

令和4年度島根県県民健康栄養調査結果報告書
【栄養調査】

令和5年9月

島根県健康福祉部健康推進課
島根県保健環境科学研究所

目 次

I. 調査の概要	1
1 調査の目的	
2 調査対象	
3 調査時期	
4 調査項目	
5 調査方法	
6 BDHQ 調査回収数及び集計対象者数	
7 意識調査回収数及び集計対象者数	
II. 調査結果の概要	3
III. BDHQ 調査の結果	5
1 身体状況等に関する状況	
2 栄養素等の摂取に関する状況・食生活の状況	
3 食品の摂取に関する状況	
IV. 意識調査の結果	18
1 歩数の状況	
2 家庭や職場での血圧測定に関する状況	
3 自分の食事の状況と改善意欲	
4 外食や弁当・惣菜の利用状況	
5 コロナ拡大による食生活の変化	
IV. 資料編	23
1 栄養素等摂取量（エネルギー、栄養素等）	
2 栄養素・食品摂取量 密度法補正值（1,000kcal あたりの摂取量）	
3 身長・体重・栄養素等摂取量（エネルギー、栄養素等）年齢階級別平均値、標準偏差、中央値、分散	
4 食品群別摂取量、年齢階級別平均値、標準偏差、中央値、分散	
5 令和4年度島根県県民栄養調査 実施手順	

I. 調査の概要

1 調査の目的

島根県の食育・栄養改善の取組は、若い世代、働き盛り世代へ食育体験の場や地域での啓発活動をとおして、特に、朝食欠食や野菜の摂取不足、塩分の過剰摂取等の食生活に関する諸課題の改善に取り組んできた。

この度、「島根県食育推進計画第四次計画」、「健康長寿しまね推進計画（第三次）」策定にあわせ、取組の評価を行い、今後の食育・栄養改善施策の検討に資することを目的として、県民を対象とした県民栄養調査を実施した。

2 調査対象

調査対象地区は、令和2年国勢調査地区から圏域別人口比をもとに層化無作為抽出法により選定した9地区とし、対象者は、この地区内の世帯（1地区あたり50世帯を目安）に居住する20歳～84歳の男女とした。

圏域	調査地域	地区数	世帯数	対象者数
松江	松江市	2	106	192
	安来市	1	84	180
雲南	奥出雲町	1	35	91
出雲	出雲市	1	51	123
大田	邑南町	1	30	60
浜田	浜田市	1	73	112
益田	吉賀町	1	28	57
隠岐	隠岐の島町	1	67	133
合計				948

3 調査時期

令和4年10～11月

4 調査項目

- ・BDHQ（簡易型自記式食事歴法）調査
- ・歩数調査
- ・意識調査

5 調査方法

調査票等（BDHQ調査票、意識調査票等）は、郵送により配布、回収した。ただし、回収率向上のため対面での調査票配布、回収を行う場合には、調査地域や関係者の承諾を得たうえで実施した。

➤栄養摂取状況調査（BDHQ調査）

回答方法等の説明資料を添付し、対象者が記入方法を理解して回答できるよう配慮した。調査精度を保つため調査票回収後に調査員（管理栄養士等）が記入内容を確認し、必要な場合は、電話等で対象者へ聞き取りを行った。

➤歩数調査

調査期間中の任意の1日に、起床時から就寝時まで歩数計（振り子式）を装着し測定した歩数について、回答を得た。

※歩数計は配布した物を用いることを基本とするが、スマートウォッチ等による測定値も可とした。

6 BDHQ 調査回収数及び集計対象者数

(1) 調査票回収数

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	85歳以上	合計
男性	3	11	25	30	52	65	85	4	275
女性	1	13	21	28	57	59	72	1	252
合計	4	24	46	58	109	124	157	5	527

(2) 地域別回収数及び回収率

	松江	雲南	出雲	大田	浜田	益田	隠岐	合計
対象者数	372	91	123	60	112	57	133	948
回収数	190	61	62	32	69	48	65	527
回収率	51.1	67.0	50.4	53.3	61.6	84.2	48.9	55.6

(3) 集計対象者数 514名

集計は、回収した調査データから、年齢が対象年齢から外れる者（20歳未満、85歳以上）及び、推定摂取エネルギー量が1日600kcal未満、4,000kcal以上の者を除外した。

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	11	25	30	52	64	85	267
女性	13	20	27	56	59	72	247
合計	24	45	57	108	123	157	514

	20-39歳	40-64歳	65歳以上	合計
男性	36	116	115	267
女性	33	111	103	247
合計	69	227	218	514

7 意識調査回収数及び集計対象者数

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳以上	合計
男性	11	25	31	54	65	86	272
女性	14	21	28	60	61	73	257
合計	25	46	59	114	126	159	529

