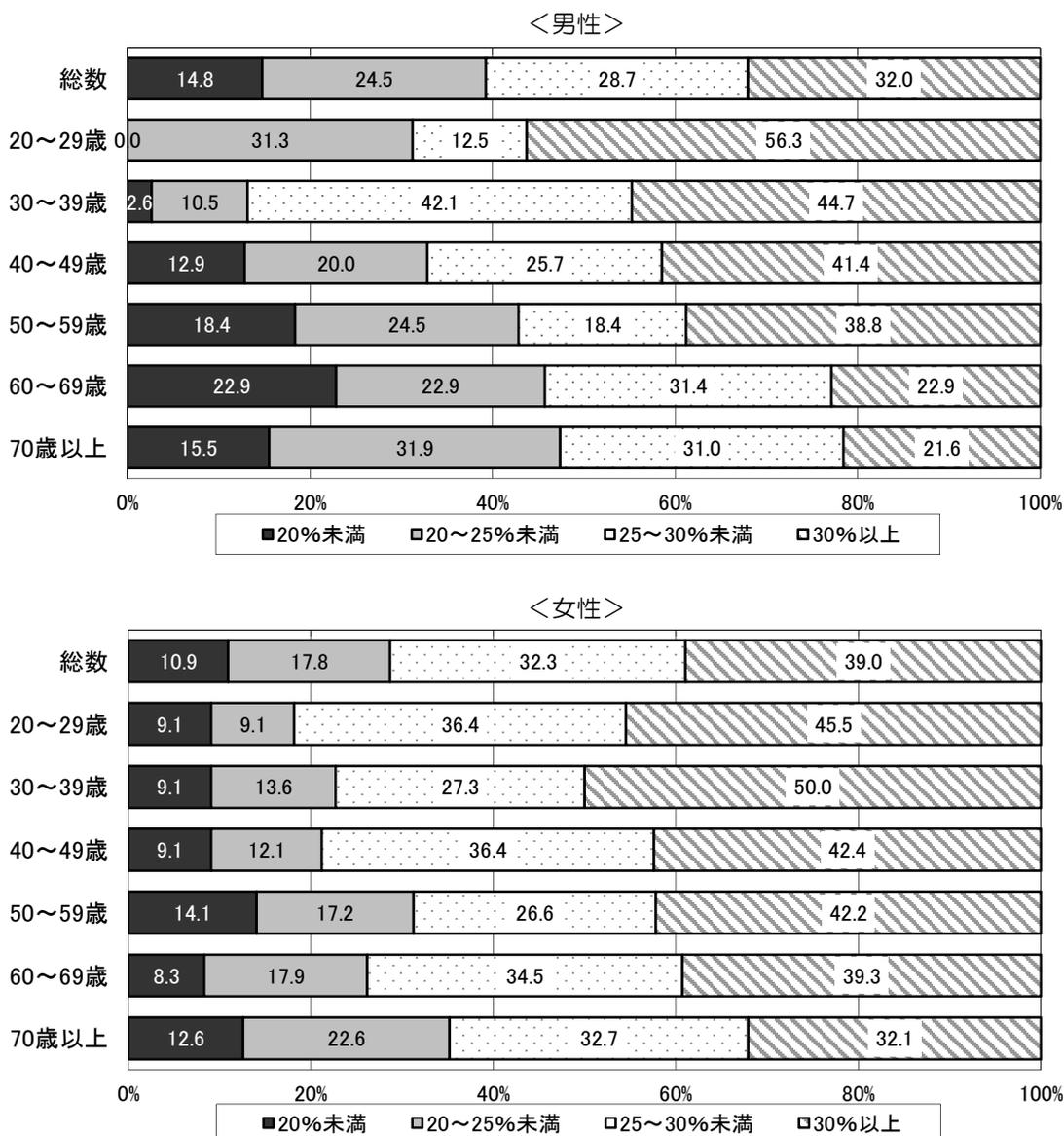


表2 脂肪エネルギー比率の年次比較（特定の年代）

| | | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|------------|------|-------|-------|-------|
| 山形県 | 20歳代 | 29.7% | 29.4% | 29.7% |
| | 30歳代 | 27.8% | 26.9% | 30.3% |
| | 40歳代 | 26.4% | 26.9% | 29.0% |
| 全国 | 20歳代 | 28.2% | 29.5% | |
| | 30歳代 | 26.9% | 28.6% | |
| | 40歳代 | 27.3% | 28.3% | |
| 20～40歳代平均値 | | 28.0% | 27.4% | 29.7% |

※脂肪エネルギー比率：脂肪からのエネルギー摂取割合

（参考）

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」

たんぱく質エネルギー比率の目標量：1～49歳13～20%、50～64歳14～20%、65歳以上15～20%

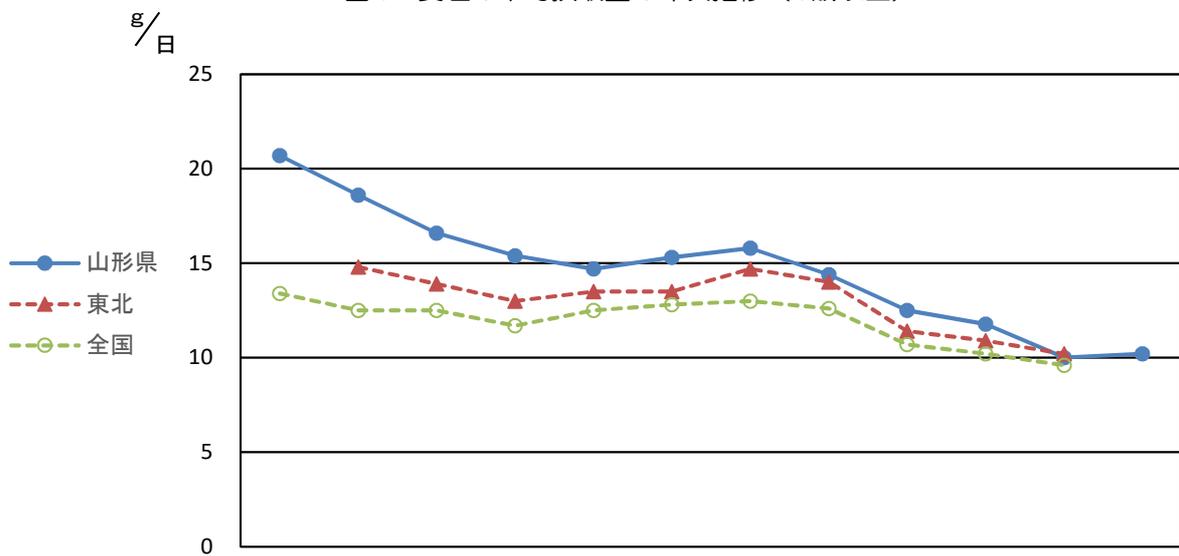
脂肪エネルギー比率の目標量：20～30%

炭水化物エネルギー比率の目標量：50～65%

(3) 食塩摂取量

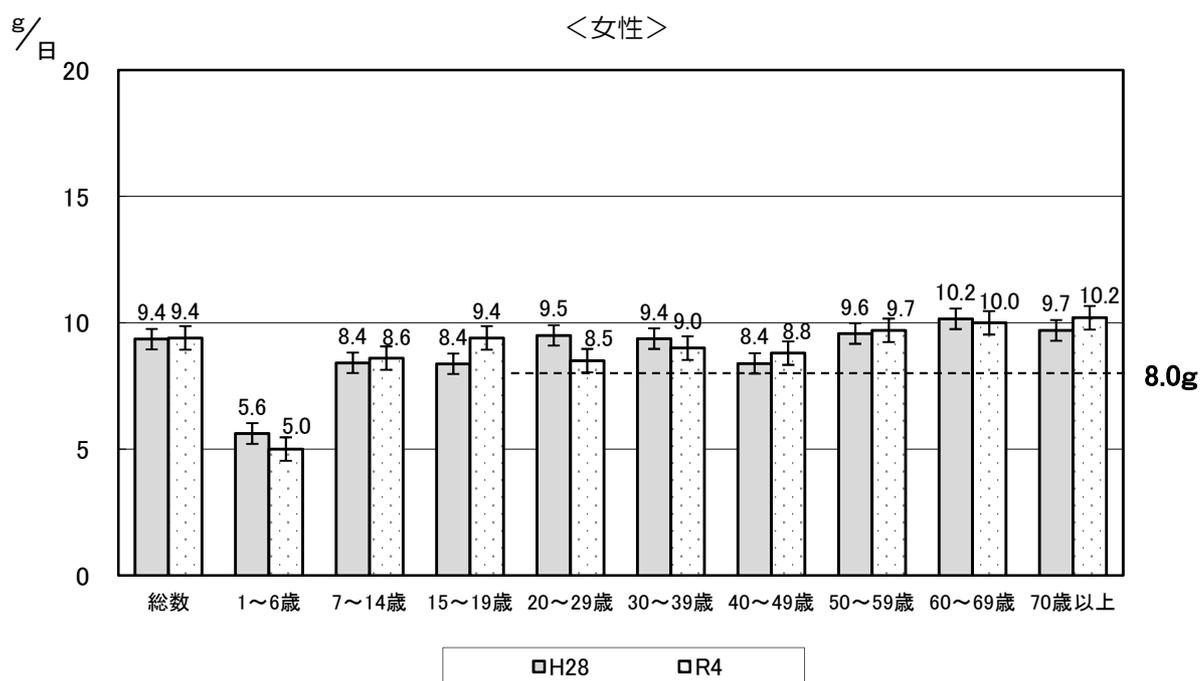
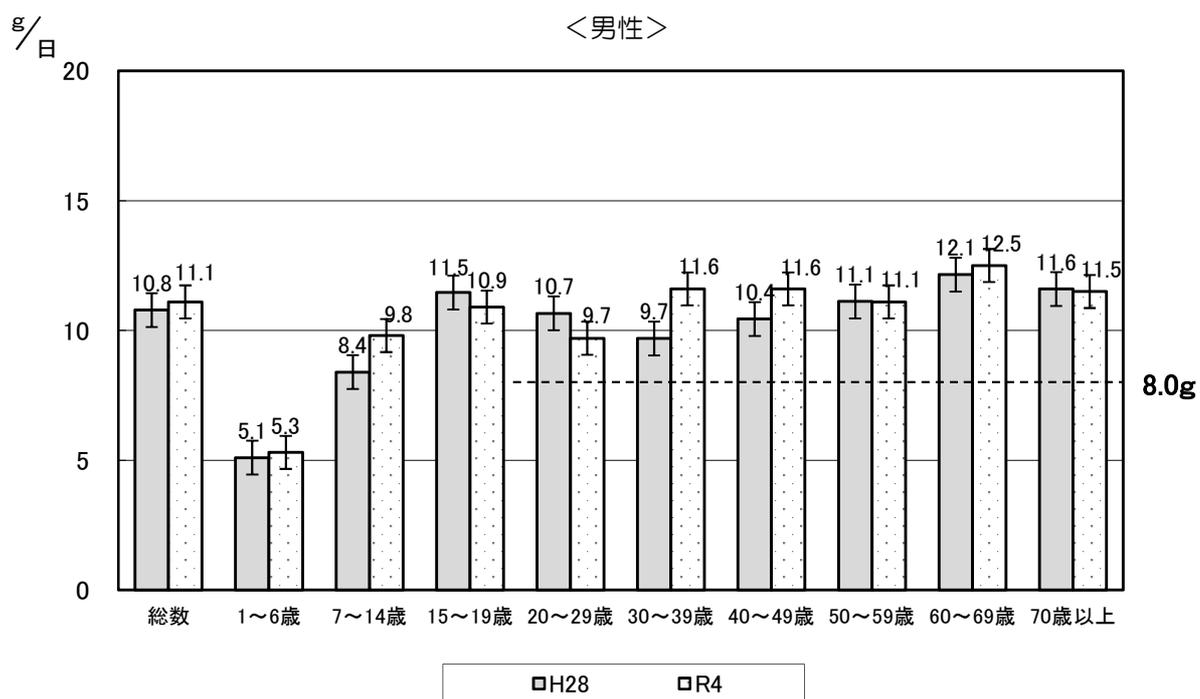
- 食塩摂取量の平均値は10.2gであり、男女別にみると男性11.1g、女性9.4gである。昭和53年の調査から、平成28年の調査まで概ね減少してきたが、平成28年から0.2g増加した。
- 年齢階級別にみると、男性60歳代12.5g、女性70歳代以上10.2gで最も高い。
- 健康やまがた安心プランの目標値（20歳以上）8.0g未滿を超えているのは、男性79.7%、女性63.1%である。

図4 食塩の平均摂取量の年次推移（1歳以上）



| | 昭和53年 | 昭和56年 | 昭和59年 | 昭和62年 | 平成2年 | 平成5年 | 平成8年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|-----|-------|-------|-------|-------|------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 山形県 | 20.7 | 18.6 | 16.6 | 15.4 | 14.7 | 15.3 | 15.8 | 14.4 | 12.5 | 11.8 | 10.0 | 10.2 |
| 東北 | / | 14.8 | 13.9 | 13.0 | 13.5 | 13.5 | 14.7 | 14.0 | 11.4 | 10.9 | 10.2 | / |
| 全国 | 13.4 | 12.5 | 12.5 | 11.7 | 12.5 | 12.8 | 13.0 | 12.6 | 10.7 | 10.2 | 9.6 | / |

図5 食塩の平均摂取量（性・年齢階級別）



(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 食塩摂取量の平均値(20歳以上)：8.0g未滿
 「日本人の食事摂取基準(2020年版)」
 食塩摂取量の目標値
 20歳以上男性：7.5g未滿 20歳以上女性：6.5g未滿

図6 食塩摂取量分布の年次比較（1歳以上）

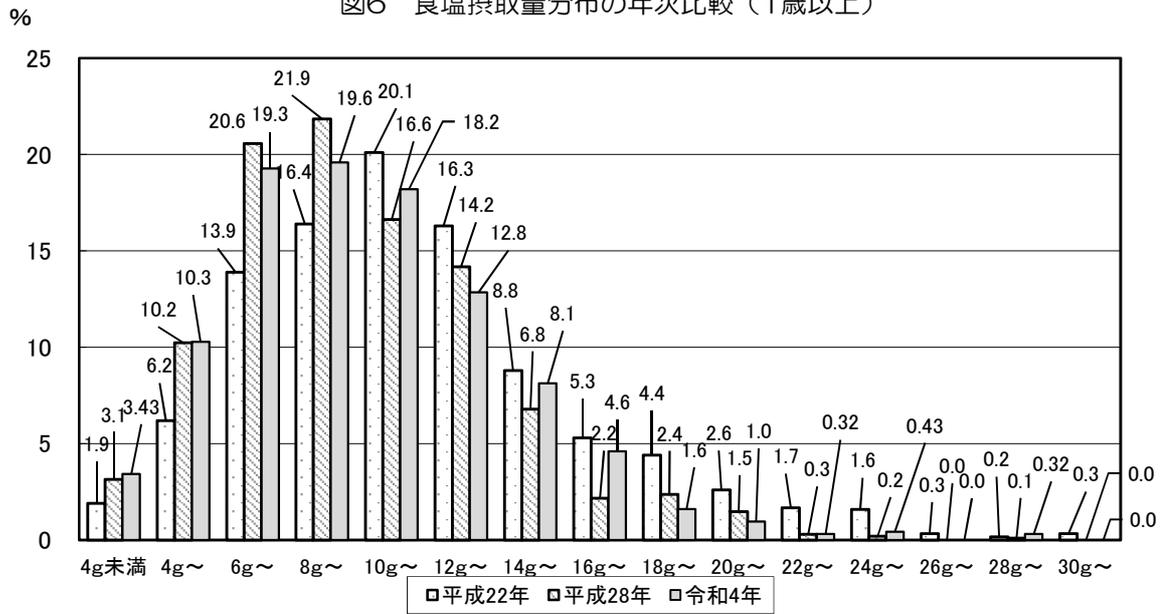
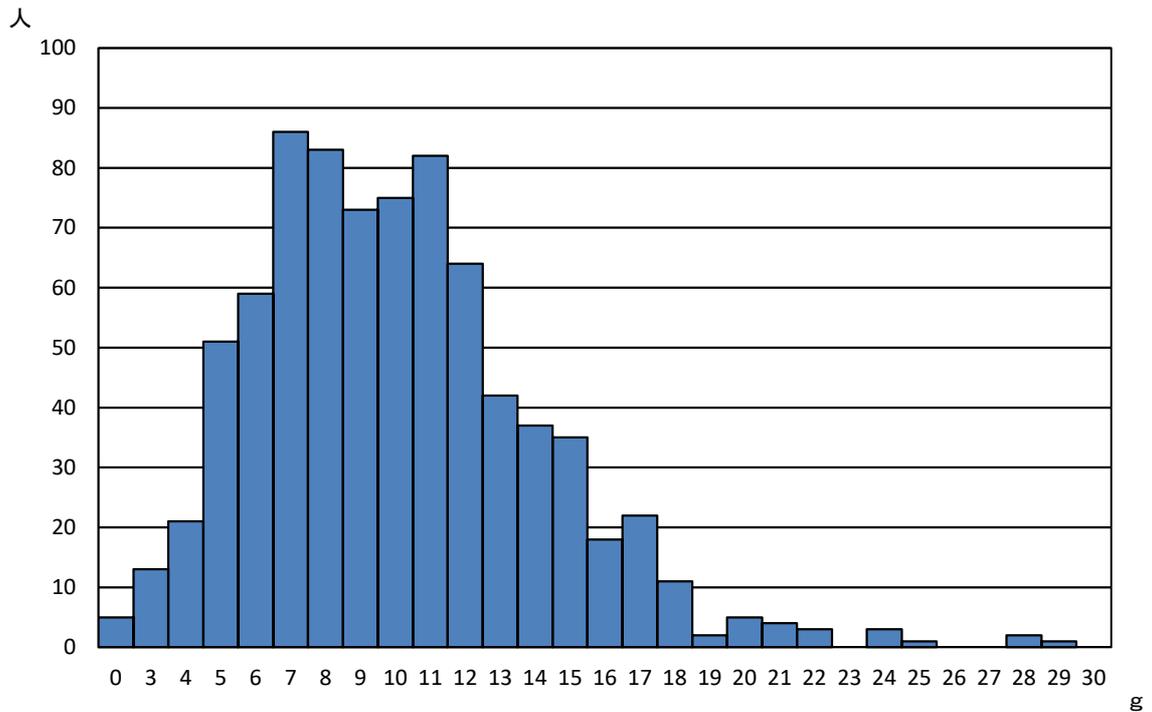


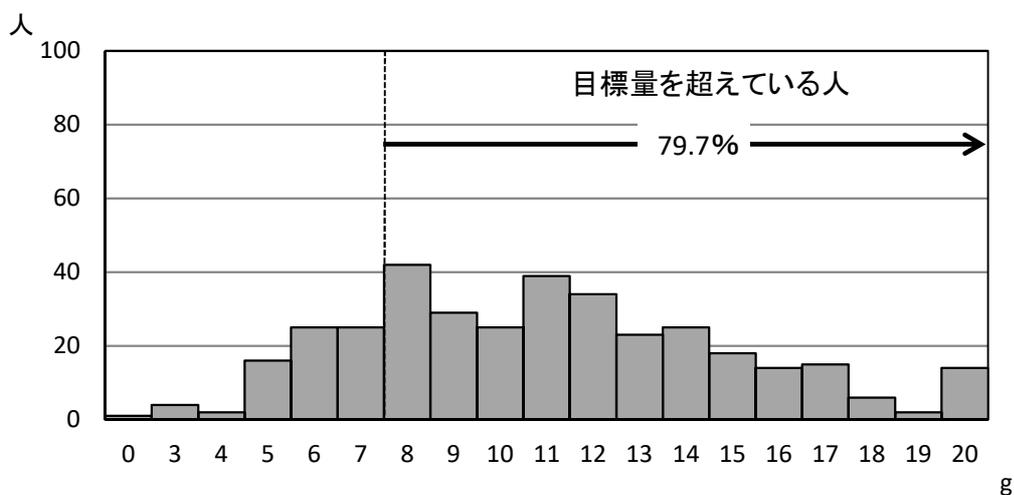
図7 食塩摂取量の人数分布（20歳以上）



| 1人1日当たり平均値(20歳以上) | 全体 | 男性 | 女性 |
|-------------------|-------|-------|------|
| 平成28年 | 10.3g | 11.2g | 9.6g |
| 令和4年 | 10.5g | 11.6g | 9.7g |