	20～39歳	40～64歳	65歳以上	合計
男性	36	120	116	272
女性	35	116	106	257
合計	71	236	222	529

歩行数集計対象者数（※未記入：31名、100歩未満、30,000歩以上；4名、計測不能：2名を除外）

	20～39歳	40～64歳	65歳以上	合計
男性	36	112	103	251
女性	33	112	96	241
合計	69	224	199	492

8 利用上の留意点

本報告書に記載する栄養素や食物摂取量は、食事歴法による結果で申告誤差が生じるものであり、摂取量の絶対値を示すものではないことを留意する必要がある。なお、本県では「島根県における健康格差の縮小にむけた食生活等の実態把握と分析のためのシステム構築に関する研究

(H28-H30)」によりBDHQ調査は集団の摂取量や特徴を把握する方法として、1日の食事記録法と同程度のランク付けが可能であることが確認されている。

II. 調査結果の概要

1 身体状等に関する状況 ～肥満及びやせの状況～

- ・肥満者の割合は、男性の20～39歳30.6%、40～64歳34.2%であった。
(参考：健康長寿しまね推進計画目標 20～64歳の年齢調整推定肥満者割合 男性22%)
- ・やせの者の割合は、女性の20～39歳24.2%であった。
(参考：健康長寿しまね推進計画目標 20歳代のやせの割合19.7%)
- ・65歳以上の低栄養傾向の者（BMI \leq 20.0）は、男性で8.7%、女性で24.3%であった。

2 栄養素等の摂取に関する状況

- ・推定エネルギー必要量に対する摂取量の割合は、20～39歳では、男女とも80%未満の者が6割を超えていた。
- ・たんぱく質平均摂取量は、年齢とともに増加し、たんぱく質推奨量に対する摂取量の割合が120%以上であった者の割合は、女性において全ての年代で5割を超えていた。
- ・65歳以上において、たんぱく質推奨量に対する摂取量の割合が80%を下回る者の割合は、男性が16.5%、女性が9.7%であった。
- ・脂肪エネルギー比率が30%以上である者の割合は、20-39歳男女、40-64歳女性で4割を超えていた。
- ・炭水化物エネルギー比率が目標量である50～65%であった者の割合は、男性55.4%、女性54.3%であった。
- ・総食物繊維摂取量の平均値は、12.1gであり、男性11.5g、女性12.8gであった。
男女とも目標量（男性20-21g、女性17～18g）に達していない。また、いずれの年代も女性が、男性の摂取量を上回っている。
- ・食塩摂取量の平均値は、10.8gであり、男性11.3g、女性10.2gである。男女とも県目標である8g以下を達成していない。
- ・食塩摂取量の平均値を年代別にみると、年代があがるにつれて平均摂取量が増加し、男女とも65歳以上で最も高い。
- ・1000kcalあたりの食塩摂取量は、各年代とも男性よりも女性の方が多かった。
- ・食塩摂取量が島根県の目標である「1日8g以下」であった者は、22.2%であり、男性19.1%、女性25.5%であった。

<参考> 平成28年度BDHQ調査結果（対象者：544名）
食塩摂取量が1日8g以下であった者 25.0%（男性15.9%、女性32.8%）

3 食品の摂取に関する状況

- ・野菜摂取量の平均値は、245.9gであり、男性221.3g、女性272.5gであった。男女とも年齢があがるにつれて摂取量は増加している。また、1000kcalあたりの野菜摂取量は、男性110.1g、女性157.1gと、男性と比べて女性の摂取量が多い。

- ・野菜の摂取量が、島根県の目標である「1日 350g 以上」であった者は、19.0%であり、男性 15.7%、女性 22.7%であった。男女とも年齢とともに割合は増加している。また、どの年代においても男性とくらべて女性の方がその割合が高い
- ・果物摂取量の平均値は、102.4g で、年齢があがるにつれて増加している。
- ・果物摂取量が、島根県の目標である「1日の果物摂取量が 100g 以上」であった者は、45.1%であり、男性 40.7%、女性 49.8%であった。

＜参考＞ 平成 28 年度 BDHQ 調査結果（対象者：544 名）

野菜摂取量が 1 日 350g 以上であった者 18.6%（男性 18.7%、女性 18.4%）

果物摂取量が 1 日 100g 以上であった者 43.8%（男性 41.8%、女性 45.4%）

- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒習慣のある者の割合は、男性 19.9%、女性 7.7%であった。

（参考：令和元年国民健康・栄養調査 男性 14.9%、女性 9.1%）

➤食品の摂取頻度

- ・ラーメンを「2日に1回程度以上」食べる者の割合は、20～39歳男性で 33.3%、40～64歳男性で 25.9%であり、いずれも女性と比べて高い。
- ・麺類のスープを「ほぼ全部飲む」者の割合を年代別にみると、40～64歳男性で 33.9%と、最も高い。
- ・パン（おかずパン・菓子パン）、マヨネーズやドレッシング、せんべいやスナック菓子・お好み焼きなどを「ほぼ毎日」食べる者の割合は、男性と比べて女性が多い
- ・肉を使った和風煮物・丼物・汁物を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、年齢があがるにつれて増加し、男性と比較して女性に多い。
- ・干物・魚介練り製品を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、年齢があがるにつれて増加する。

4 歩数・意識に関する状況

- ・歩数の平均値は、男性で 5,982 歩、女性で 6,067 歩であり、令和元年国民健康栄養調査における歩数の全国平均値（男性 6,793 歩、女性 5,832 歩）と比較して、男性は約 1,000 歩少ない。
- ・65 歳以上の 77.5%が家庭や職場等で血圧を測定しているが、「ほぼ毎日」測定する者は、65 歳以上においても 24.8%と少ない。
- ・自分の食事の状況について、「問題がある」と考えている者の割合は、20～39歳で 49.3%と他の年代と比較して多く、年齢があがるにつれてその割合は少なくなる

III. BDHQ 調査の結果

1 身体状況等に関する状況

性別、年代別に BMI の状況を見ると、男性においては、20～39 歳、40～64 歳で 30%以上が肥満 ($BMI \geq 25.0 \text{ kg/m}^2$) であった(図 1)。女性においては、20～39 歳代で、24.2%がやせ ($BMI \leq 18.5 \text{ kg/m}^2$)、65 歳以上で 24.3%が低栄養の傾向 ($BMI \leq 20.0 \text{ kg/m}^2$) であった(図 2)。

また、BMI 区分別の食べる速さは、男女とも肥満の者で「やや速い」「速い」と回答した者の割合がやせの者と比べて 2 倍以上であった(図 3、4)。

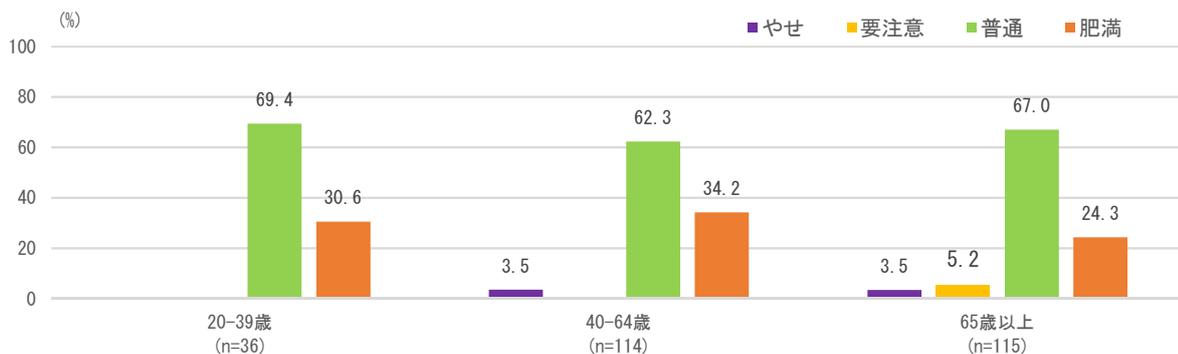


図 1 年代別 BMI 区分別割合 (男性)

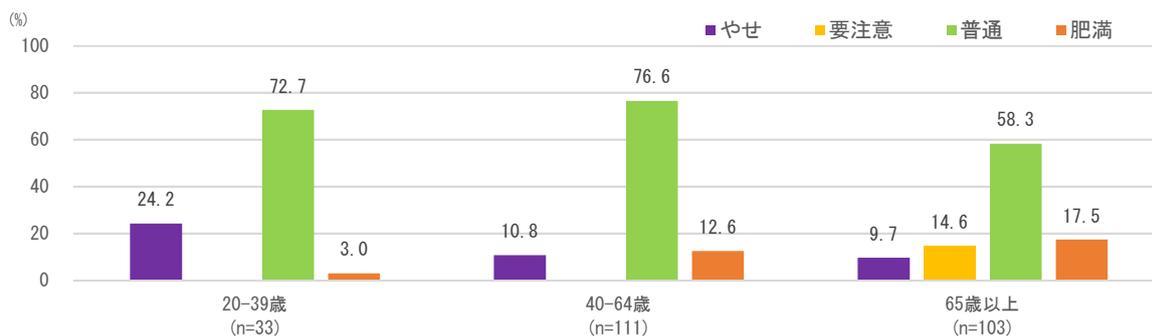


図 2 年代別 BMI 区分別割合 (女性)