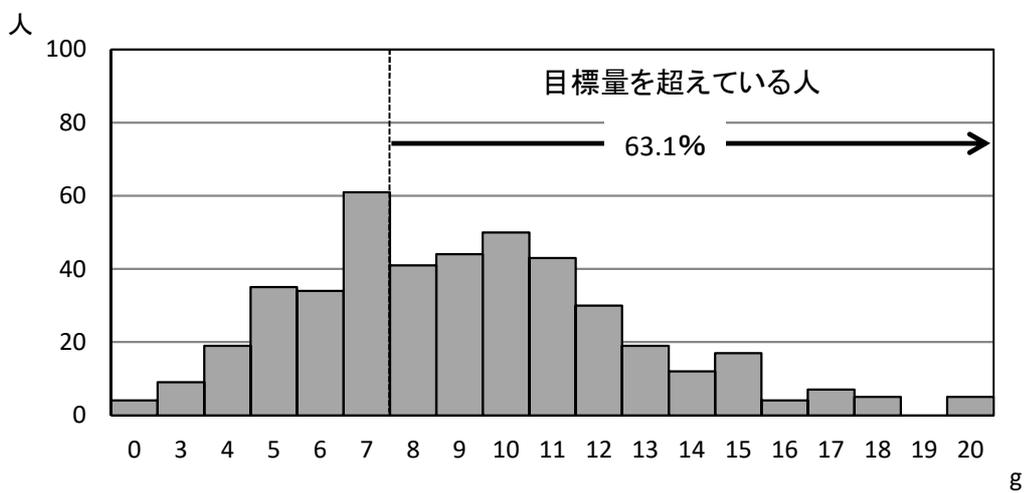
図8 食塩の平均摂取量の分布（20歳以上）

＜男性＞



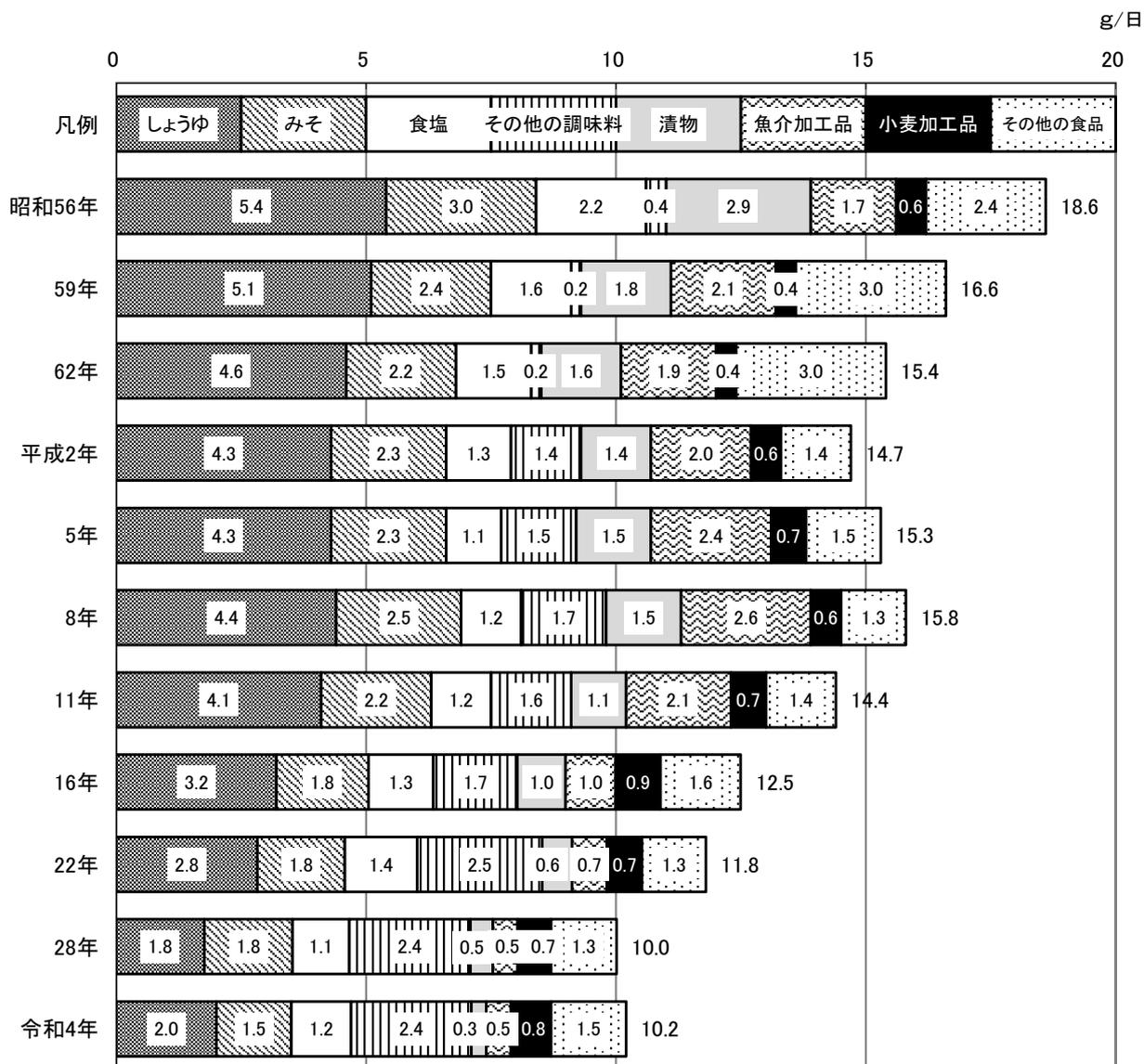
※「健康やまがた安心プラン」の目標を超えている人 H28年調査74.1%

＜女性＞



※「健康やまがた安心プラン」の目標を超えている人 H28年調査64.7%

図9 食塩の食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）



* 各食品群別の値はP65～70の「食品群別栄養素等摂取量（全体）」の値

図10 食塩の食品群別摂取量の内訳（20歳以上・全体）

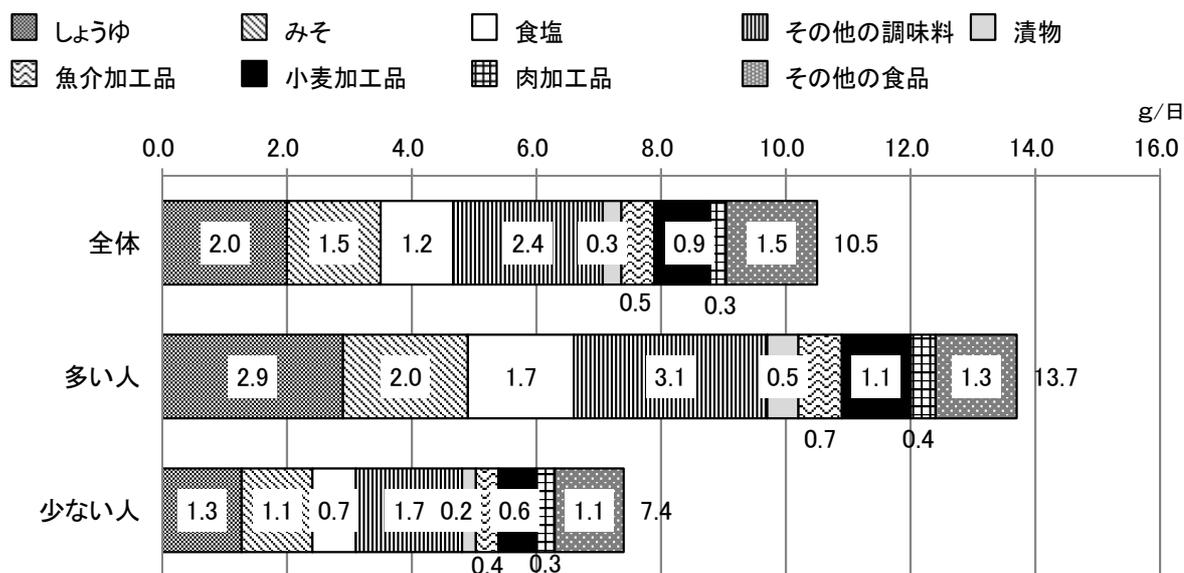
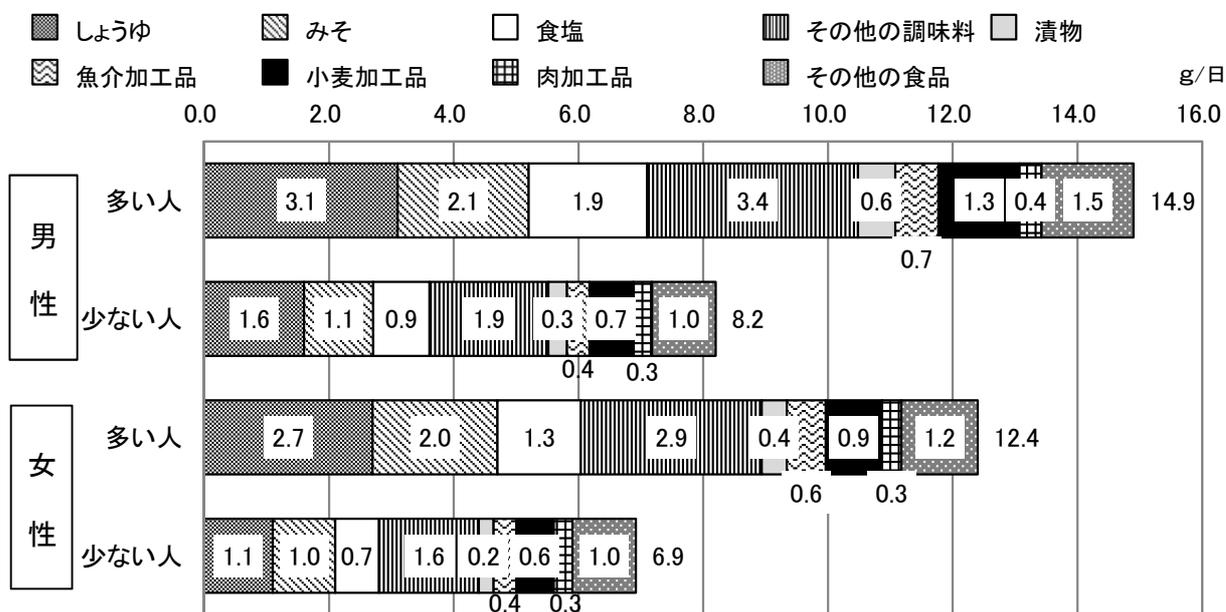


図11 食塩の食品群別摂取量の内訳（20歳以上・性別）



* 多い人: 摂取量が中央値以上の人

少ない人: 摂取量が中央値未満の人(中央値: 全体9.44g/男性9.98g/女性9.02g)

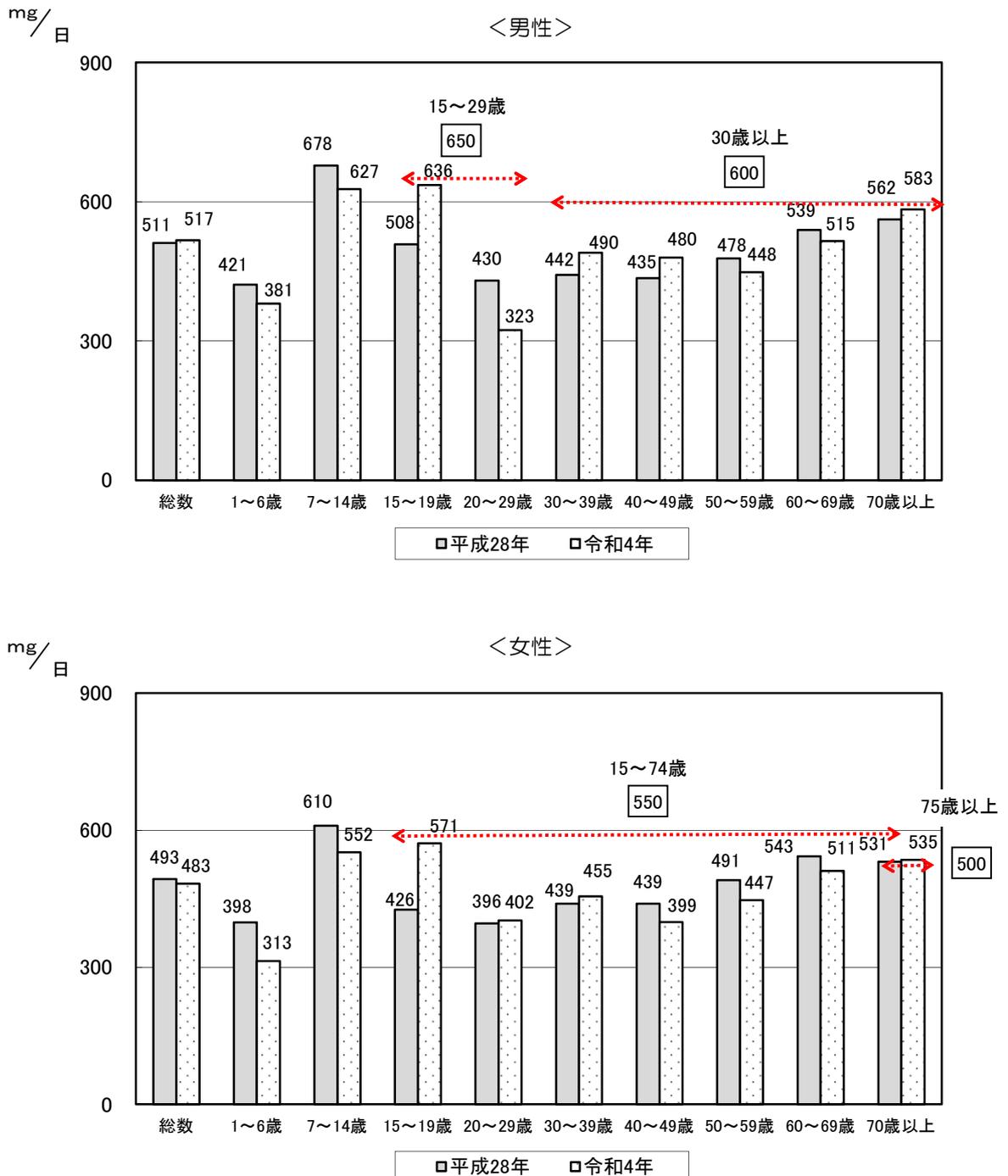
* 全体の各食品群別の値はP65~82の「食品群別栄養素等摂取量(全体)」の値

* 肉加工品は、「ハム・ソーセージ類」の値

(4) カルシウム摂取量

- カルシウムの平均摂取量は499mgであり、男女別にみると男性517mg、女性483mgである。年齢階級別にみると、前回調査と比較して男性で1～14歳、20歳代、女性1～14歳、40～50歳代で40mg以上減少した。
- 20歳以上の摂取量を食品群別にみると、平均495mg中、牛乳・乳製品からの摂取が147mgである。

図12 カルシウムの平均摂取量（性・年齢階級別）



※図12について

グラフ中の ←.....→ は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

図13 カルシウム平均摂取量の年次比較（20歳以上）

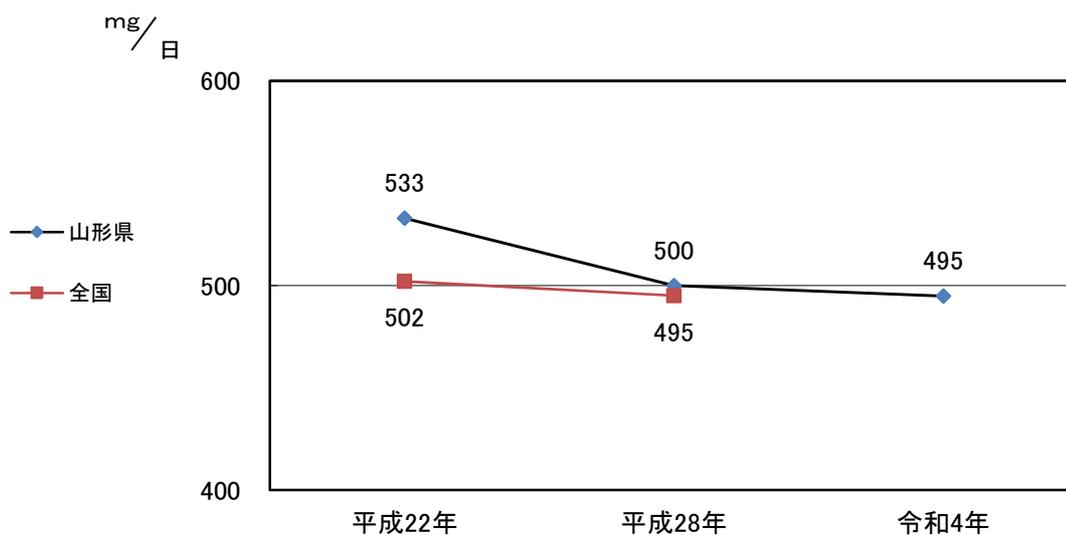
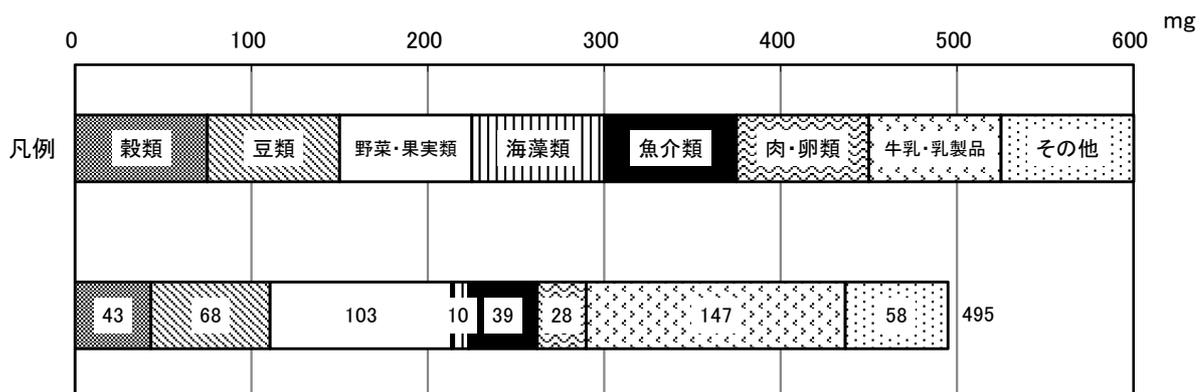


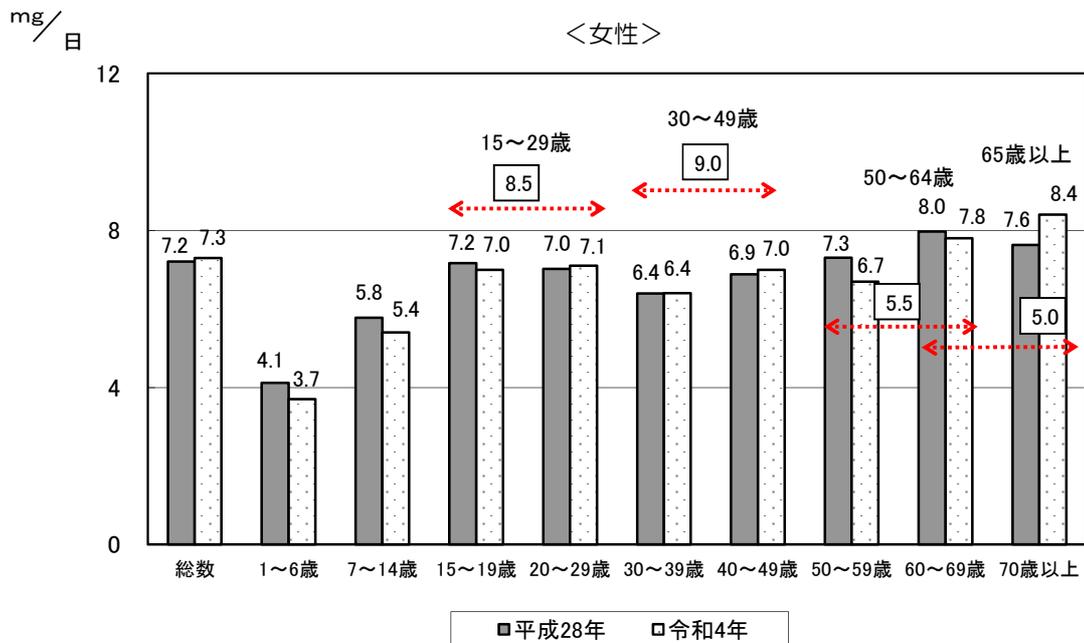
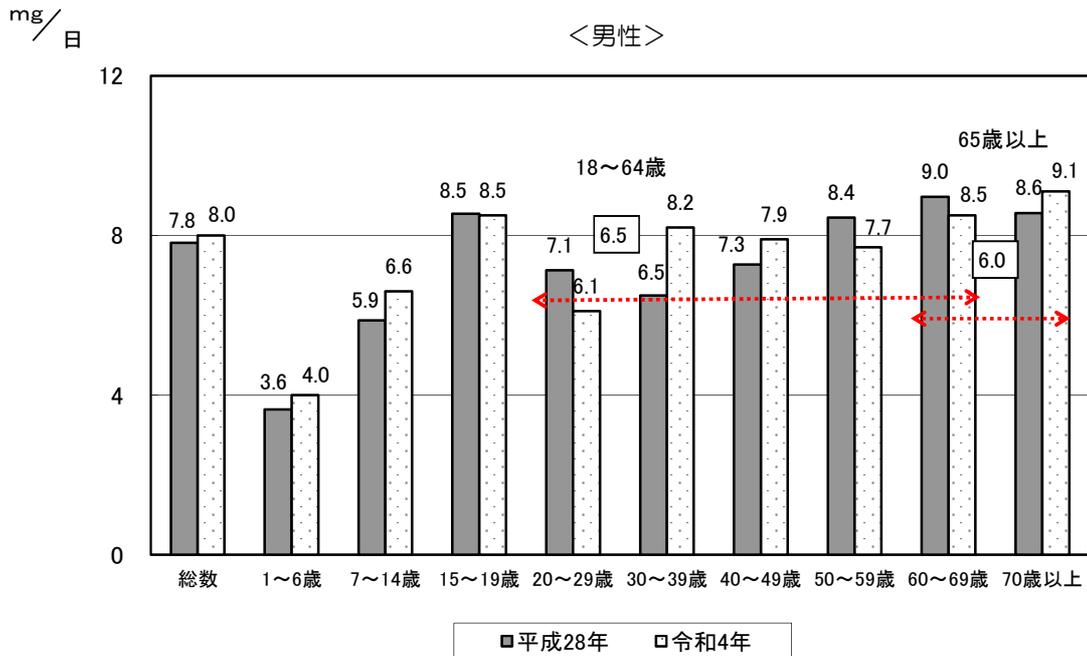
図14 カルシウムの食品群別摂取量（20歳以上）



(5) 鉄摂取量

- 鉄の平均摂取量は7.6mgであり、男女別にみると男性8.0mg、女性7.3mgである。
- 20歳以上の摂取量を食品群別にみると、平均7.9mg中、肉・卵類からの摂取が1.5mgである。

図15 鉄の平均摂取量（性・年齢階級別）



※図15について

グラフ中の $\leftarrow \cdots \rightarrow$ は、「日本人の食事摂取基準（2020年版）」における、推定平均必要量（各年齢の集団の中で、50%の人が必要量を満たすと推定される1日の摂取量）を表す。