表 1 図 1、2 の凡例の定義

	やせ	要注意	普通	肥満
20-39歳	$BMI \leq 18.5$		$18.5 < BMI < 25.0$	$BMI \geq 25.0$
40-64歳				
65歳以上	65歳以上 低栄養傾向	$20.0 < BMI < 25.0$		
	$BMI \leq 18.5$		$18.5 < BMI \leq 20.0$	

参考：令和元年国民健康栄養調査

<男性>

肥満 20歳代：23.1%、30歳代：29.4%、40歳代：39.7%、50歳代 39.2%。60歳代：35.4%

<女性>

20歳代女性 やせ：20.7%

65歳以上女性の低栄養傾向の者：20.7%

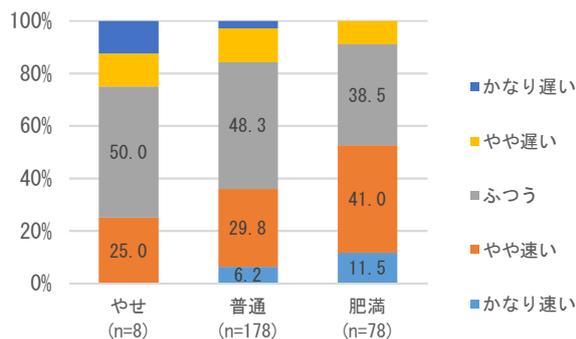


図3 BMI 区分別 食べる速さ (男性)

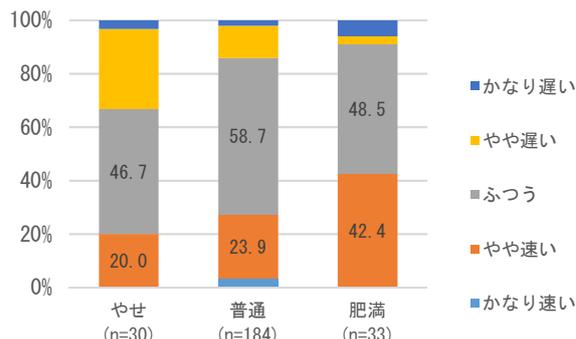


図4 BMI 区分別 食べる速さ (女性)

2 栄養素等の摂取に関する状況・食生活に関する状況

(1) 食塩の摂取状況

食塩摂取量の平均値は、10.8g であり、男性 11.3g、女性 10.2g であった。男女とも年代が上がるにつれて摂取量は増加し 65 歳以上で最も多い(図 5)。

島根県健康増進計画で目標としている、「1 日 8g 以下」の食塩摂取量であった者の割合は、22.2%であり、男性 19.1%、女性 25.5%であった(図 6、7、8)。