女性50~69歳の推定平均必要量は、月経なしの場合を用いた。

図16 鉄の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

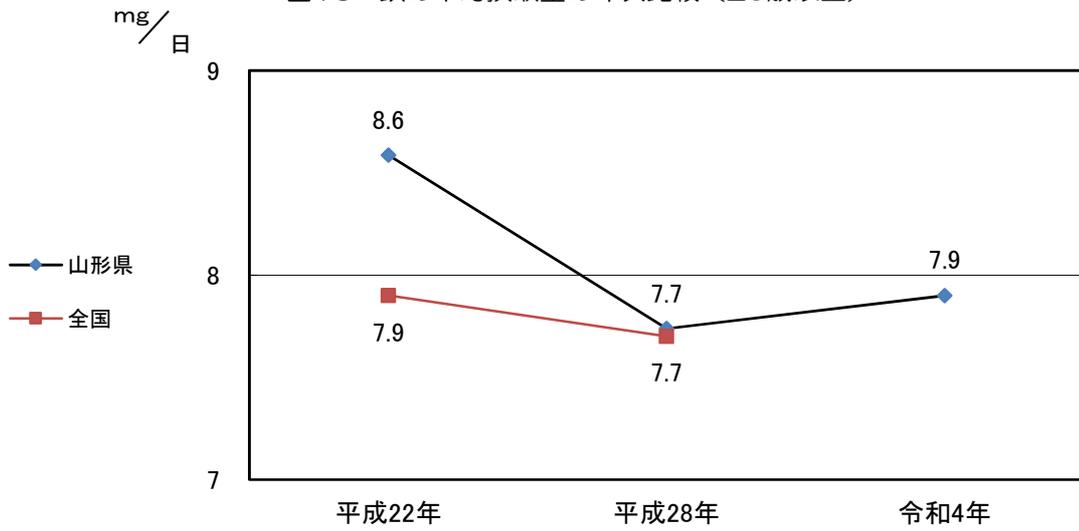
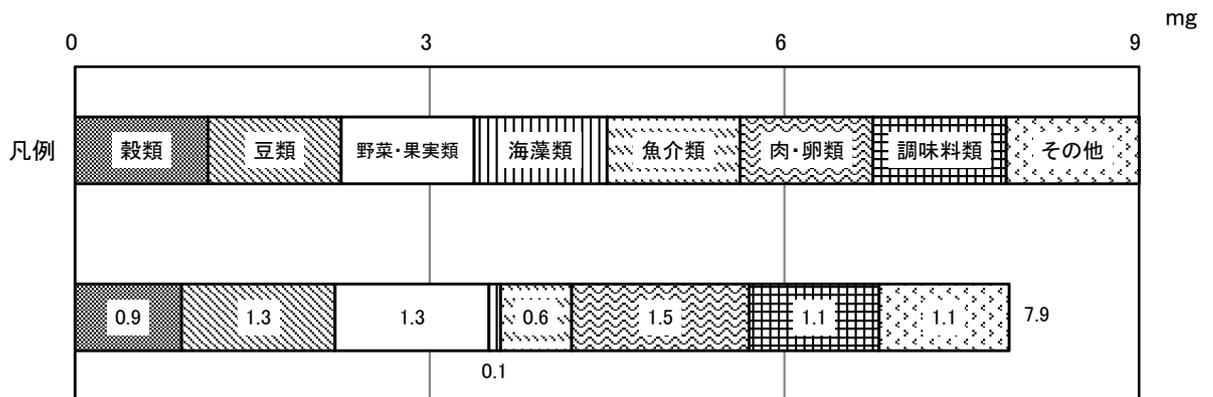


図17 鉄の食品群別摂取量（20歳以上）



(6) 食品群別摂取量

表4 食品群別摂取量の年次推移（1歳以上）

(1人1日当たり：g)

| 食品群別 | 昭和53年 | 昭和56年 | 昭和59年 | 昭和62年 | 平成2年 | 平成5年 | 平成8年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|----------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--------|--------|---------|--------|
| 米 類 *1 | 249.6 | 265.9 | 241.7 | 220.7 | 215.9 | 204.3 | 198.9 | 172.9 | 382.7 | 355.9 | 332.4 | 307.0 |
| 小 麦 粉 | 66.7 | 70.3 | 75.0 | 62.9 | 62.3 | 73.2 | 59.6 | 70.7 | 74.7 | 98.5 | 103.8 | 113.4 |
| そ の 他 の 穀 類 | | | | | | | | | | | | |
| い も 類 | 67.8 | 75.5 | 69.9 | 75.4 | 75.6 | 68.6 | 76.3 | 75.4 | 65.9 | 60.9 | 50.4 | 47.9 |
| 砂 糖 類 *2 | 15.9 | 15.1 | 13.2 | 11.5 | 8.6 | 7.6 | 7.3 | 7.2 | 6.2 | 6.0 | 5.8 | 5.4 |
| 菓 子 類 | 29.8 | 30.1 | 28.2 | 23.6 | 22.2 | 21.4 | 23.3 | 19.6 | 20.7 | 23.1 | 24.1 | 27.1 |
| 油 脂 類 | 24.7 | 23.1 | 23.1 | 18.1 | 17.2 | 15.5 | 14.3 | 15.6 | 10.1 | 9.6 | 9.8 | 10.2 |
| 豆 類 | 81.1 | 91.5 | 95.7 | 82.5 | 83.9 | 79.5 | 90.2 | 91.0 | 69.5 | 64.2 | 65.0 | 62.6 |
| 魚 介 類 | 97.9 | 111.2 | 112.6 | 108.6 | 108.0 | 110.6 | 104.3 | 97.1 | 86.5 | 77.9 | 76.7 | 60.0 |
| 肉 類 | 58.3 | 60.9 | 59.0 | 54.4 | 53.5 | 60.8 | 63.6 | 63.6 | 69.5 | 81.5 | 79.1 | 100.0 |
| 卵 類 | 36.2 | 35.4 | 36.8 | 39.0 | 39.2 | 38.5 | 41.0 | 40.3 | 36.7 | 33.9 | 33.8 | 42.7 |
| 牛 乳 | 84.2 | 92.9 | 103.0 | 98.0 | 128.6 | 119.4 | 116.8 | 120.0 | 93.3 | 91.1 | 71.1 | 80.0 |
| 乳 製 品 | 7.0 | 6.1 | 6.7 | 6.1 | 9.9 | 16.6 | 16.5 | 22.8 | 25.3 | 30.3 | 43.0 | 43.4 |
| 緑 黄 色 野 菜 | 64.2 | 65.3 | 70.7 | 67.6 | 71.6 | 86.6 | 94.5 | 91.7 | 96.9 | 98.7 | 80.5 | 86.6 |
| そ の 他 の 野 菜 *3 | 280.4 | 270.2 | 262.2 | 238.1 | 216.9 | 221.5 | 235.1 | 217.2 | 182.3 | 208.1 | 194.6 | 192.1 |
| (うち漬け物) | 75.3 | 55.8 | 51.3 | 46.6 | 32.5 | 36.7 | 34.6 | 25.8 | (23.1) | (13.5) | (11.3) | (8.0) |
| き の こ 類 | 9.4 | 15.5 | 15.6 | 15.8 | 18.4 | 18.8 | 17.7 | 21.5 | 16.6 | 23.3 | 20.9 | 20.7 |
| 果 実 類 | 140.8 | 167.3 | 178.3 | 170.1 | 166.0 | 140.3 | 150.5 | 138.2 | 124.0 | 120.1 | 122.2 | 102.1 |
| 海 藻 類 | 6.6 | 9.0 | 9.0 | 10.4 | 7.7 | 8.5 | 8.2 | 7.8 | 7.0 | 13.1 | 13.4 | 11.3 |
| 調 味 料 類 *4 | 44.5 | 42.9 | 39.7 | 35.0 | 43.7 | 49.8 | 47.3 | 46.0 | 81.4 | 85.3 | 80.9 | 64.5 |
| 嗜 好 飲 料 | 102.8 | 68.7 | 92.4 | 89.0 | 90.5 | 106.4 | 128.0 | 127.1 | 333.7 | 448.4 | 468.1 | 494.0 |
| (うち酒類) | 57.6 | 49.4 | 62.3 | 53.9 | 59.5 | 72.0 | 75.5 | 79.1 | (95.7) | (95.9) | (109.0) | (98.3) |
| 加 工 食 品 | 7.8 | 7.2 | 5.9 | 12.0 | 12.5 | 12.6 | 13.8 | 31.0 | - | - | - | - |
| そ の 他 *5 | - | - | - | - | - | - | - | - | 28.6 | 11.3 | - | 0.1 |

*1 米（めし）・加工品

*2 砂糖・甘味料類

*3 野菜ジュース・漬物を含む

*4 調味料・香辛料類

*5 特定保健用食品および栄養調整食品（補助栄養素）

注1) 平成16年の調査から食品の重量は、調理を加味した数量となり、「米」は「めし」、「茶」は「茶浸出液」等で算出している。

注2) 平成16年以降、加工食品はそれぞれの食品群に分類されている。

(7) 野菜摂取量

- 20歳以上の野菜の平均摂取量は291.9gであり、男女別にみると男性302.6g、女性283.4gである。
- 20歳以上で、野菜摂取の目標量である1日当たり350g以上を摂取している人の割合は、男性32.3%、女性29.6%である。

図18 野菜の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

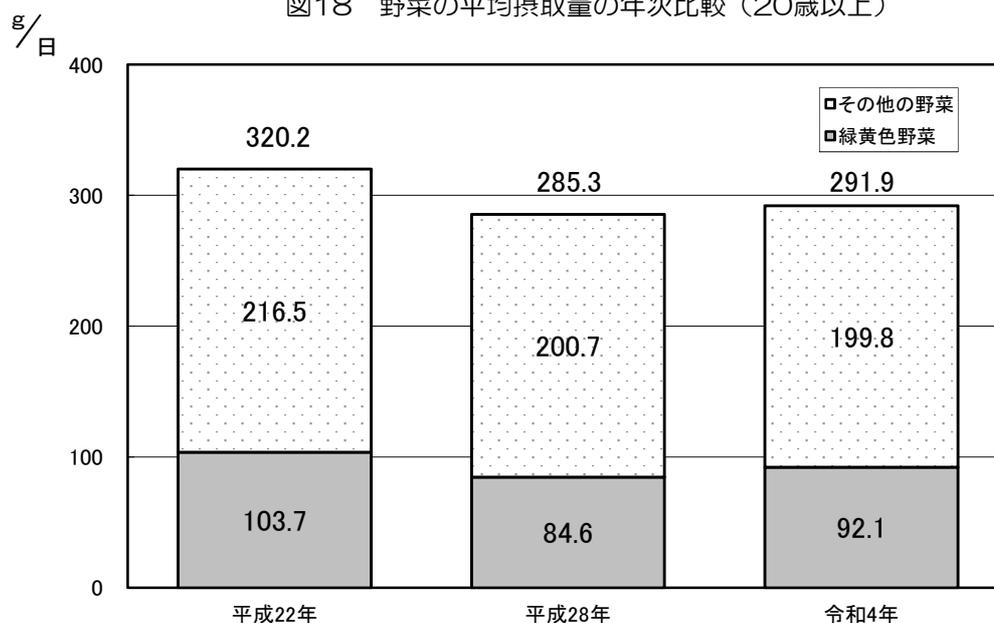


表5 野菜の摂取状況（20歳以上、性別）

| | | 70g(1皿)未満 | 70g(1皿)以上 | 140g(2皿)以上 | 210g(3皿)以上 | 280g(4皿)以上 | 350g(5皿)以上 |
|----|-------|-----------|-----------|------------|------------|------------|------------|
| 男性 | 平成28年 | 5.0% | 13.6% | 18.6% | 15.4% | 15.1% | 32.2% |
| | 令和4年 | 5.0% | 11.4% | 19.5% | 16.4% | 15.3% | 32.3% |
| 女性 | 平成28年 | 7.4% | 13.8% | 16.0% | 18.7% | 15.6% | 28.5% |
| | 令和4年 | 6.8% | 13.2% | 18.2% | 18.0% | 14.1% | 29.6% |

※野菜70gを1皿とした場合（緑黄色野菜・その他の野菜の総量）

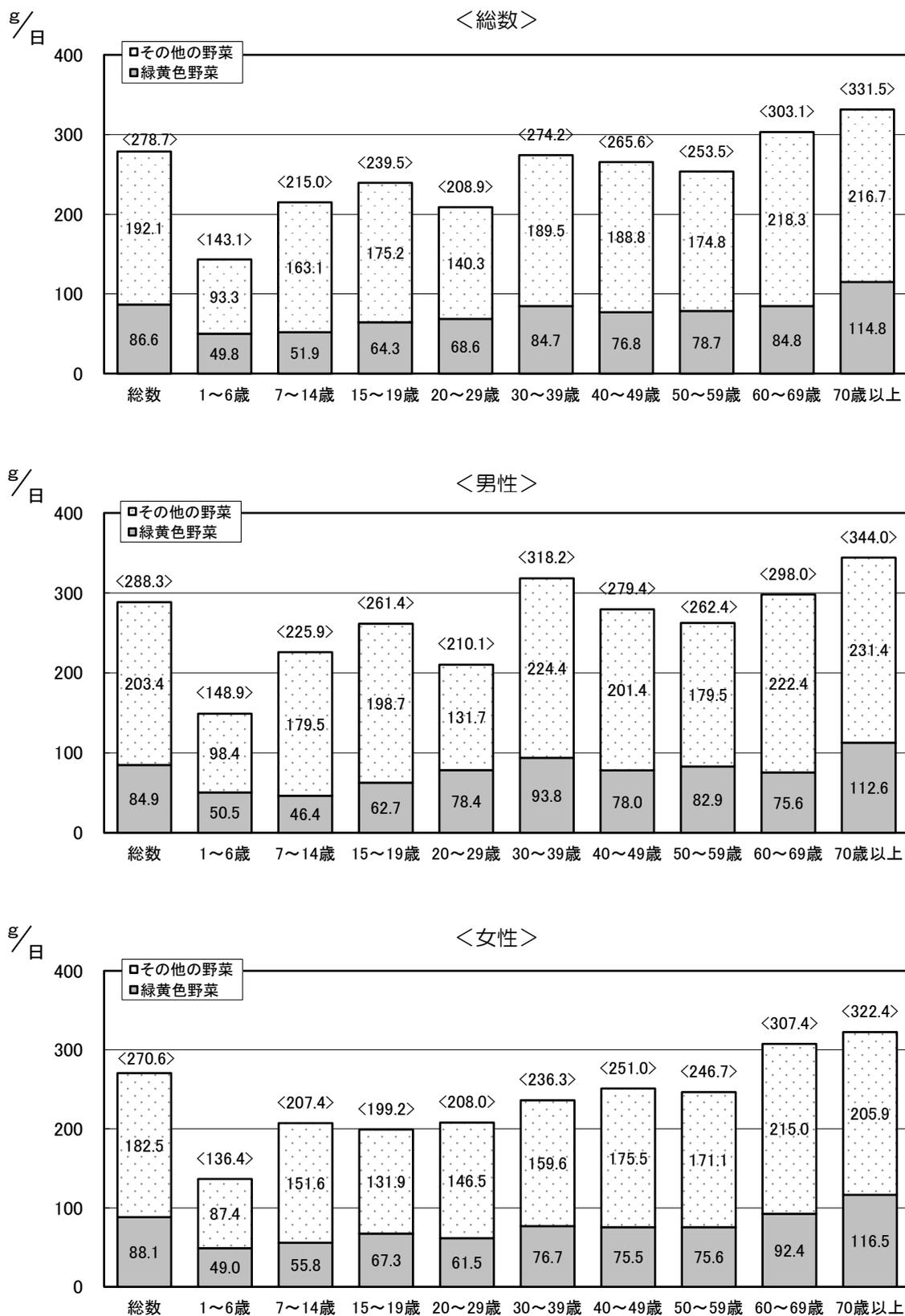
表6 緑黄色野菜の摂取状況（20歳以上）

| | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 120g未満 | 70.4% | 66.1% | 66.2% | 73.9% | 70.2% |
| 120g以上 | 29.6% | 33.9% | 33.8% | 26.1% | 29.8% |

(参考)

「健康日本21（第二次）」及び「健康やまがた安心プラン」の目標野菜摂取量の平均値（20歳以上）：350g

図19 野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）



※<>内は「緑黄色野菜」及び「その他の野菜（野菜類のうち緑黄色野菜以外）」の摂取合計量

(8) 果物摂取量

- 果物の平均摂取量は102.1gであり、男女別にみると男性96.0g、女性107.2gである。男女ともに前回調査と比して摂取量が減少している。
- 20歳以上の果物摂取状況において、100g未満の人の割合は58.3%である。

図20 果物の平均摂取量（性・年齢階級別）

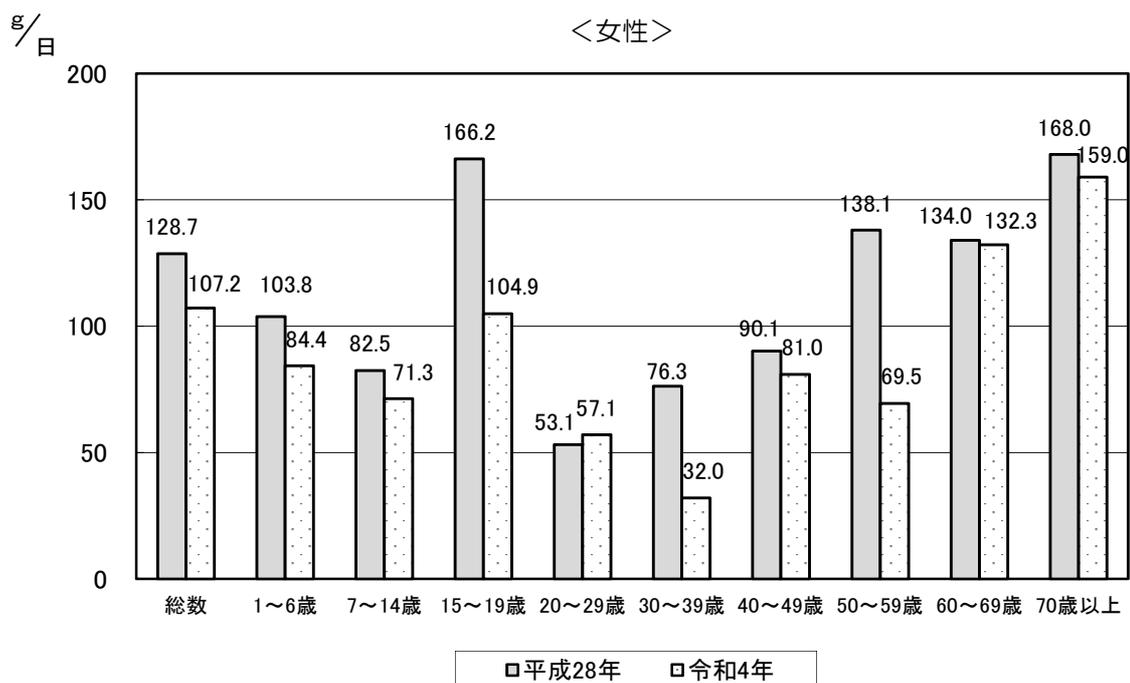
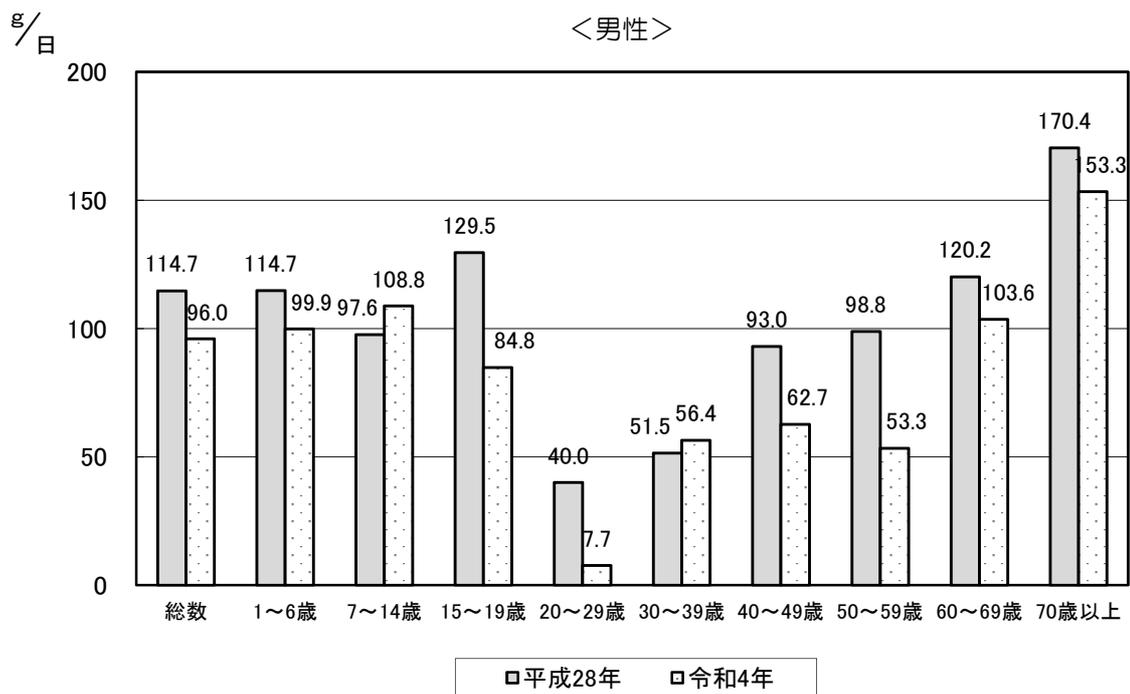


図21 果物の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

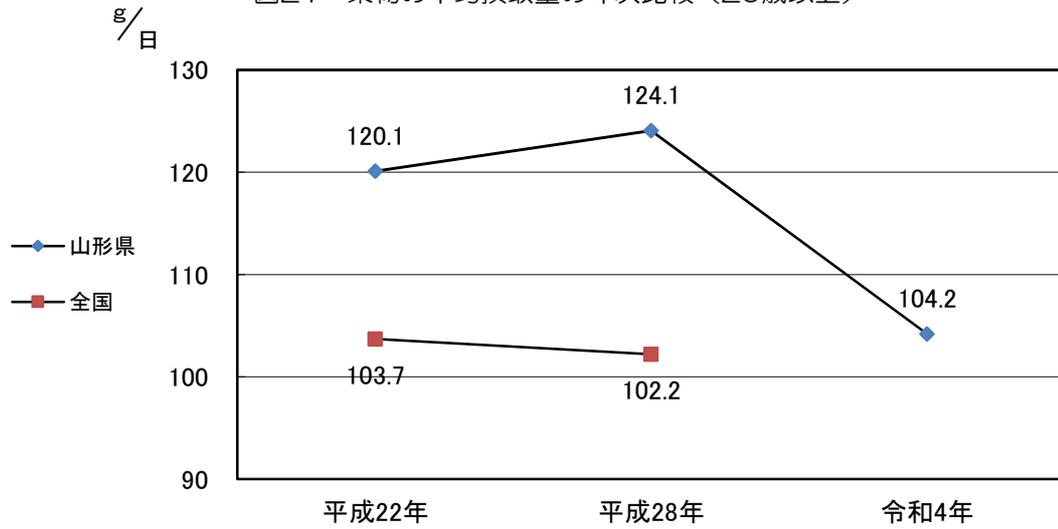


表7 果物の摂取状況（20歳以上）

| | 平成28年 | 令和4年 |
|--------|-------|-------|
| 100g未満 | 54.3% | 58.3% |
| 100g以上 | 45.7% | 41.7% |

(参考)

「健康日本21（第二次）」及び「健康やまがた安心プラン」の目標
果物摂取量100g未満の者の割合（20歳以上）：30%

(9)牛乳・乳製品摂取量

- 牛乳・乳製品の平均摂取量は123.4gであり、男女別にみると男性123.2g、女性123.6gである。年齢階級別にみると、男性では20歳代で、女性では40歳代で最も摂取量が少ない。
- 20歳以上の牛乳・乳製品摂取状況において200g未満の人の割合は、75.8%である。

図22 牛乳・乳製品の平均摂取量（性・年齢階級別）

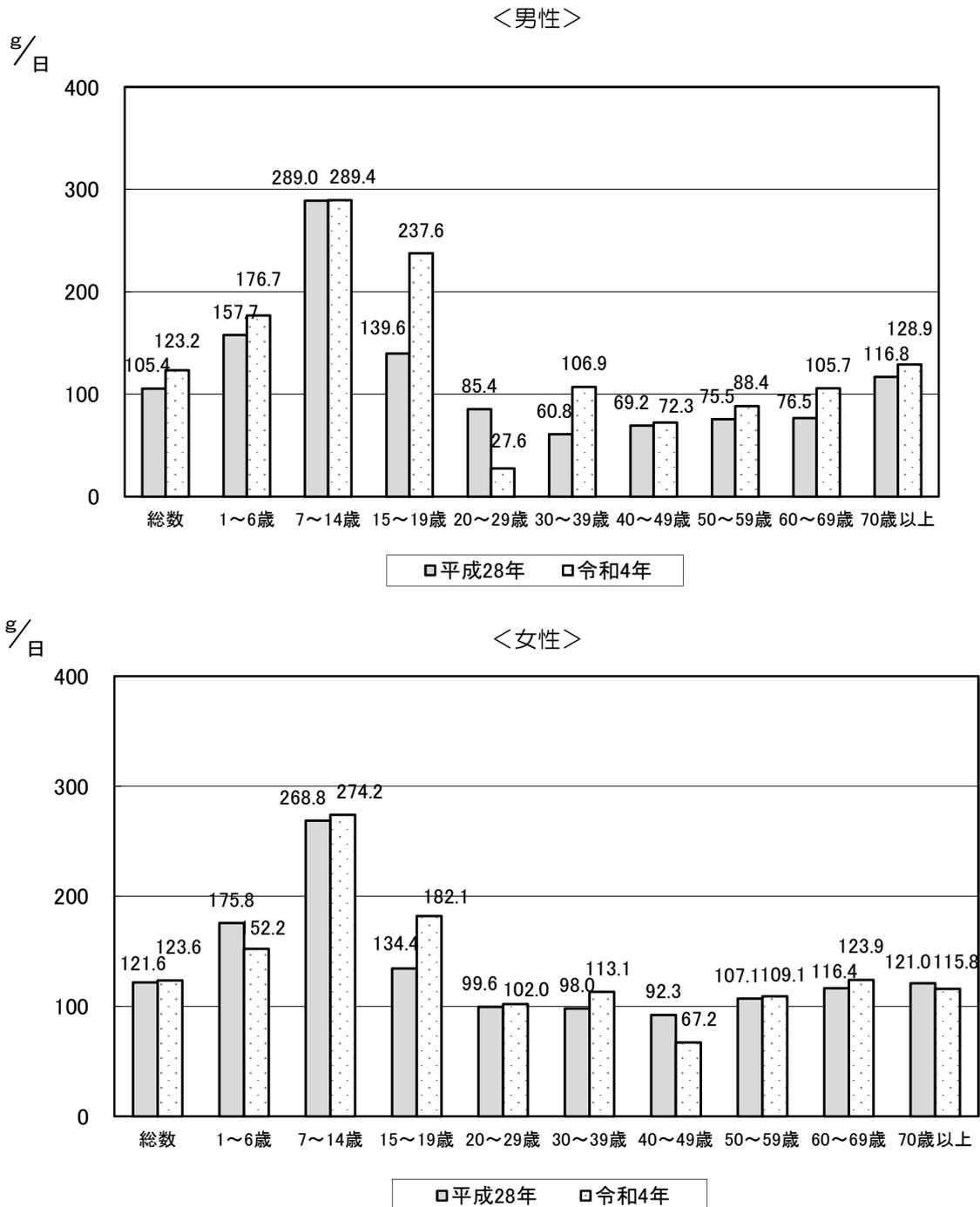


図23 牛乳・乳製品の平均摂取量の年次比較（20歳以上）

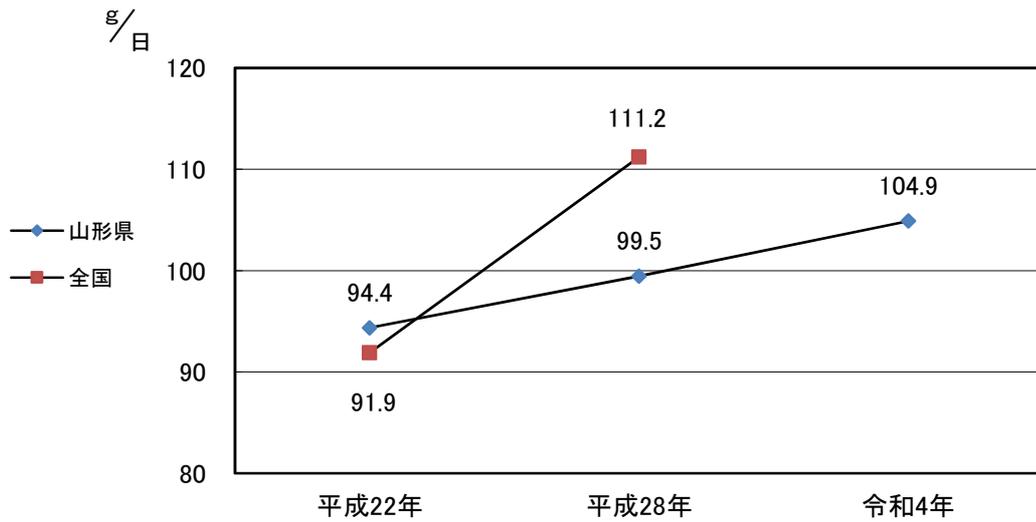


図24 牛乳・乳製品の摂取量の分布（20歳以上）

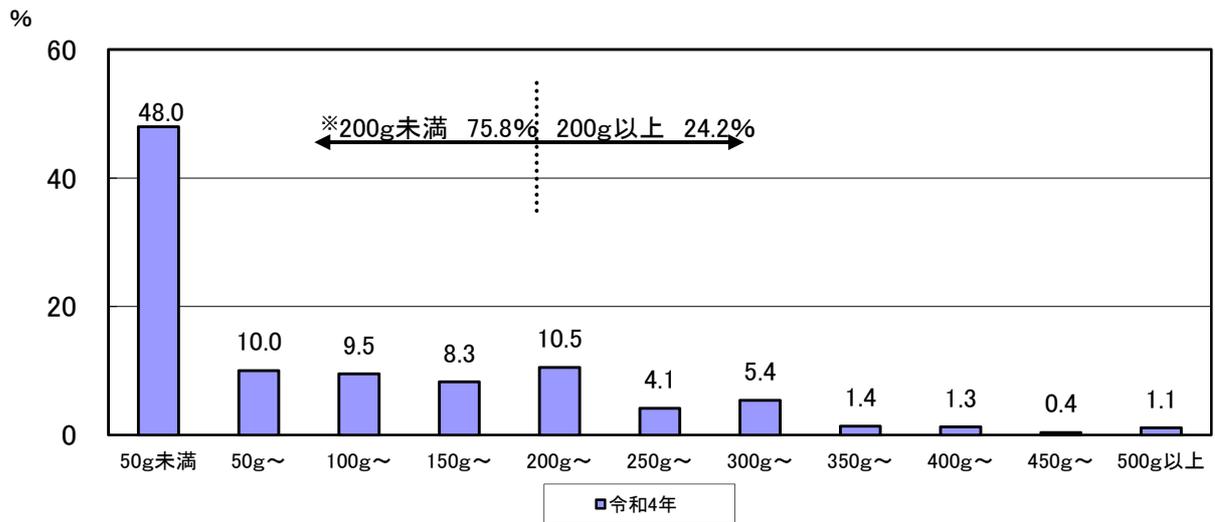


表8 牛乳・乳製品の摂取状況（20歳以上）

| | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 200g未満 | 66.3% | 77.0% | 78.3% | 78.2% | 75.8% |
| 200g以上 | 33.7% | 23.0% | 21.7% | 21.8% | 24.2% |

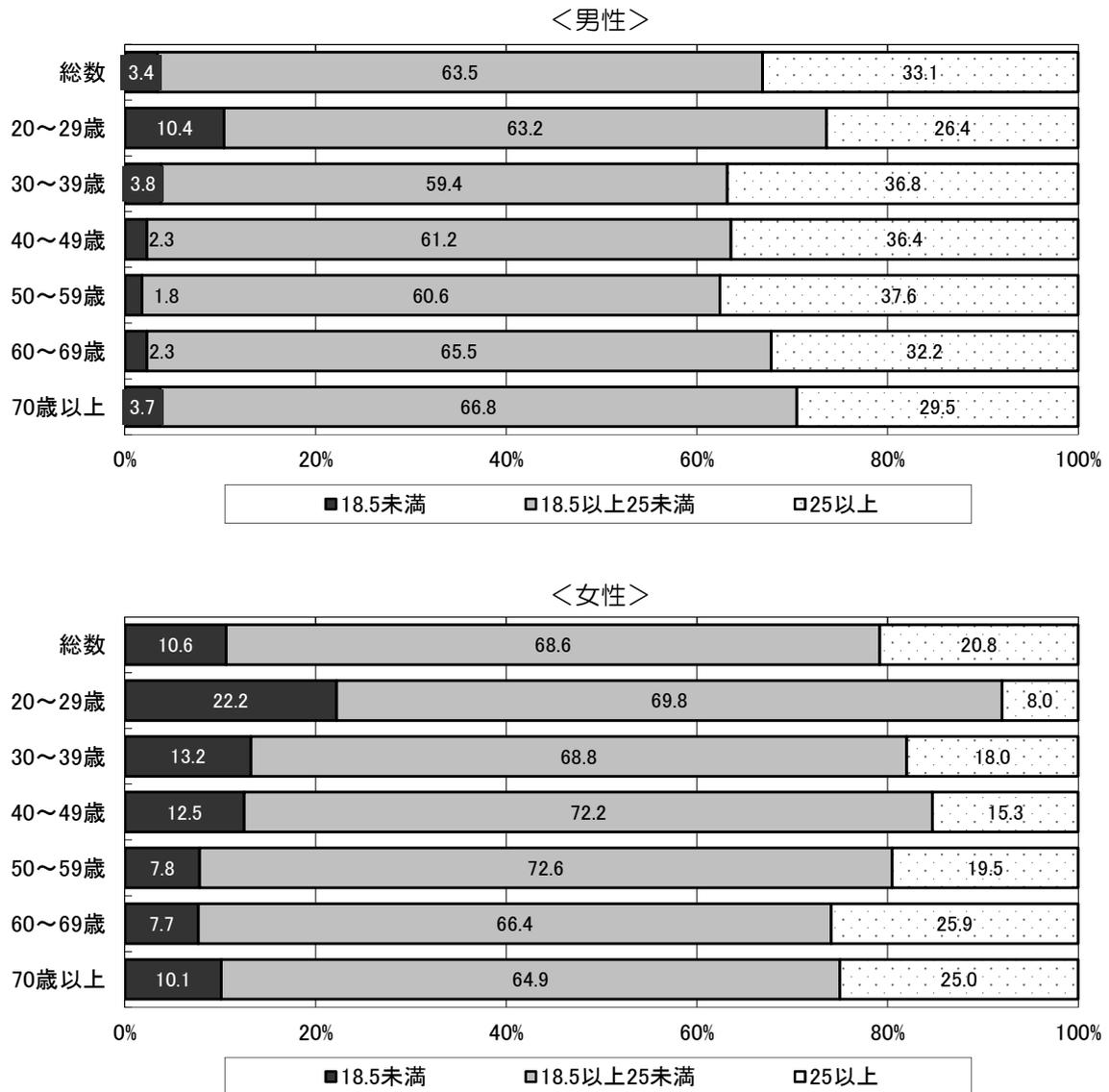
(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 牛乳・乳製品摂取量200g未満の者の割合（20歳以上）：65%

2 健康と生活習慣に関するアンケート調査

(1) 肥満及びやせの状況

- 20歳以上の肥満（BMI 25以上）の割合は27.0%であり、男女別にみると男性33.1%、女性20.8%である。男性は前回調査と比して3.8%増加した。年齢階級別にみると、男性は30歳代が36.8%、40歳代が36.4%、50歳代が37.6%と高く、女性は60歳代が25.9%、70歳以上が25.0%と高い。
- やせの者（BMI 18.5未満）の割合は男性3.4%、女性10.6%である。年齢階級別にみると、女性の20歳代が22.2%と最も高い。

図1 BMIの区分による肥満、普通体重、低体重の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※女性は妊娠している人を除外

肥満度：BMI（Body Mass Index）＝体重kg/（身長m）²

肥満度分類（日本肥満学会）

| 判定 | 低体重（やせ） | 普通体重 | 肥満 |
|-----|---------|------------|------|
| BMI | 18.5未満 | 18.5以上25未満 | 25以上 |

図2 肥満者（BMI25以上）の割合の年次推移（20歳以上、性別）

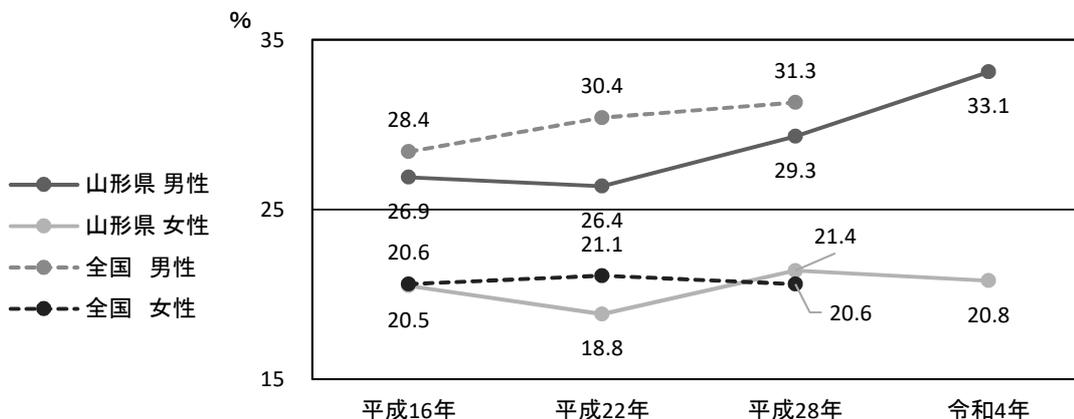
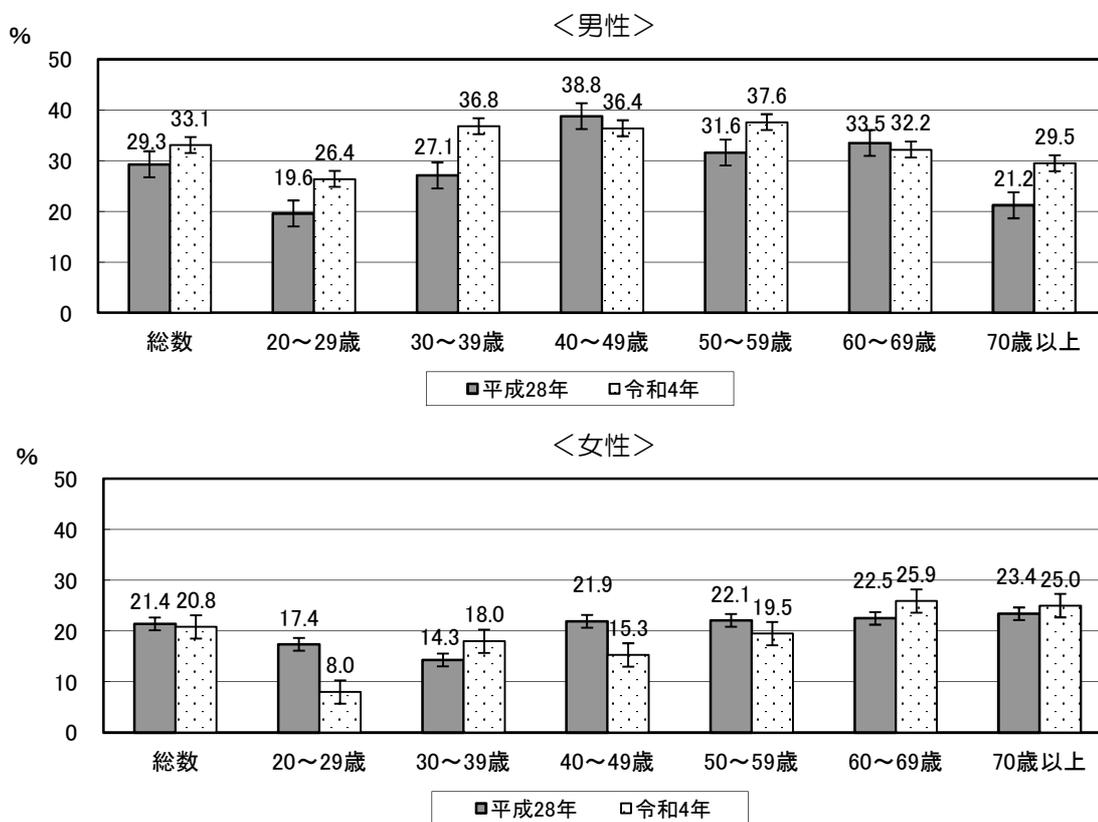


図3 肥満者（BMI25以上）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



（参考）
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 40歳代男性の肥満者の割合：28%
 20歳代女性のやせの者の割合：20%

図4 やせ（BMI18.5未満）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

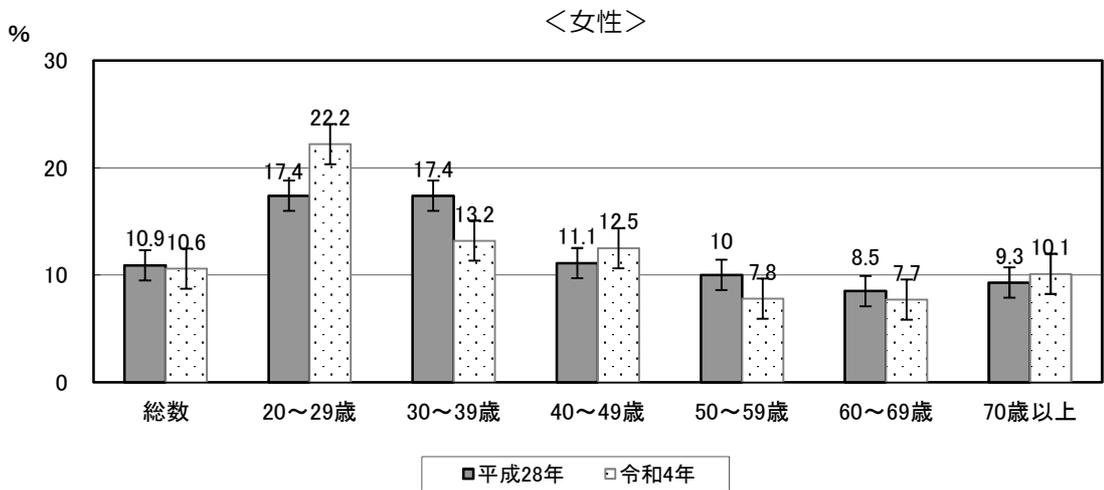
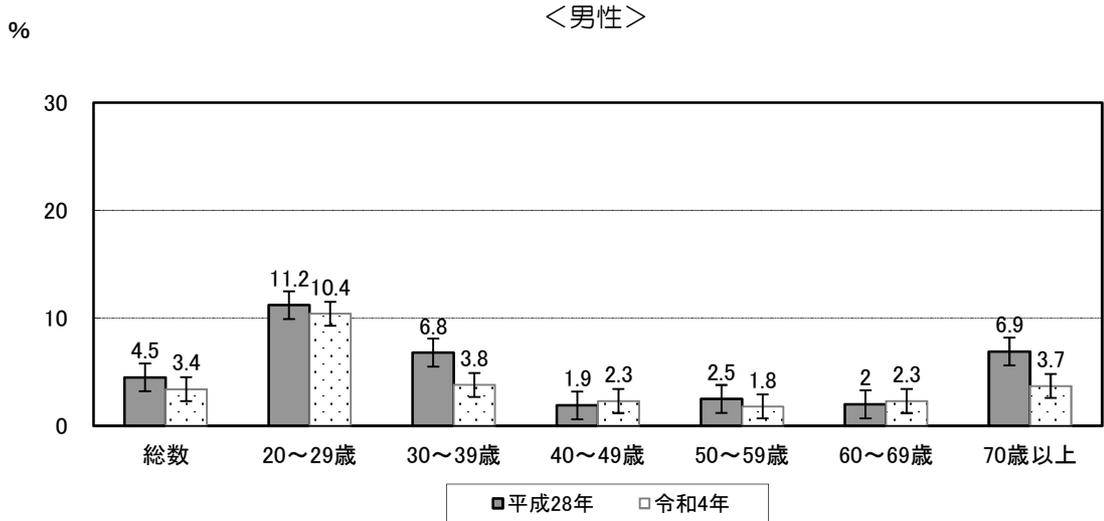
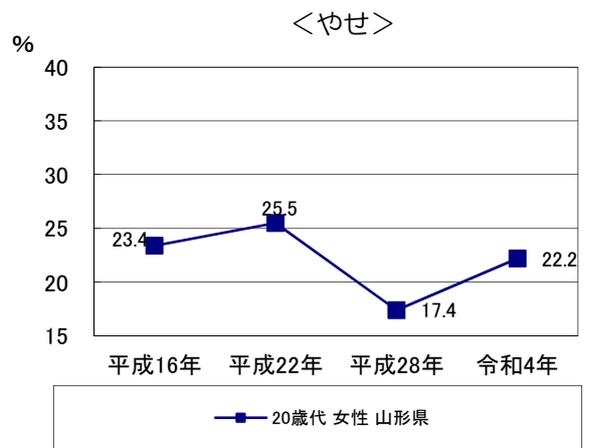
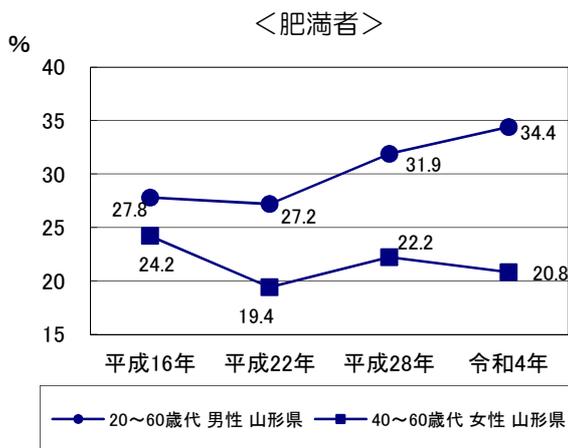