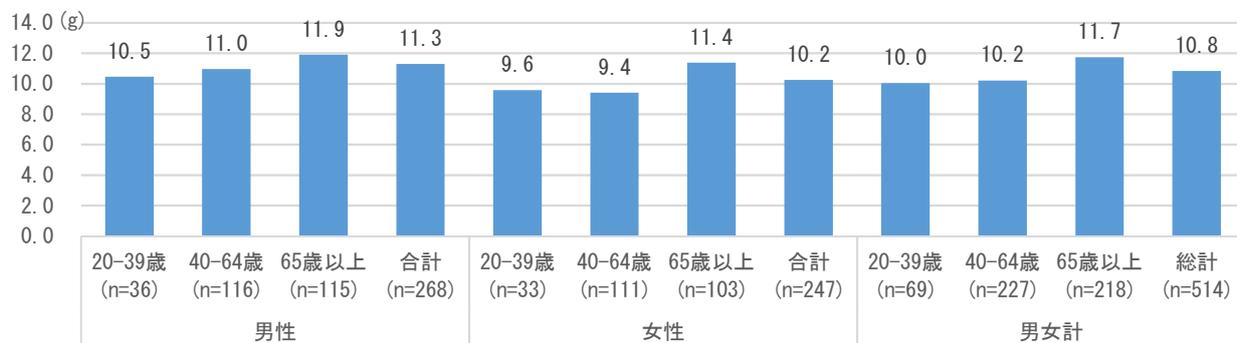


図5 性別・年代別 食塩平均摂取量

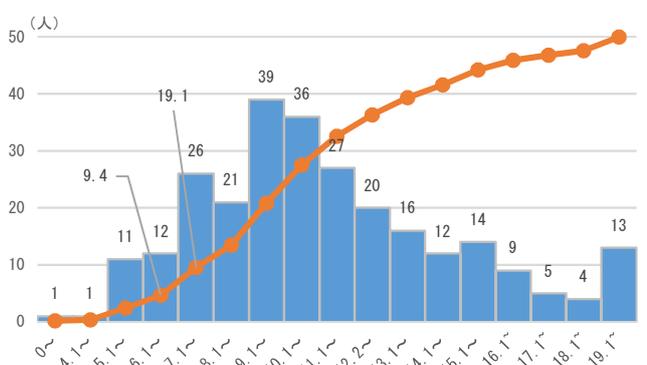


図6 食塩摂取量分布 (男性)

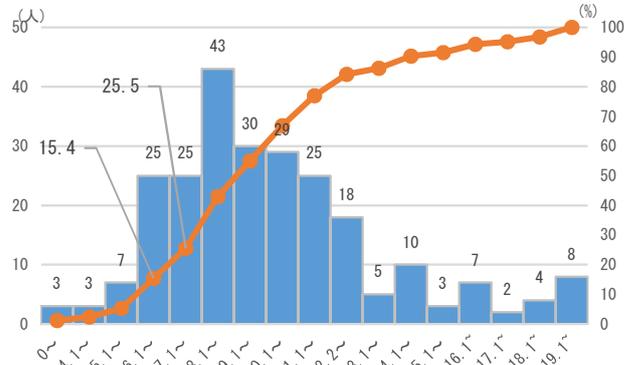


図7 食塩摂取量分布 (女性)