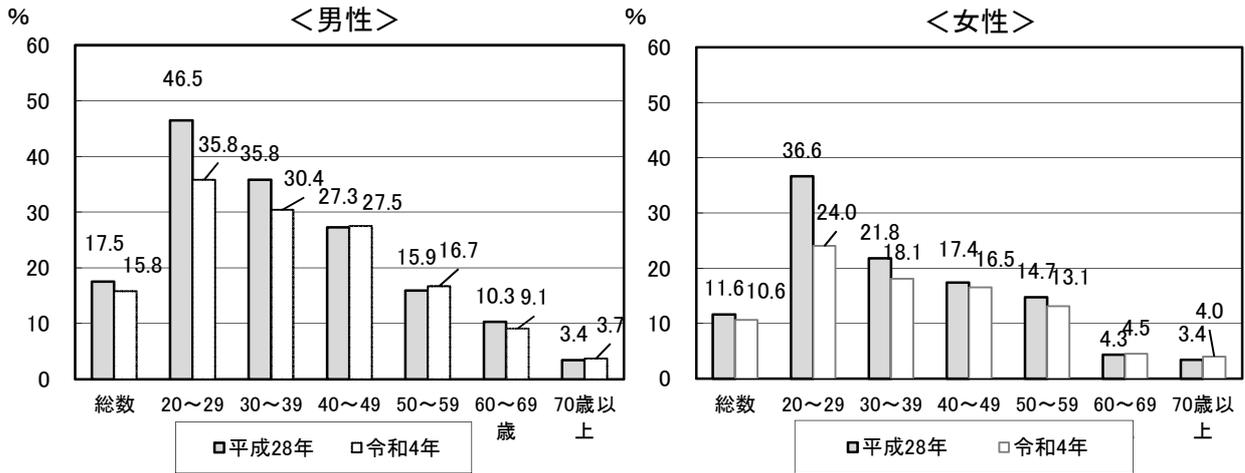
図5 肥満者及びやせの割合の年次推移（特定の年代）



(2) 習慣的な朝食欠食

- 20歳以上における習慣的な朝食欠食率は、男性15.8%、女性10.6%である。男女ともに、前回調査と比して減少した。
- 年齢階級別にみると、男性の20歳代35.8%、女性の20歳代24.0%と最も高い。

図6 習慣的な朝食の欠食率※（20歳以上、性・年齢階級別）



※週に2回以上朝食を欠食している人の割合

図7 習慣的な朝食の欠食率の推移（特定の年代）

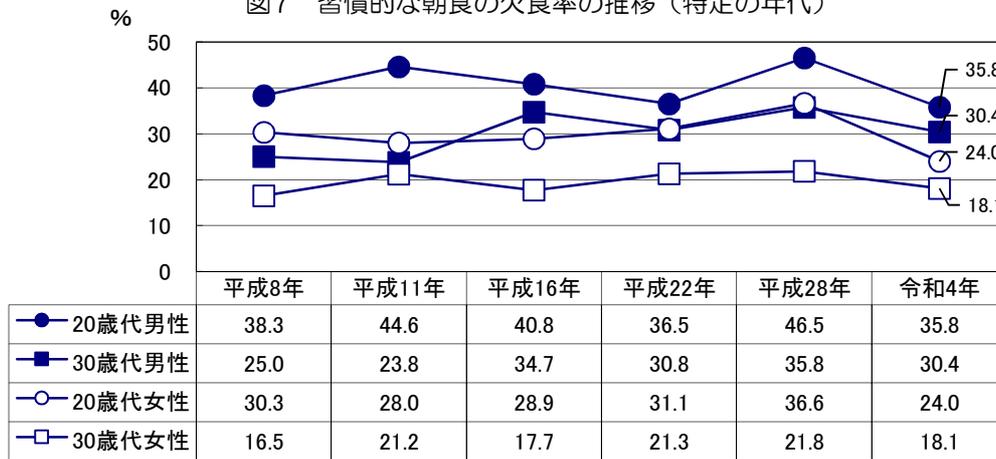


表1 朝食を欠食する理由（12歳以上、年齢階級別）

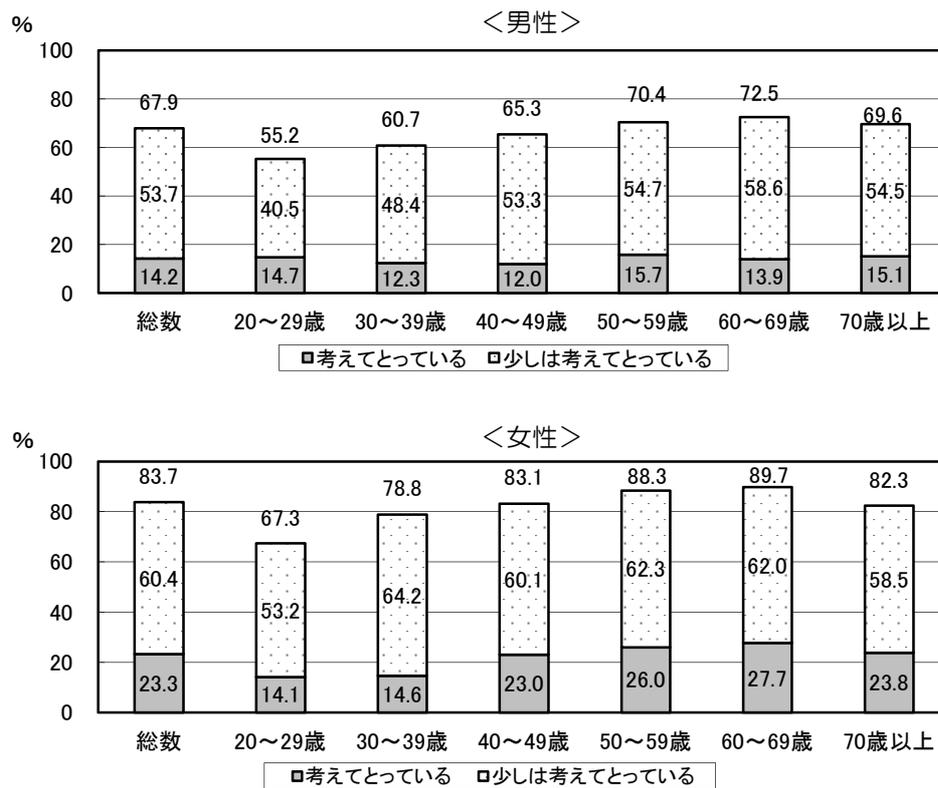
※複数回答

| | 第1位 | | 第2位 | | 第3位 | |
|--------|---------|-------|---------|-------|-----------|-------|
| 12～19歳 | 時間がないから | 72.7% | 食欲がないから | 36.4% | 食べるのがめんどろ | 22.7% |
| 20～29歳 | 時間がないから | 53.6% | 食欲がないから | 42.4% | 食べるのがめんどろ | 20.8% |
| 30～39歳 | 時間がないから | 54.9% | 食欲がないから | 38.2% | 食べるのがめんどろ | 20.8% |
| 40～49歳 | 時間がないから | 46.7% | 食欲がないから | 36.3% | 特に理由はない | 20.3% |
| 50～59歳 | 時間がないから | 38.3% | 食欲がないから | 37.0% | 特に理由はない | 27.3% |
| 60～69歳 | 時間がないから | 37.4% | 特に理由はない | 31.9% | 食欲がないから | 27.5% |
| 70歳以上 | 特に理由はない | 52.5% | 食欲がないから | 32.2% | 食べるのがめんどろ | 11.9% |

(3) 食生活の状況

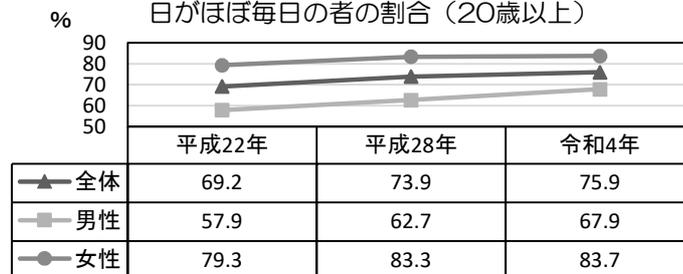
- 20歳以上の主食、主菜、副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合は、75.9%であり、男女別にみると男性67.9%、女性83.7%である。
- 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合は、38.8%であり、男女別にみると男性27.6%、女性50.0%である。

図8 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の人の割合※
(20歳以上、性・年齢階級別)



※「ふだん栄養のバランスを考えて食事をとっているか」の間に、「考えてとっている」、「少しは考えてとっている」と答えた人の割合

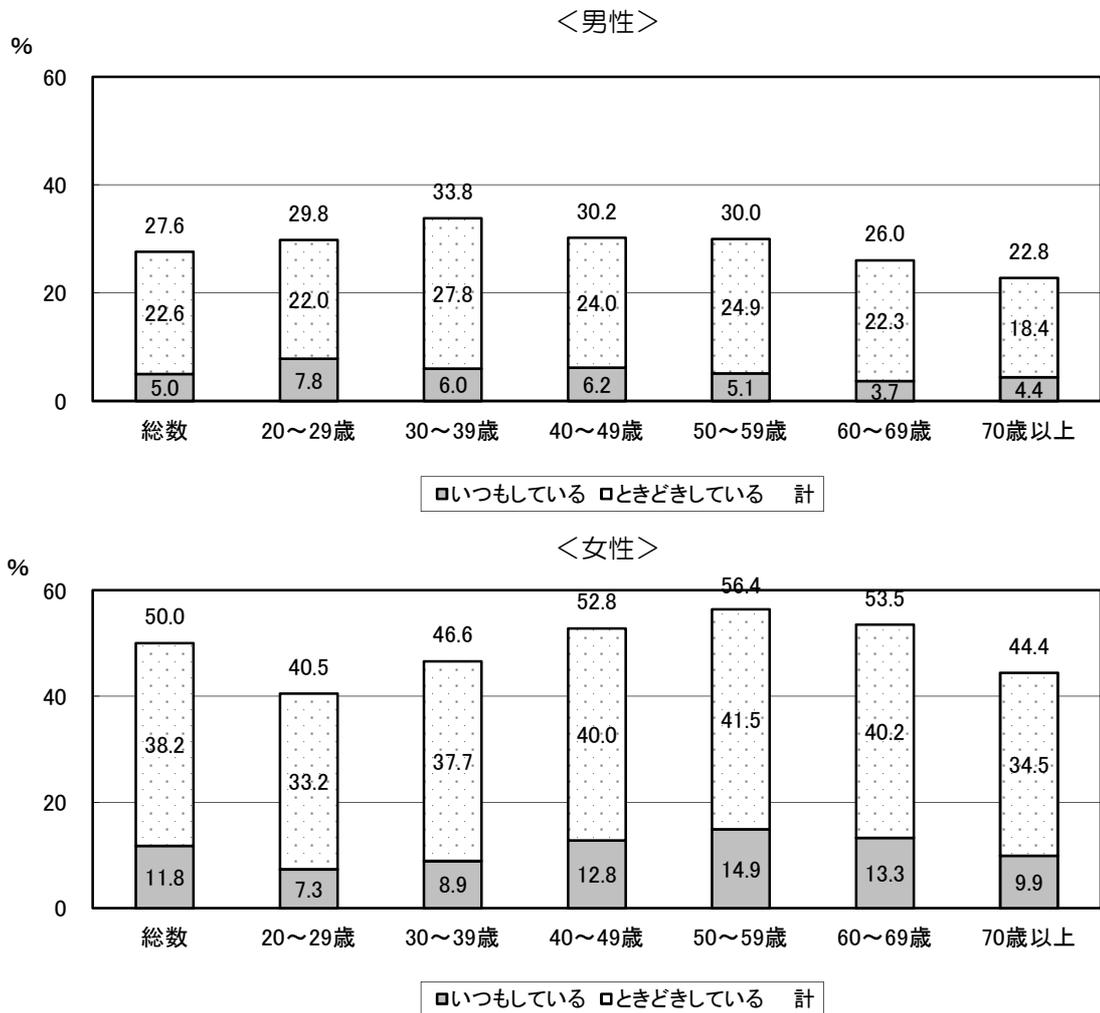
図9 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (20歳以上)



(参考)

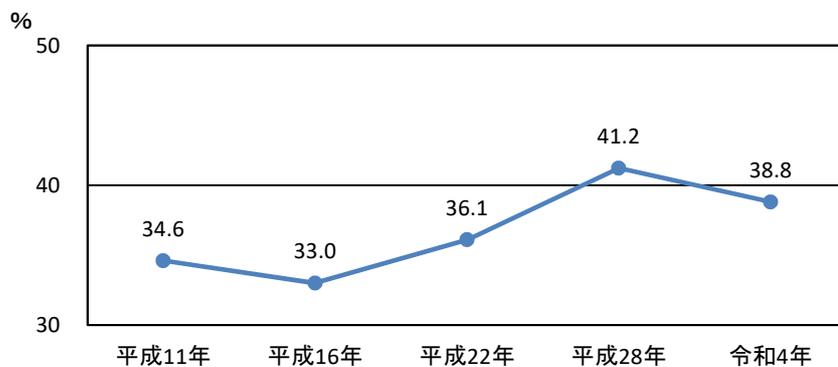
「健康やまがた安心プラン」の目標
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合 (20歳以上) : 80%

図10 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合※（20歳以上、性・年齢階級別）



※「食品を購入するときに栄養成分表示を参考にするか」の間に、「いつもしている」、「ときどきしている」と答えた人の割合

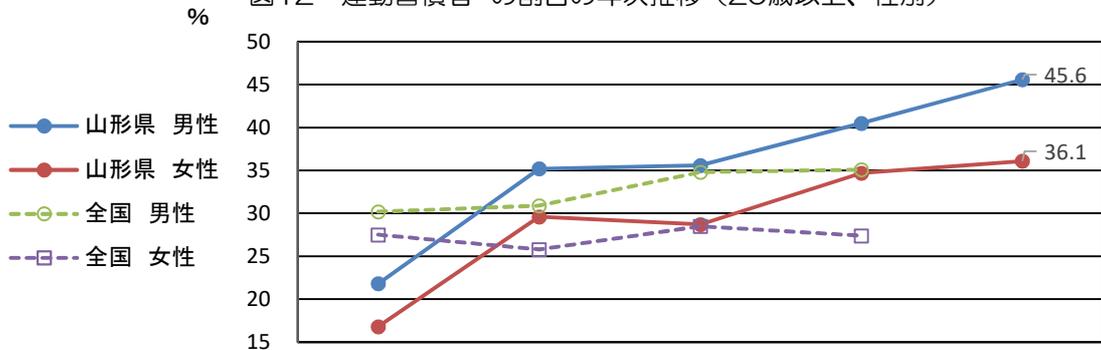
図11 外食や食品を購入する時に栄養成分表示を参考にする人の割合（20歳以上）



(4) 運動習慣の状況

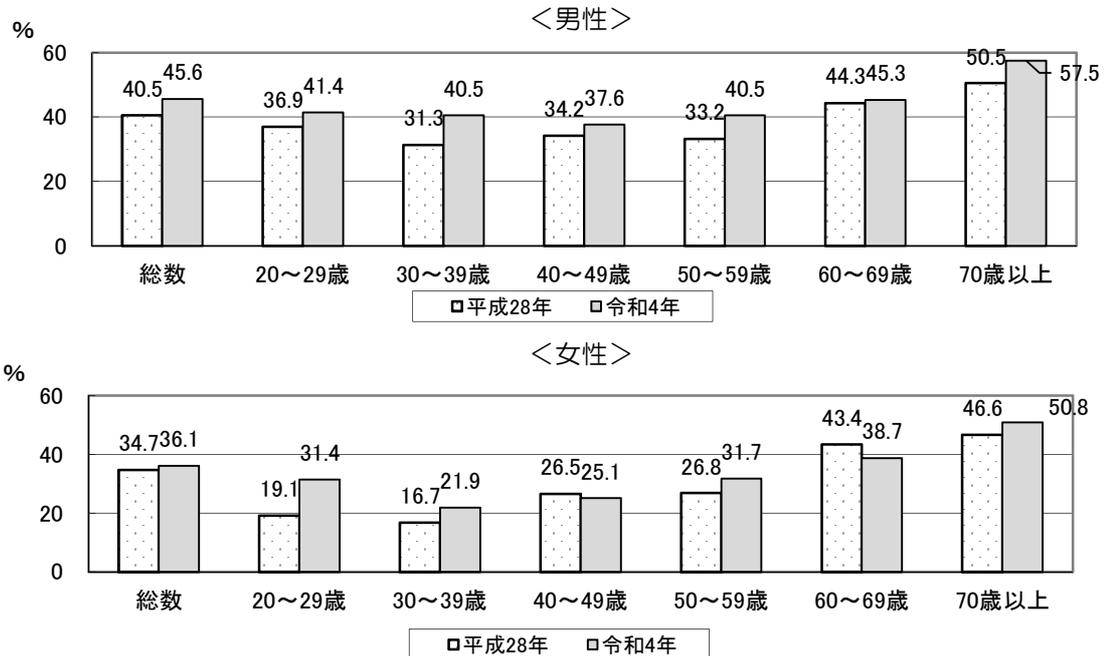
- 20歳以上の運動習慣者の割合は、男性45.6%、女性36.1%である。男女ともに、前回調査と比して増加した。
- 年齢階級別にみると、男女ともに70歳以上が最も高く、男性57.5%、女性50.8%である。

図12 運動習慣者※の割合の年次推移（20歳以上、性別）



| | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|--------|-------|-------|-------|-------|------|
| 山形県 男性 | 21.8 | 35.2 | 35.6 | 40.5 | 45.6 |
| 山形県 女性 | 16.8 | 29.6 | 28.7 | 34.7 | 36.1 |
| 全国 男性 | 30.2 | 30.9 | 34.8 | 35.1 | |
| 全国 女性 | 27.5 | 25.8 | 28.5 | 27.4 | |

図13 運動習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※運動習慣者：1回30分以上の運動を週2回以上実施し、かつ1年以上継続

表2 運動習慣者の割合（20歳以上、性別）

| | 男性 | 女性 |
|---------|-------|-------|
| 20歳～64歳 | 40.2% | 29.0% |
| 65歳以上 | 54.8% | 48.7% |

（参考）
「健康やまがた安心プラン」の目標
20～64歳の運動習慣者の割合
男性：36% 女性：33%

65歳以上の運動習慣者の割合
男性：58% 女性：48%

(5) ストレスの状況

- 20歳以上において、ストレスがあると回答した人の割合は、「大いにある」16.6%、「多少ある」55.9%である。
- 「大いにある」と感じた人の割合を男女別にみると、男性14.5%、女性19.1%と女性の方が高い。年齢階級別にみると、男性30歳代で22.2%、女性20歳代で32.0%と最も高い。