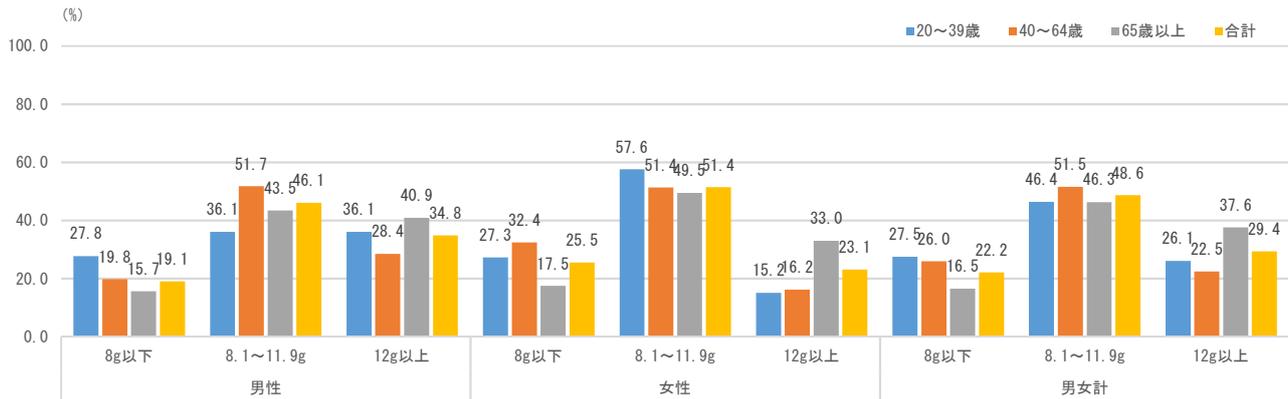


図8 性別・年代別 食塩摂取量別割合

参考：平成28年度BDHQ調査結果（対象者：544名）

食塩摂取量が1日8g以下であった者 25.0%（男性15.9%、女性32.8%）

出典：第76回日本公衆衛生学会総会抄録集（P646） 地域の食習慣等を把握する手法の検討「国民健康・栄養調査と食事歴法調査の比較」

（2） 食塩の摂取につながりやすい食品（料理）の摂取状況

年代区分	特徴(図9、10、11、12)
20-39歳	<ul style="list-style-type: none"> みそ汁を「1日2杯以上食べる」者の割合は、20~39歳男性が最も高く38.9%である。 せんべい、スナック菓子、お好み焼きなどを「ほぼ毎日食べる」者の割合は、20~39歳女性が最も高く、27.3%である。
40-64歳	<ul style="list-style-type: none"> 麺類のスープを「ほぼ全部飲む」者の割合は、40~64歳男性で33.9%と、最も高い。 マヨネーズやドレッシングは、男女とも働き盛り世代の約4割がほぼ毎日食べている。
65歳以上	<ul style="list-style-type: none"> 漬物を食べる頻度は、女性よりも男性が高く、65歳以上男性で39.1%がほぼ毎日漬物食べている。 肉を使った和風煮物・丼物・汁物は、65歳以上男性52.2%、女性57.3%がほぼ毎日食べている。その割合は、男女とも年齢があがるにつれて増加する。 魚料理（煮魚、鍋物、汁物）を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、男女とも年齢があがるにつれて増加する。 干物・魚介練り製品を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、65歳以上女性で26.2%と最も高い。 食塩の摂取につながりやすい食行動が重複する者の割合は、年齢があがるにつれて増加し、その項目数も増加している。
共通	<ul style="list-style-type: none"> 食事の時にしょうゆやソースをよく使う者の割合は女性と比べて、男性で高い。 ラーメンやインスタントラーメンを「2日に1回以上食べる」者の割合は、女性と比べて男性で高く、20~39歳で33.3%、40~64歳で25.9%である。 パン（おかずパン・菓子パン）を「ほぼ毎日食べる」者の割合は、男性と比べて女性が高い。

濃い味付けの料理や食品を好んで食べる習慣がある者の傾向を見るため、食塩の摂取につながりやすい食品14項目と、摂取頻度の基準を表2のとおりとし、項目の重なりをみた(図13)。