図14 ストレスの有無（20歳以上）

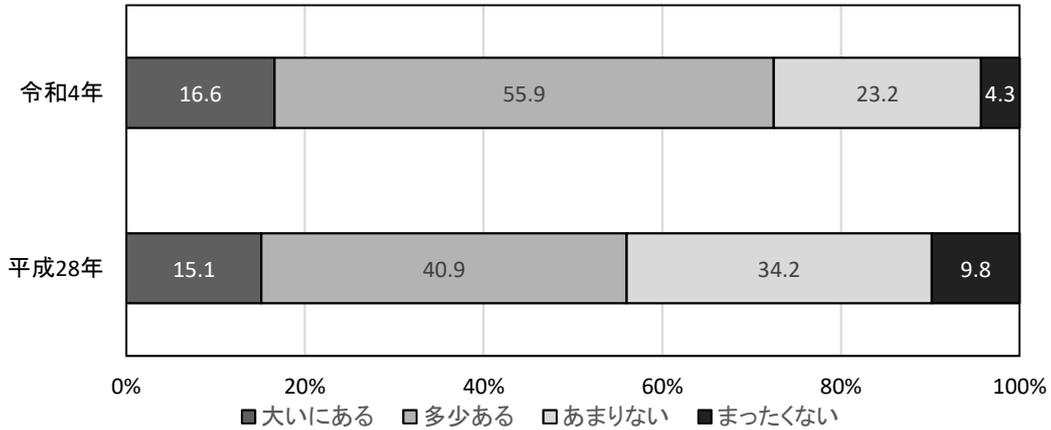
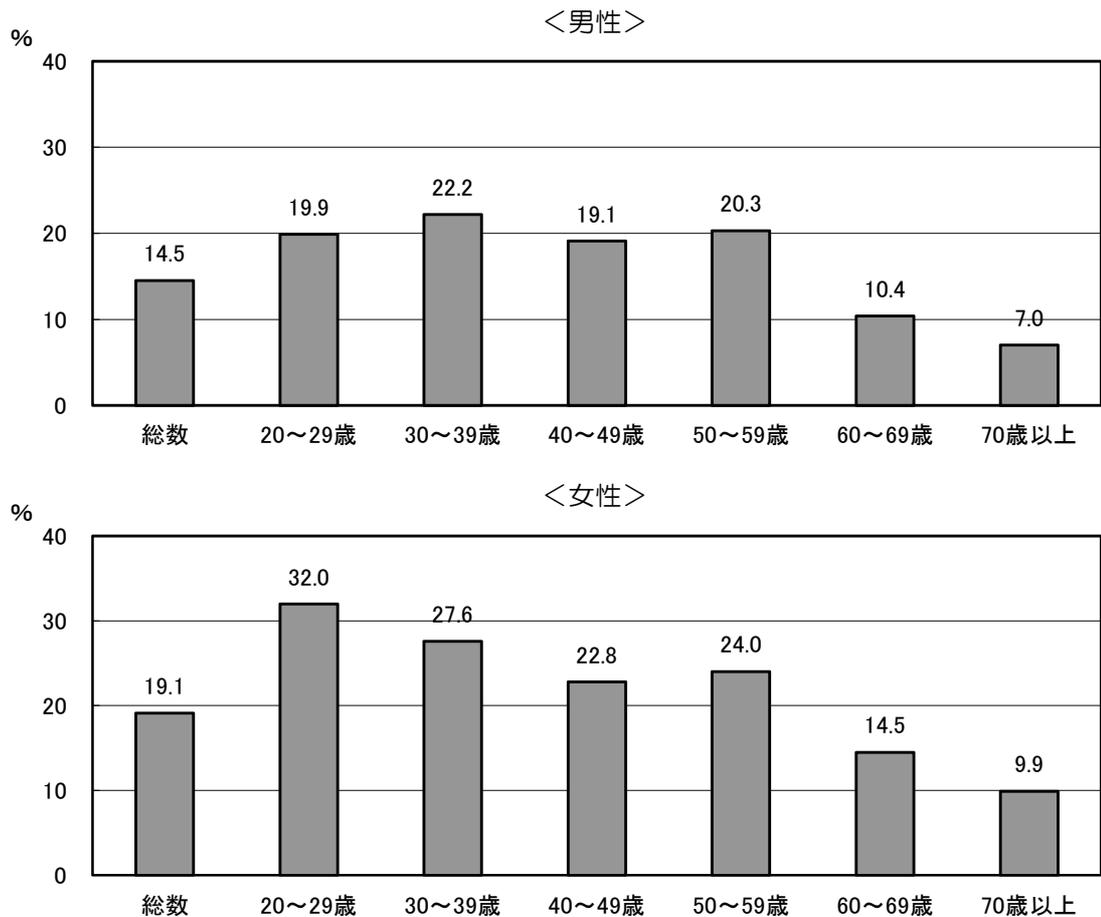


図15 ストレスを感じた人（「大いにある」と答えた人）の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



(6) 睡眠の状況

- 睡眠の状況について「十分とれている」、「まあまあとれている」と回答した者を合わせた割合は、男性80.3%、女性76.1%である。
- 睡眠を「あまりとれていない」、「まったくとれていない」と回答した人を合わせた割合は、男性19.7%、女性23.9%である。年齢階級別にみると、男女ともに50歳代が最も高く、男性25.7%、女性31.6%である。

図16 睡眠が十分とれているか（20歳以上、性・年齢階級別）

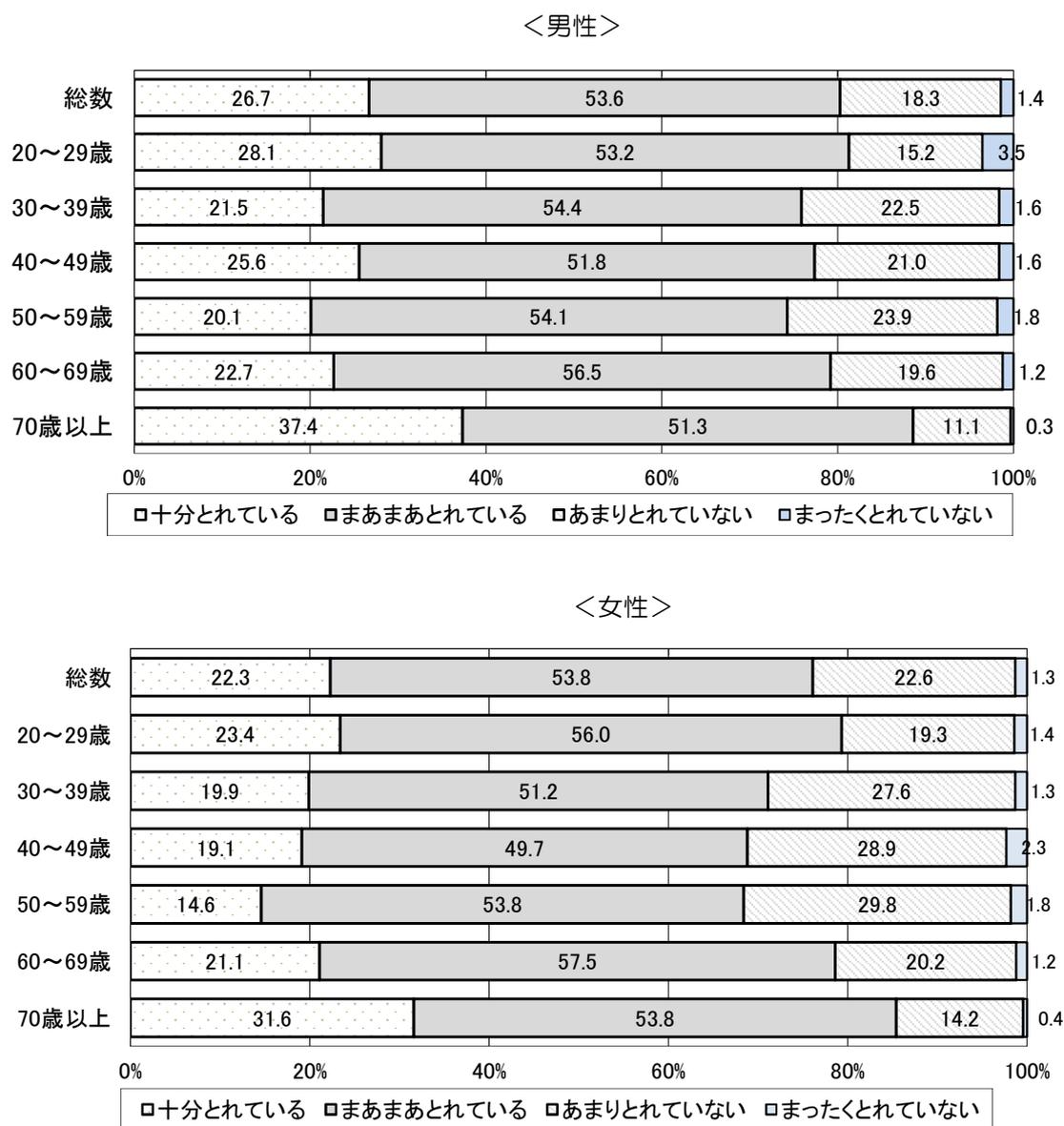
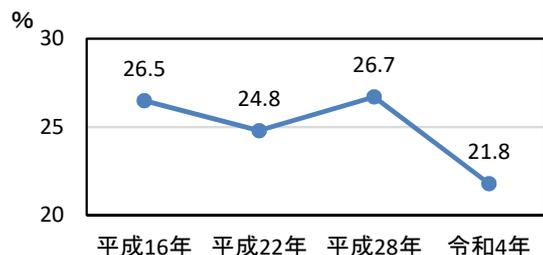


図17 睡眠が十分とれていないと思う人の割合（20歳以上）

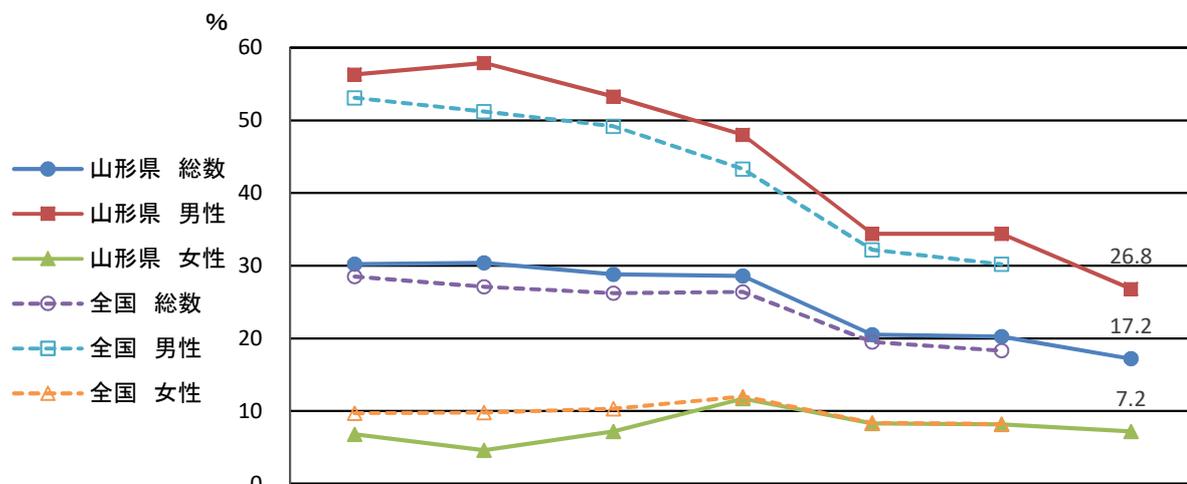


（参考）
「健康やまがた安心プラン」の目標
睡眠による休養を十分とれていない者の割合
（20歳以上）：15%

(7) 喫煙の状況

- 現在習慣的に喫煙している人の割合は17.2%であり、男女別にみると男性26.8%、女性7.2%である。男女ともに前回調査に比して減少した。男性を年齢階級別にみると、40歳代が43.6%と最も高い。
- 現在習慣的に喫煙している人で、たばこをやめたいと思う人の割合は、男性23.0%、女性29.1%である。

図18 現在習慣的に喫煙している人[※]の割合の年次推移（20歳以上、性別）



| | 平成2年 | 平成8年 | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|--------|------|------|-------|-------|-------|-------|------|
| 山形県 総数 | 30.2 | 30.4 | 28.8 | 28.6 | 20.5 | 20.2 | 17.2 |
| 山形県 男性 | 56.3 | 57.9 | 53.3 | 48.0 | 34.4 | 34.4 | 26.8 |
| 山形県 女性 | 6.8 | 4.6 | 7.2 | 11.7 | 8.3 | 8.2 | 7.2 |
| 全国 総数 | 28.5 | 27.1 | 26.2 | 26.4 | 19.5 | 18.3 | |
| 全国 男性 | 53.1 | 51.2 | 49.2 | 43.3 | 32.2 | 30.2 | |
| 全国 女性 | 9.7 | 9.8 | 10.3 | 12.0 | 8.4 | 8.2 | |

※ 喫煙している人：たばこを「毎日吸う」又は「ときどき吸っている」と回答した人。

平成22年から平成28年は、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）人のうち、「この1ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した人を計上している。

H16年までの県民健康・栄養調査は「あなたはたばこを吸いますか」の間に、

「現在吸っている」と回答した人を計上している。

(参考)

「健康やまがた安心プラン」の目標
成人の喫煙率：12%

図19 現在習慣的に喫煙している人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

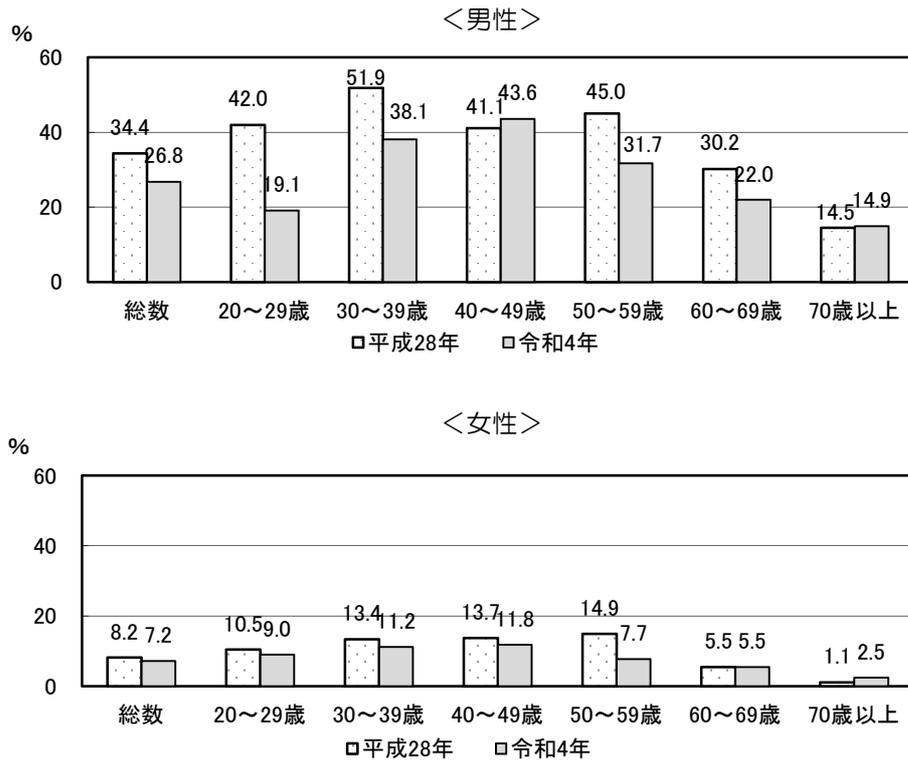


図20 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

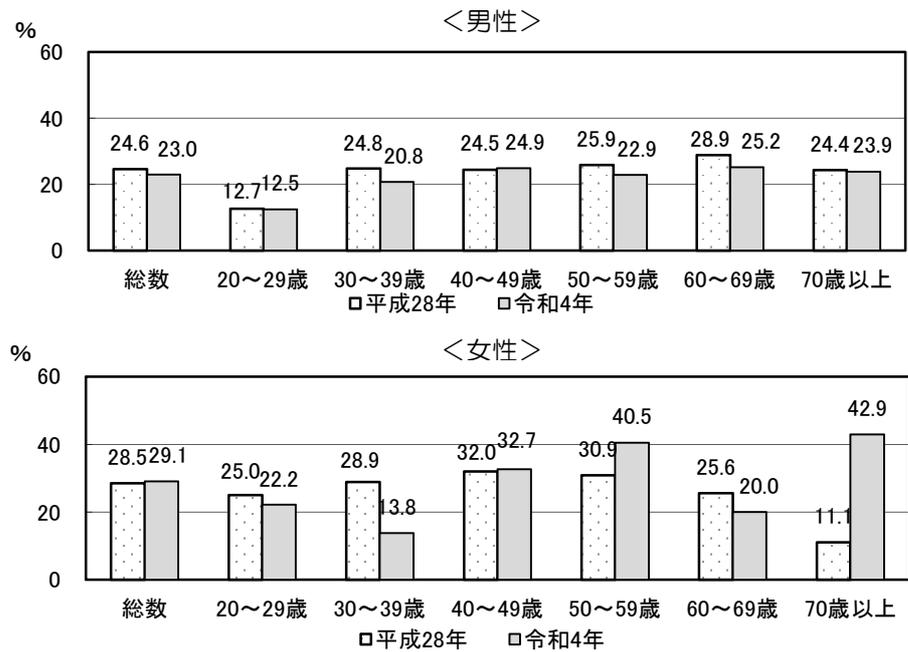
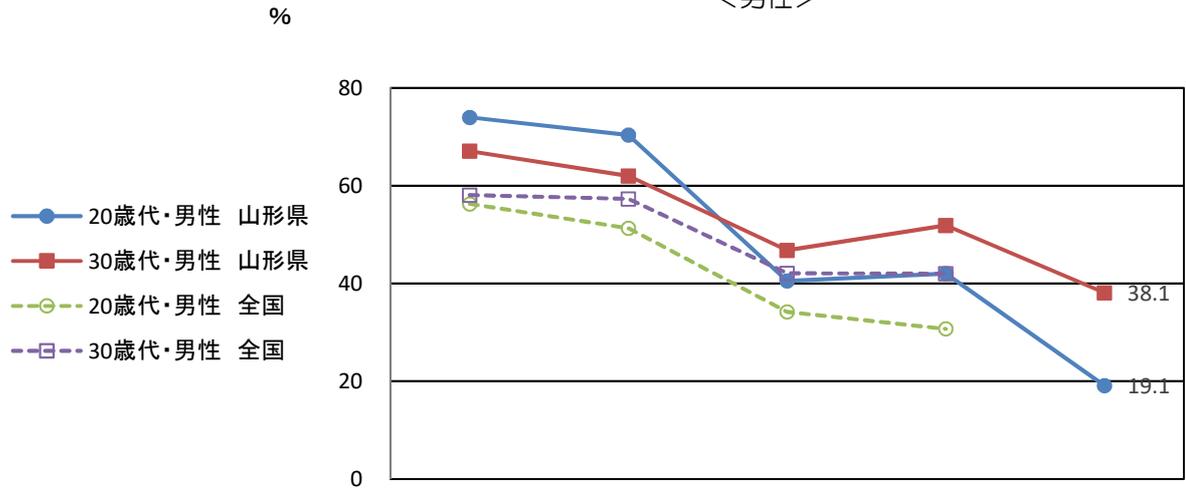


表3 現在習慣的に喫煙している人におけるたばこをやめたいと思う人の割合

| | 総数 | 男性 | 女性 |
|-------|-------|-------|-------|
| 平成28年 | 25.5% | 24.6% | 28.5% |
| 令和4年 | 24.3% | 23.0% | 29.1% |

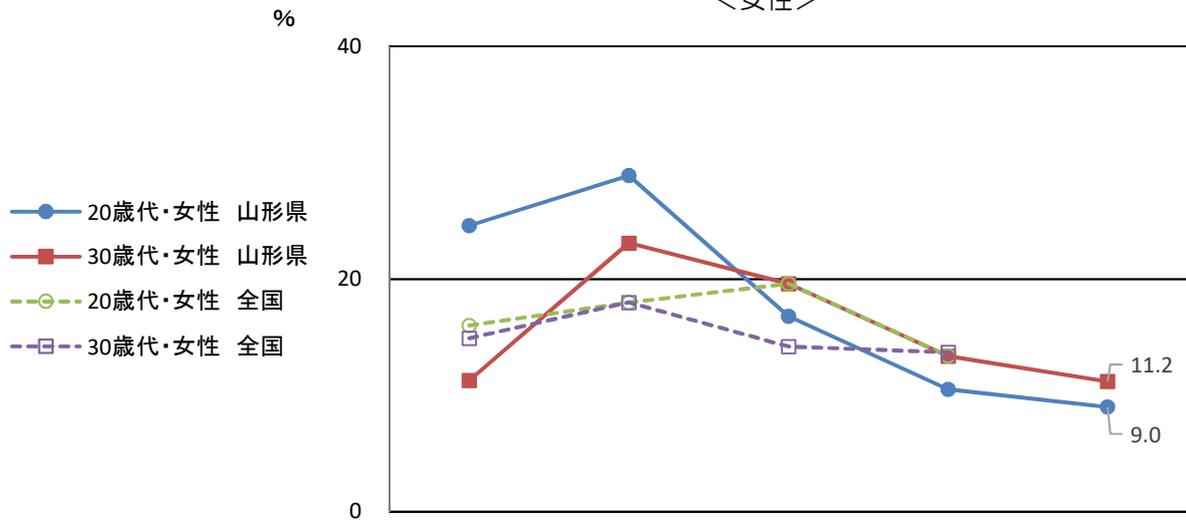
図21 現在習慣的に喫煙している人の割合の年次推移（特定の年代）

<男性>



| | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20歳代・男性 山形県 | 74.0 | 70.4 | 40.5 | 42.0 | 19.1 |
| 30歳代・男性 山形県 | 67.1 | 62.0 | 46.8 | 51.9 | 38.1 |
| 20歳代・男性 全国 | 56.3 | 51.3 | 34.2 | 30.7 | |
| 30歳代・男性 全国 | 58.1 | 57.3 | 42.1 | 42.0 | |

<女性>



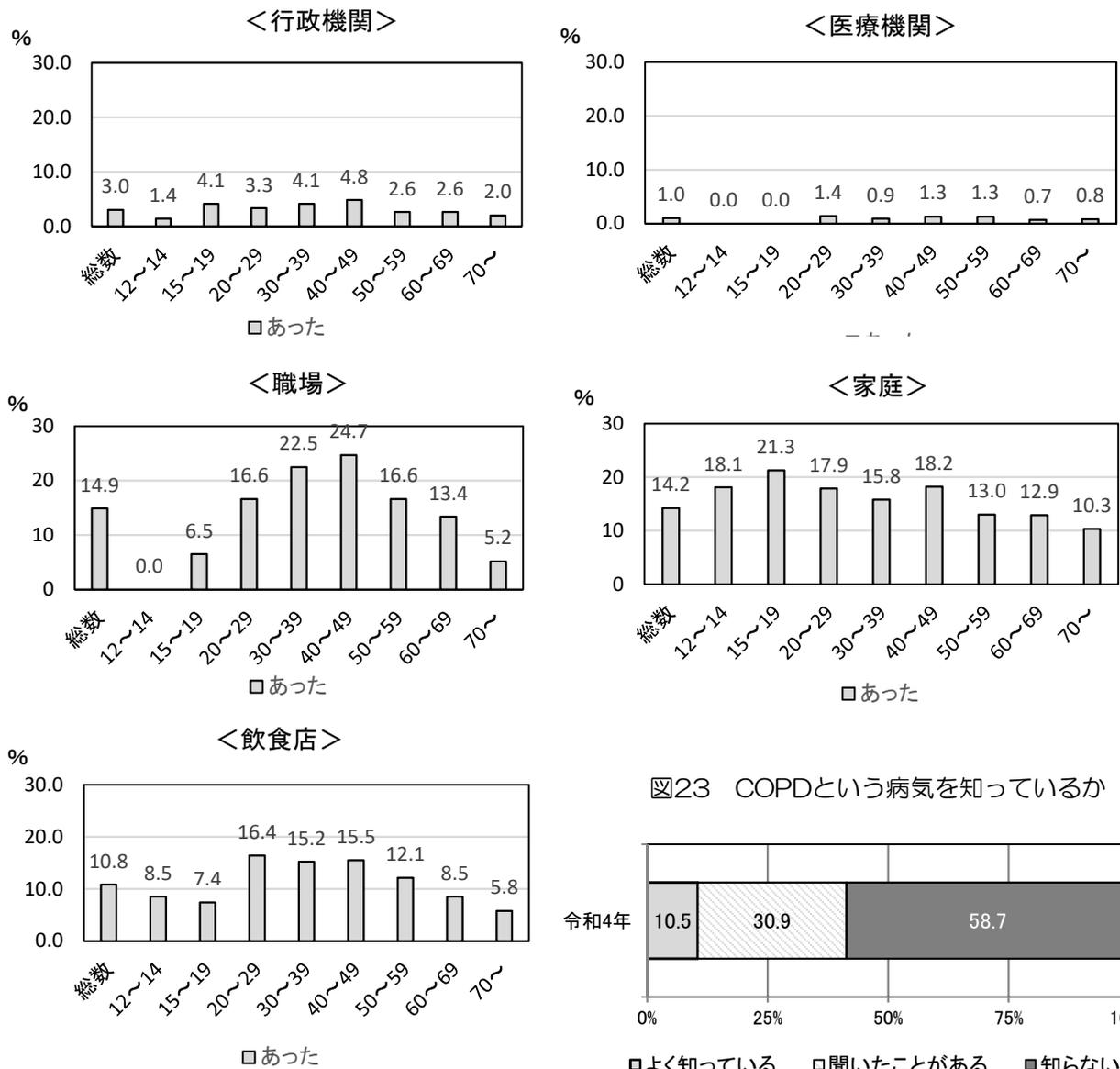
| | 平成11年 | 平成16年 | 平成22年 | 平成28年 | 令和4年 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|------|
| 20歳代・女性 山形県 | 24.6 | 28.9 | 16.8 | 10.5 | 9.0 |
| 30歳代・女性 山形県 | 11.3 | 23.1 | 19.6 | 13.4 | 11.2 |
| 20歳代・女性 全国 | 16.0 | 18.0 | 19.6 | 13.4 | |
| 30歳代・女性 全国 | 14.9 | 18.0 | 14.2 | 13.7 | |

(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 20～30歳代の喫煙率：全国値以下

(8) 各場所における受動喫煙の有無とCOPDの認知度について

- 受動喫煙が「あった」と回答した割合は、「行政機関」3.0%、「医療機関」1.0%、「職場」14.9%、「家庭」14.2%、「飲食店」10.8%である。
- COPD（慢性閉塞性肺疾患）を知らないと回答した割合は58.7%である。

図22 各場所における年齢階級別の受動喫煙の有無割合（12歳以上、縦軸%）



(9) 飲酒の状況

- 20歳以上の飲酒習慣者の割合は、男性40.8%、女性10.7%である。男女ともに、前回調査と比して増加した。
- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は、男性17.7%、女性10.8%である。年齢階級別にみると、男性50歳代が25.9%、女性40歳代が21.2%と最も高い。

図24 飲酒習慣者※の割合の年次推移（20歳以上、性別）

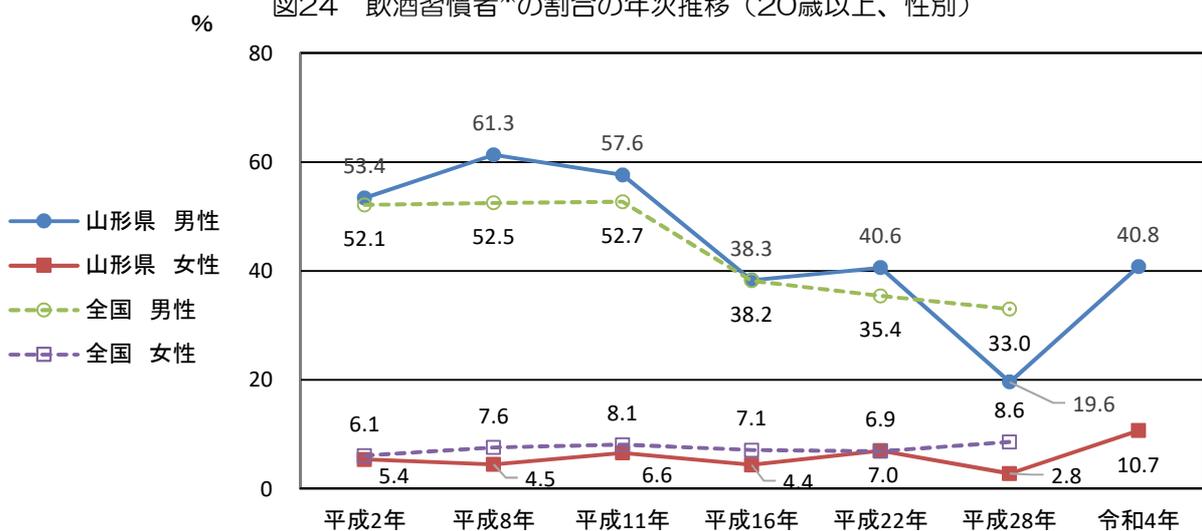
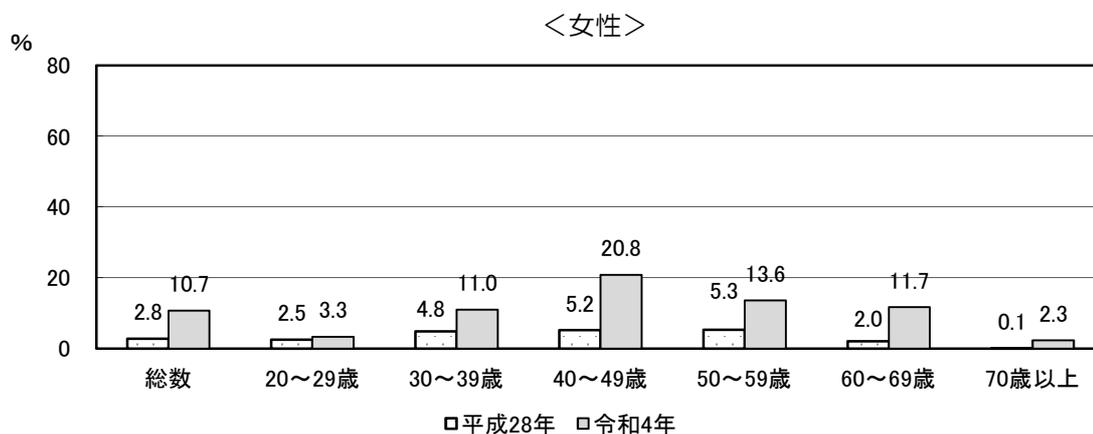
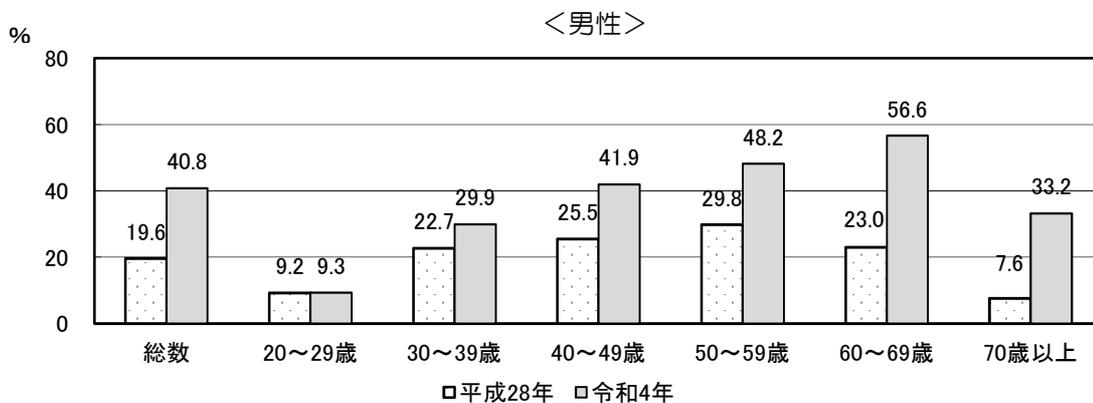


図25 飲酒習慣者の割合（20歳以上、性・年齢階級別）



※飲酒習慣者：週3日以上飲酒し、飲酒日1日当たり1合（清酒で換算）以上飲酒

図26 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（20歳以上、性・年齢階級別）

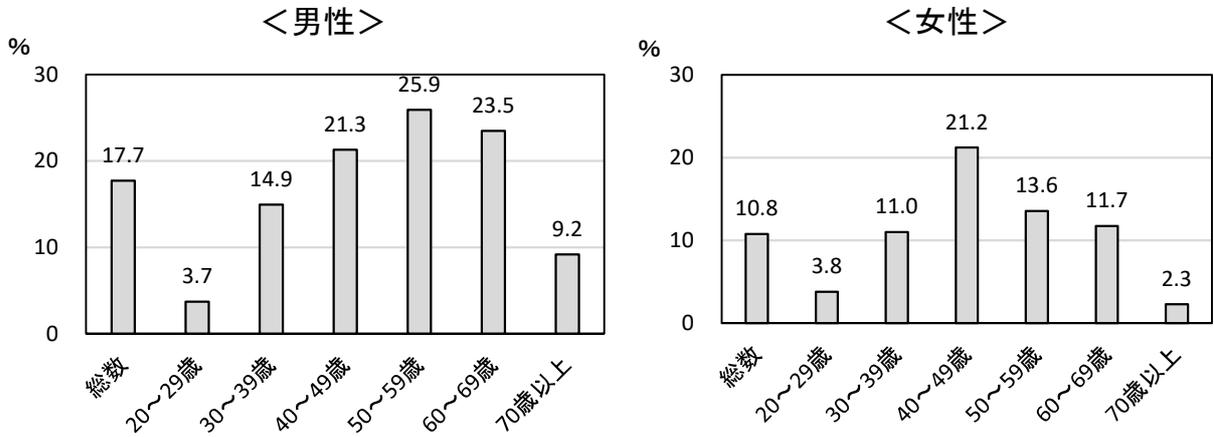


表4 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合（20歳以上、性別）

| | 男性 | 女性 |
|-------|-------|-------|
| 平成28年 | 18.2% | 8.0% |
| 令和4年 | 17.7% | 10.8% |

（参考）

「健康やまがた安心プラン」の目標

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合

成人男性：13% 成人女性：6.4%

「健康日本21（第二次）」の定義

生活習慣病のリスクを高める飲酒の量

1日あたりの純アルコール摂取量：

成人男性：40g以上 成人女性：20g以上

(10) 歯に関する状況

- 自分の歯を20本以上有する人の割合は、75～84歳で57.2%である。
- 自分の歯を24本以上有する人の割合は、55～64歳で82.2%である。
- 歯間部清掃用具を使用している人の割合は、男性54.7%、女性69.2%である。
- 60歳代における咀嚼良好者の割合は81.7%であり、男女別にみると男性80.7%、女性82.8%と前回調査より増加した。

図27 8020達成者の年次推移（75～84歳）

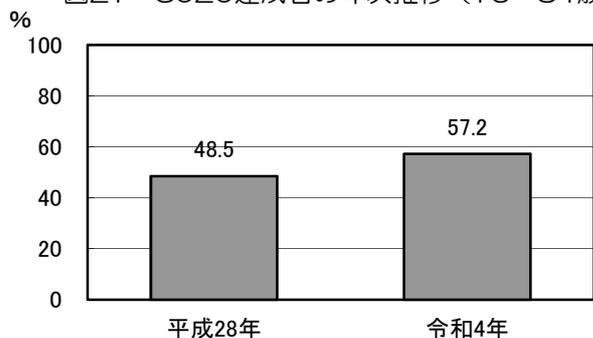
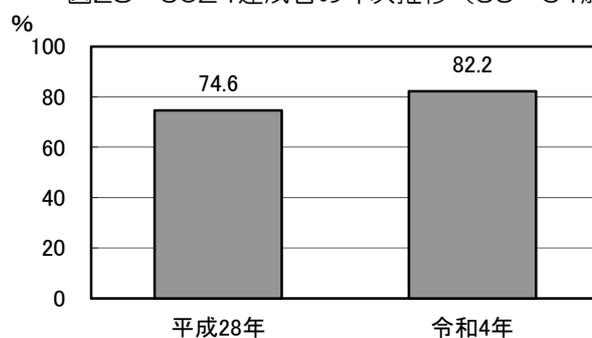


図28 6024達成者の年次推移（55～64歳）



(参考)
 「健康やまがた安心プラン」の目標
 8020達成者の割合：55%
 「健康日本21（第二次）」の目標
 8020達成者の増加
 75～84歳において20本以上の歯が残っている人：50%以上
 6024達成者の増加
 55～64歳において24本以上の歯が残っている人：70%以上

図29 残っている歯の平均本数（18歳以上 性・年齢階級別）

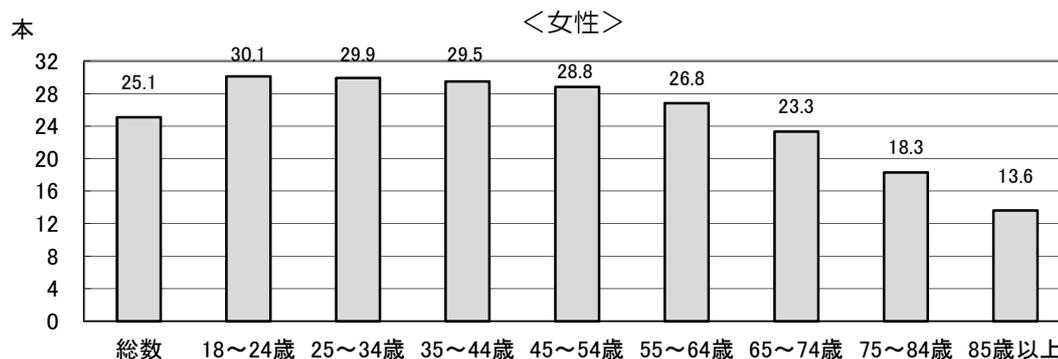
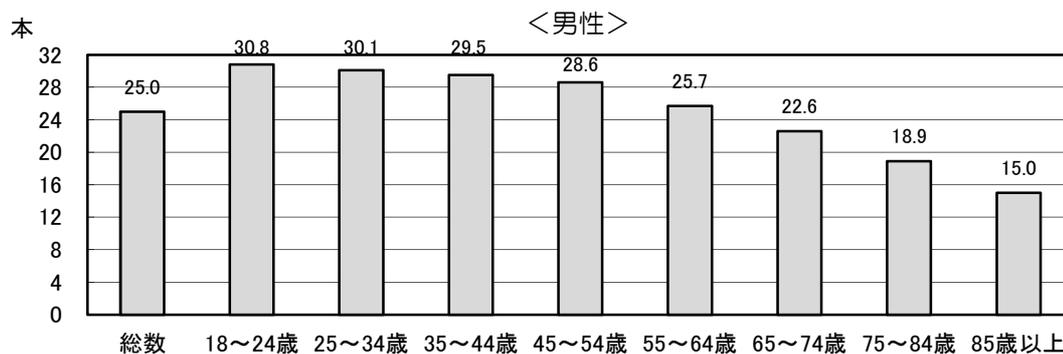
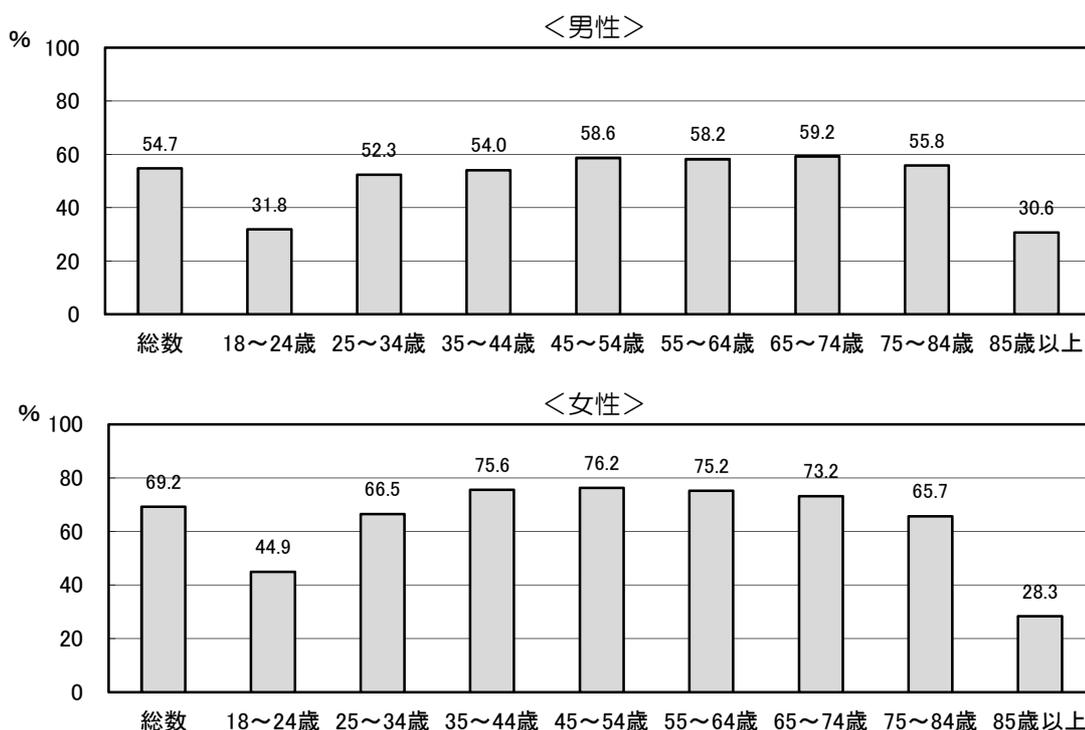


図30 歯間部清掃用具を使用している人の割合（18歳以上 性・年齢階級別）



※「ふだん歯磨きのときに歯ブラシ以外に糸ようじや歯間ブラシなど、歯と歯の間を清掃するための専用器具を使っているか」の問に、「ほぼ毎日使っている」、「ときどき（週2～3回）使っている」、「たまに（週1回以下）使っている」と答えた人の割合。

（参考）
「健康やまがた安心プラン」の目標
歯間部清掃用具を使用している人の割合（18歳以上）：65%

表5 60歳代における咀嚼良好者[※]の割合（性別）

| | | 令和4年 | | |
|------|-------|-------|-------|-------|
| | | 全体 | 男性 | 女性 |
| 60歳代 | 平成28年 | 74.0% | 71.9% | 76.0% |
| | 令和4年 | 81.7% | 80.7% | 82.8% |

※「以前と比べて、歯が原因で食べにくくなったか」の問に「たまにある」、「まったくない」と答えた人の割合。

（参考）
「健康やまがた安心プラン」の目標
60歳代における咀嚼良好者の割合：80%

(11) 歯科検診及びかかりつけ歯科医の有無

- 歯科検（健）診の受診状況は男性53.0%、女性59.6%である。
- かかりつけ歯科医の有無では、「ある」と答えた人の割合は、男性81.7%、女88.5%である。

図31 歯科検（健）診の状況

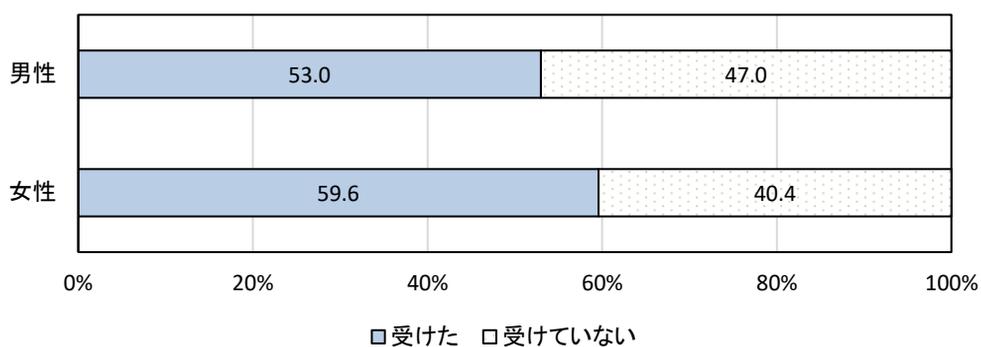
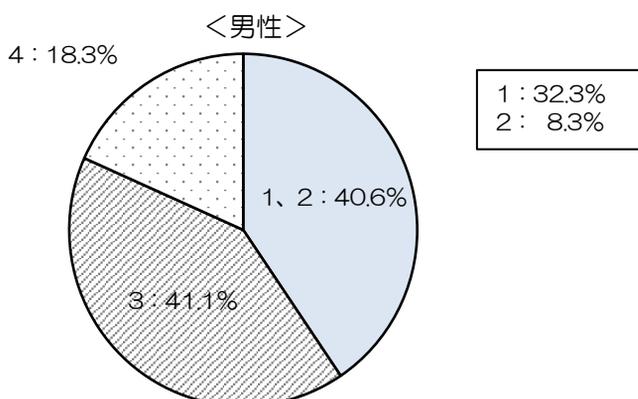
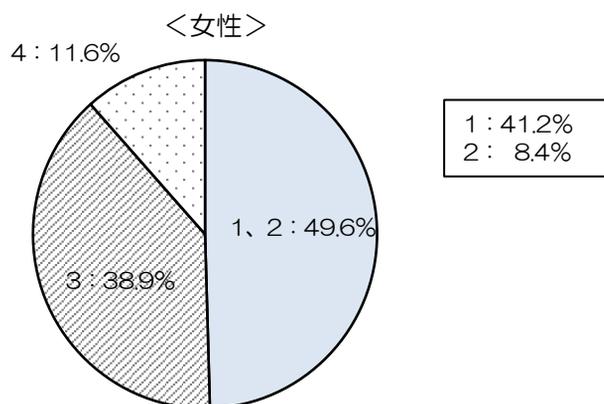