男女とも年齢があがるにつれて重なる項目数が増え、65歳以上の男性で27%、女性で35.9%に5項目以上の重なりがあった。

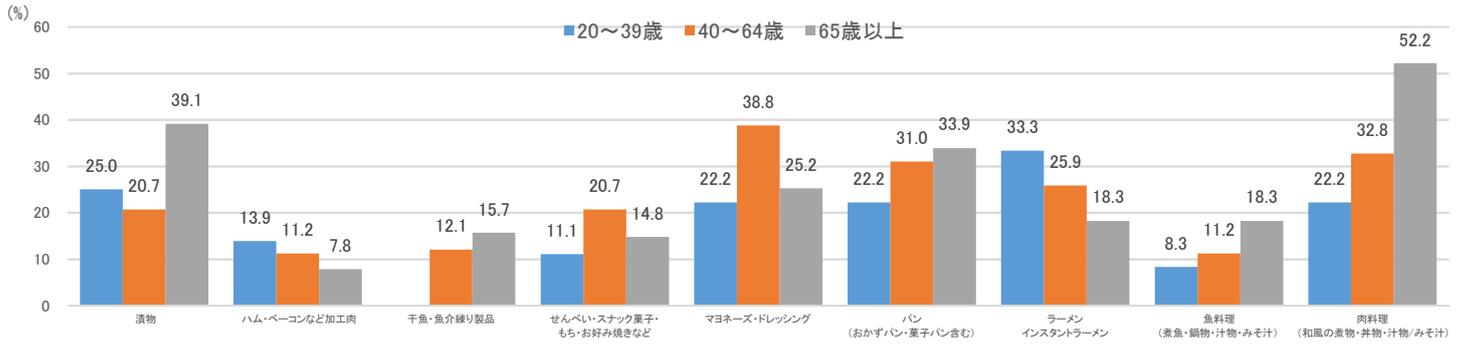


図9 年代別 食塩の摂取につながりやすい食品(料理)の摂取頻度(ほぼ毎日食べる者の割合)(男性)
※ラーメン、インスタントラーメンは2、3日に1回程度

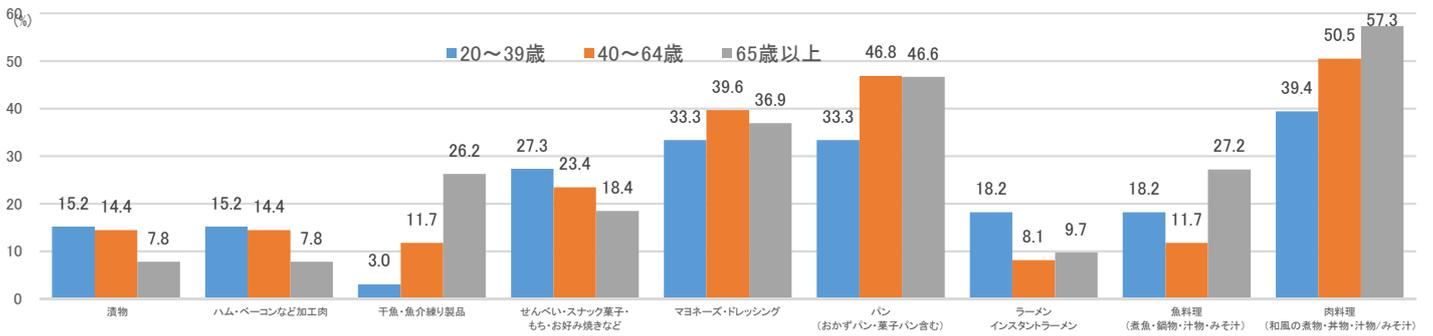


図10 年代別 食塩の摂取につながりやすい食品(料理)の摂取頻度(ほぼ毎日食べる者の割合)(女性)
※ラーメン、インスタントラーメンは2、3日に1回程度以上

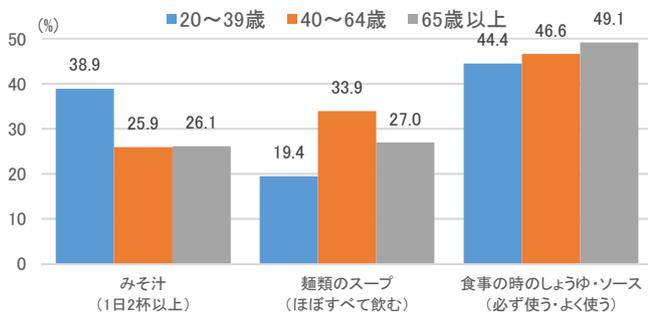


図11 年代別 食塩摂取につながりやすい食行動(男性)

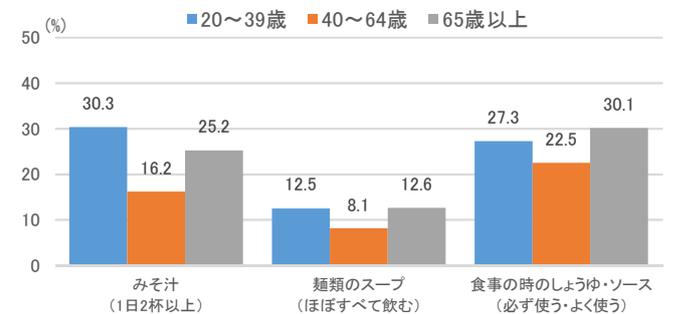


図12 年代別 食塩摂取につながりやすい食行動(女性)

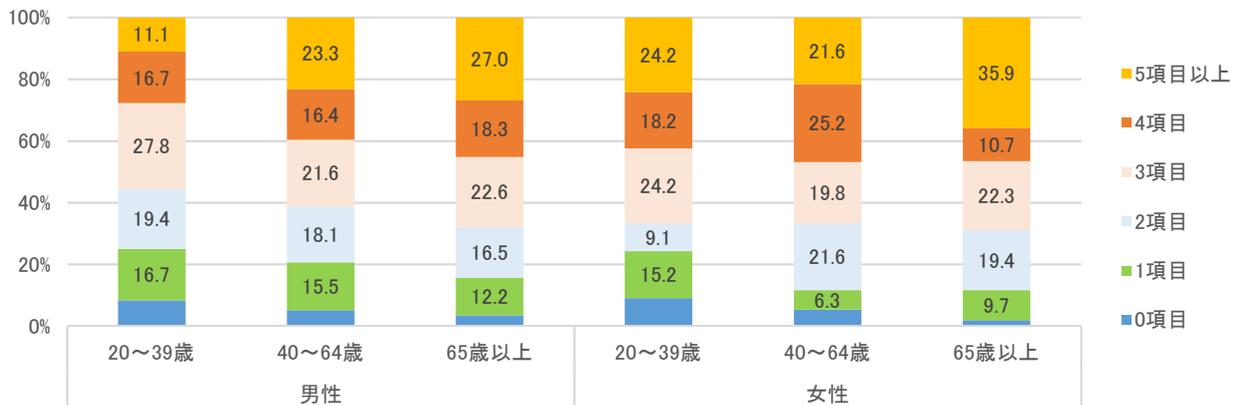


図13 性別・年代別 食塩の摂取につながりやすい食行動の重なり

表2 食塩の摂取につながりやすい食行動の基準

No	食品	摂取頻度の基準
1	漬物	ほぼ毎日 または 1日2回以上
2	ハム・ベーコンなどの加工肉	
3	干魚・魚介練り製品	
4	せんべい・スナック菓子・もち・お好み焼きなど	
5	マヨネーズ・ドレッシング	
6	パン（おかずパン・菓子パンも含む）	
7	魚料理（煮魚・鍋物・汁物・みそ汁）	
8	肉料理（和風の煮物・丼物・汁物・みそ汁）	
9	そば	2、3日に1回以上
10	うどん・ひやむぎ・そうめん	
11	ラーメン・インスタントラーメン	
12	みそ汁	1日2杯以上
13	麺類のスープ	ほとんど全部のむ
14	食事の時のしょうゆ・ソース（頻度）	必ず使う または よく使う