図32 「かかりつけ歯科医」の有無



1：1年に複数回いく歯科医がある 2：1年に1回程度いく歯科医がある 3：歯が痛いとき等に行く歯科医がある 4：ない



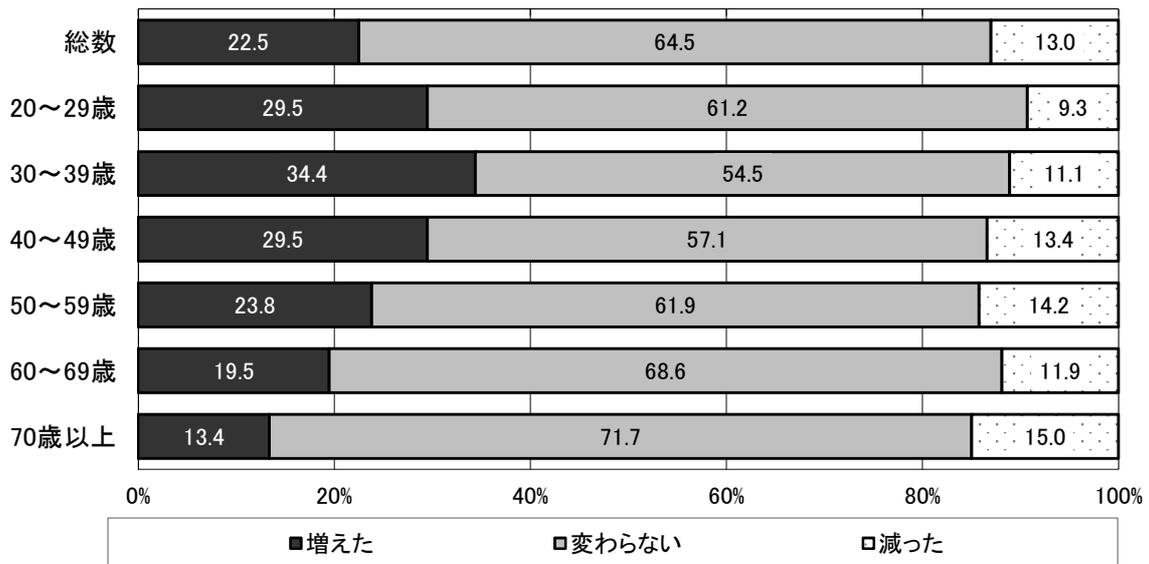
1：1年に複数回いく歯科医がある 2：1年に1回程度いく歯科医がある 3：歯が痛いとき等に行く歯科医がある 4：ない

(12) 新型コロナウイルス感染拡大前との比較

- 新型コロナウイルス感染拡大前と比べ体重が「増えた」と回答した割合は、男性22.5%、女性25.6%である。年齢階級別にみると、男性では30歳代が34.4%、女性では40歳代が32.9%と最も高かった。
- 1日の運動量が「減った」と回答した人の割合は、男性が14.6%、女性が15.8%である。

図33 体重（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>

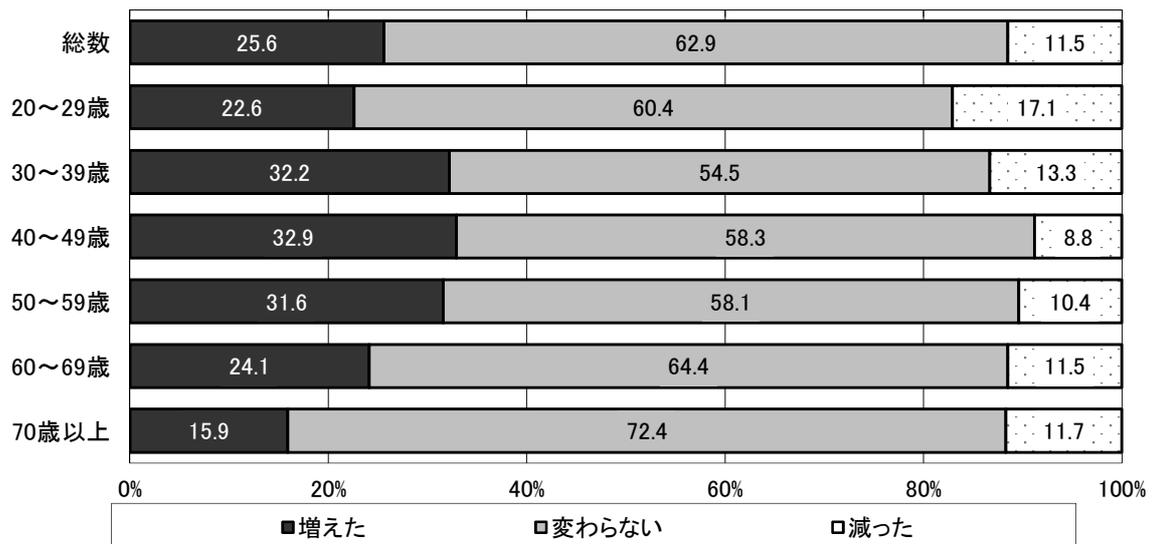


図34 1日の食事量（20歳以上、性・年齢階級別）

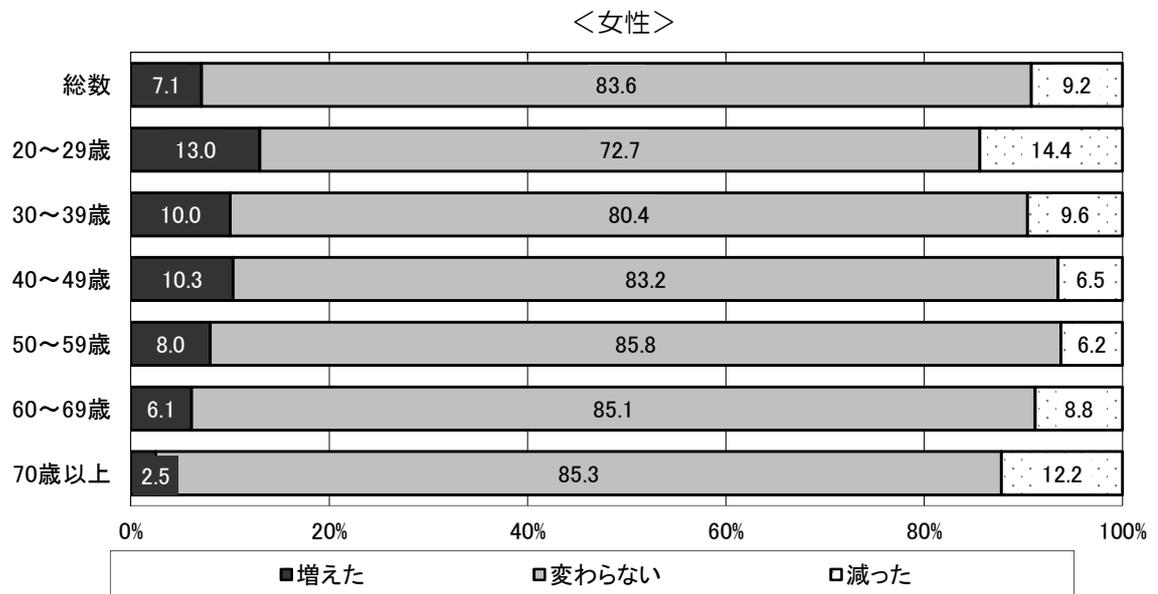
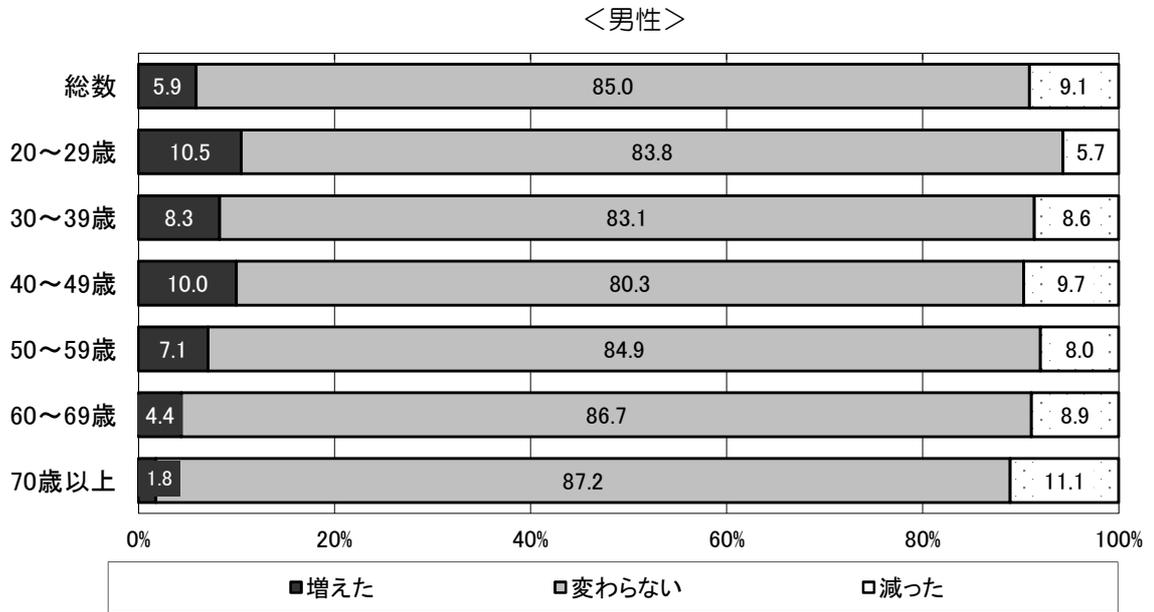


図35 間食の頻度（20歳以上、性・年齢階級別）

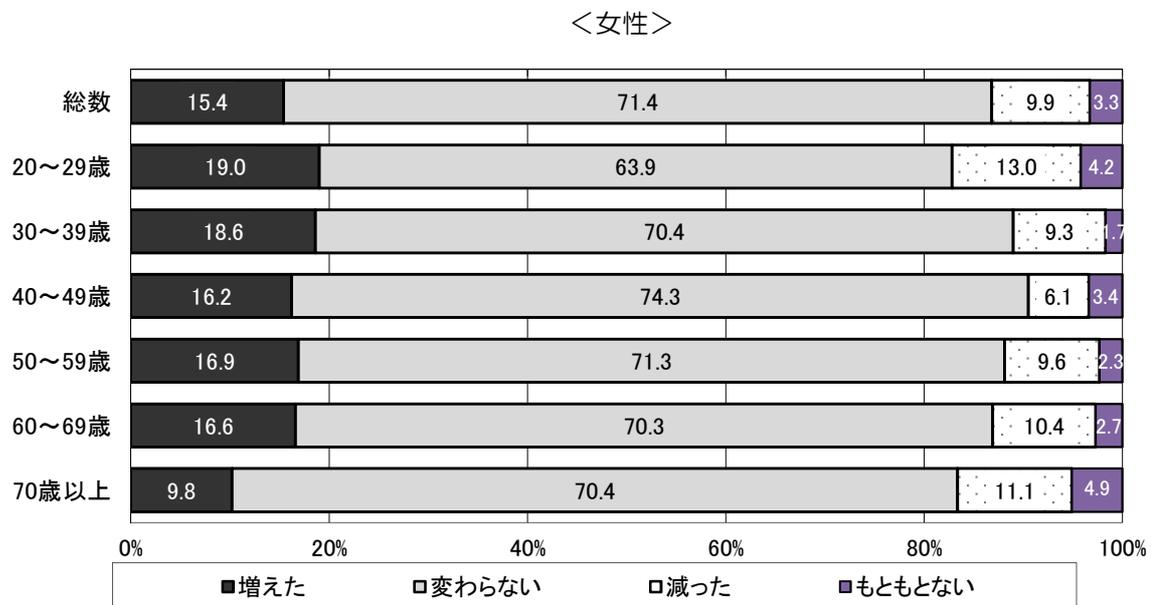
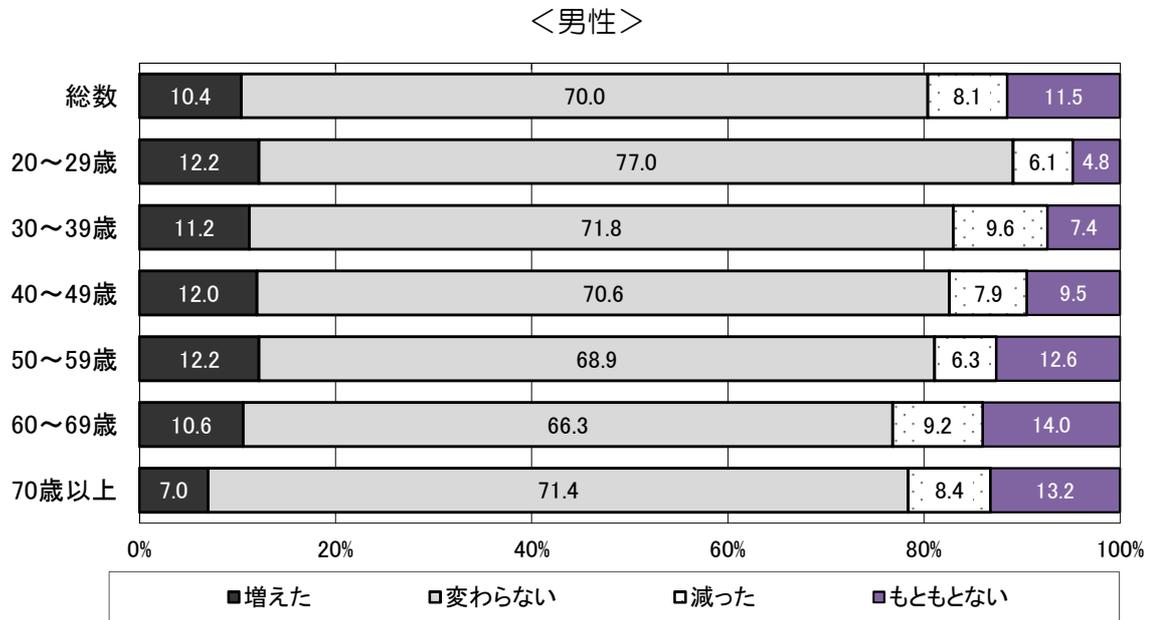
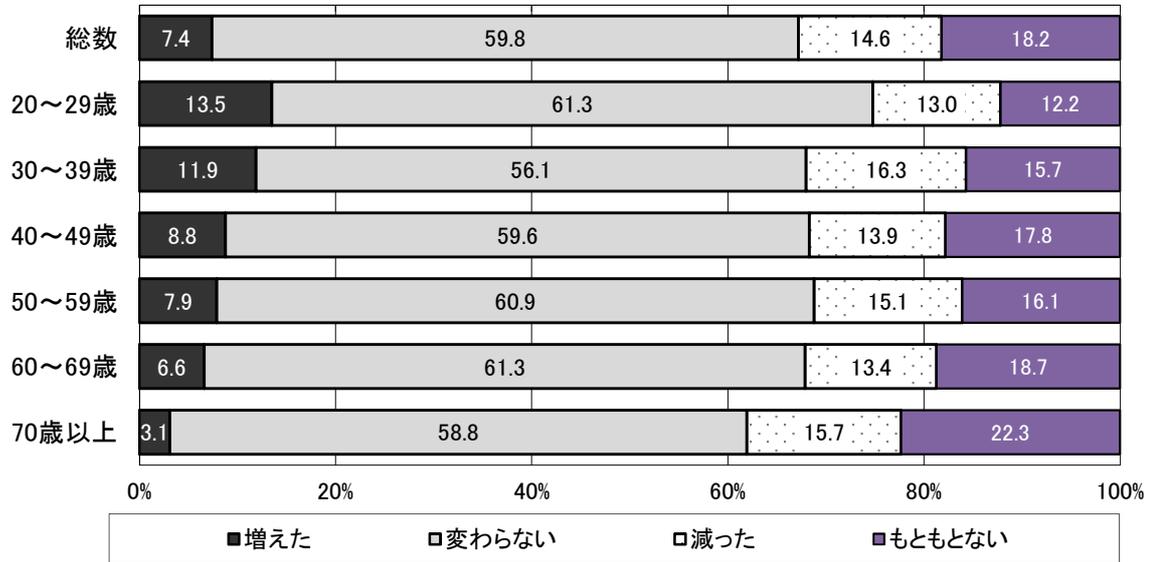
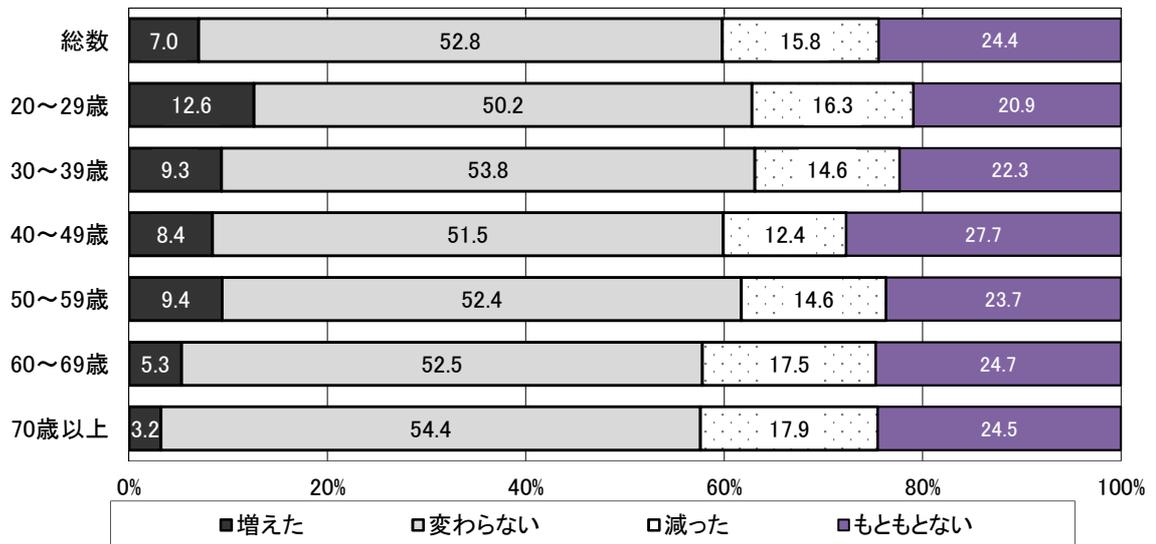


図36 1日の運動量（20歳以上、性・年齢階級別）

<男性>



<女性>



(13) 高齢者（65歳以上）の健康

- 運動習慣のある高齢者の割合は、48.7%であり、男女別にみると男性54.8%、女性48.7%である。
- 栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者の割合は77.5%であり、男女別にみると男性70.7%、女性84.4%である。
- 地域活動に参加している高齢者の割合は43.2%であり、男女別にみると男性52.2%、女性34.0%である。
- 高齢者のBMI 21.5未満（目標値を下回る）の割合は男女ともに前回調査と比して減少した。

表6 運動習慣のある高齢者の割合（65歳以上、性別（再掲））

| | 男性 | 女性 |
|-------|-------|-------|
| 平成28年 | 49.5% | 47.2% |
| 令和4年 | 54.8% | 48.7% |

図37 栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者の割合（65歳以上）

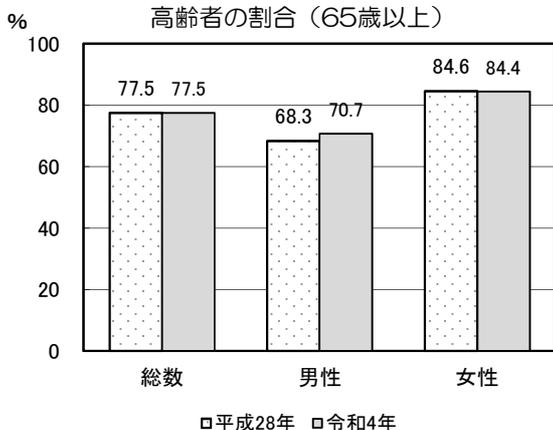


図38 地域活動に参加している高齢者の割合（65歳以上）

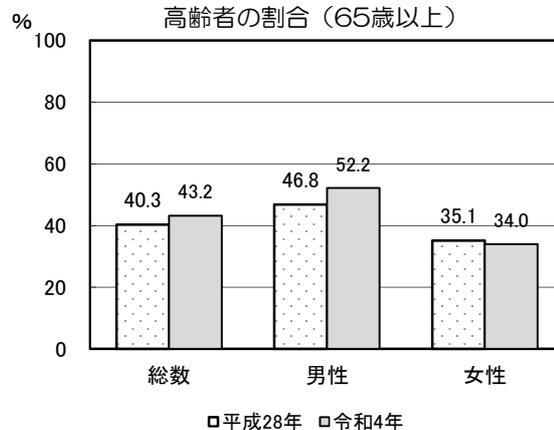


図39 BMI20以下(低栄養傾向)割合

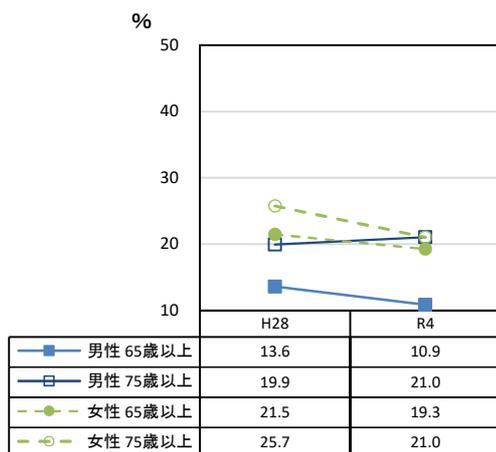
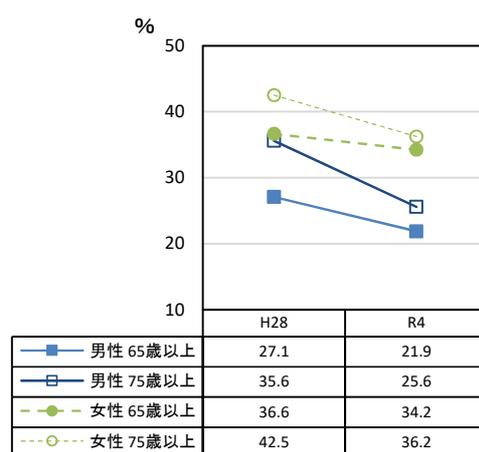


図40 BMI21.5未満(目標値を下回る)割合



(参考)
「健康やまがた安心プラン」の目標

- 運動習慣のある高齢者の割合（65歳以上）
男性：58% 女性：48%
- 栄養バランスを考えて食事をとっている高齢者の割合（65歳以上）：80%
- 地域活動に参加している高齢者の割合（65歳以上）：45%