(3) カリウムの摂取状況

カリウム摂取量の平均値は、2,570mgであり、男性2,471mg、女性2,677mgであった(図14)。65歳以上女性の平均値は、食事摂取基準の目標量（男性3,000mg、女性2,600mg）を超えており、いも、野菜、果物などからの摂取量が、他の年代と比較して多い(図15、16)。

ナトリウム/カリウム比から性別に対象者を四分位群に分け、性別、年代別に各群の占める割合をみた。比率の高い第4四分位群の割合が最も多いのは、20～39歳男性で38.9%であった。また、比率の低い第1四分位群の割合が最も多いのは、65歳以上女性で41.7%であった(図17、18)。

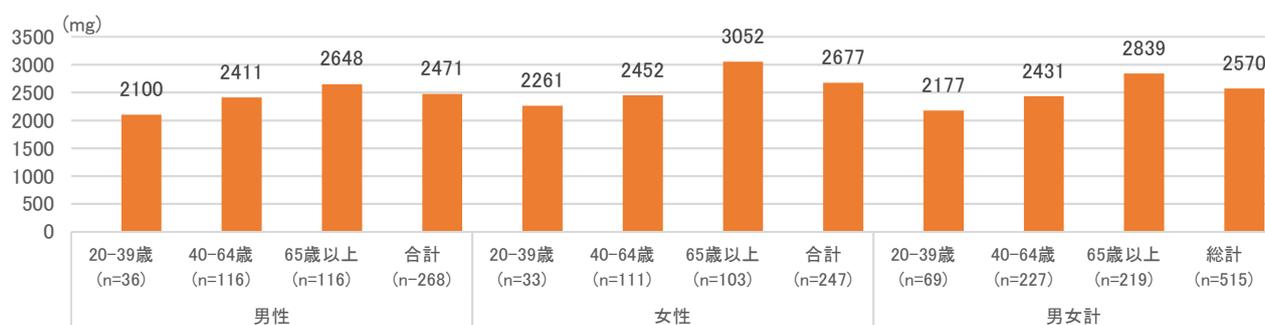
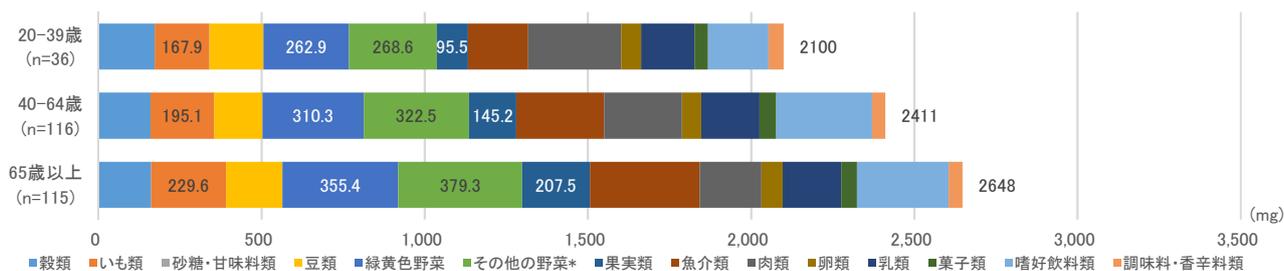
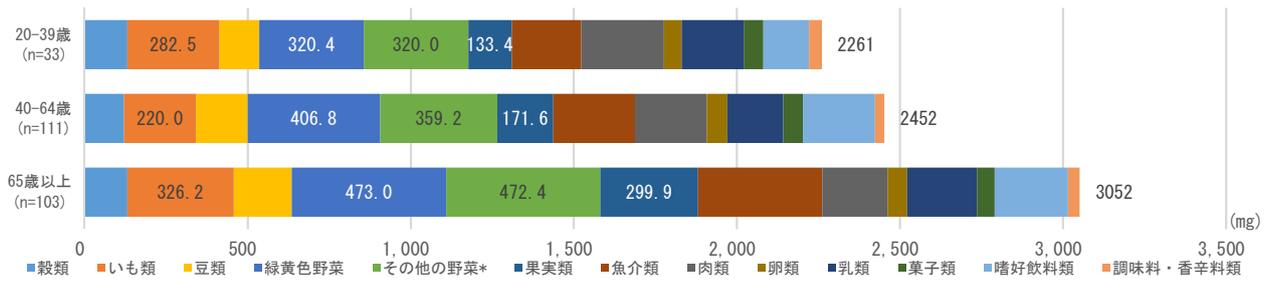


図14 性別・年代別 カリウム平均摂取量



※その他の野菜には、その他の野菜、きのこ類、藻類を含む

図15 年代別 カリウム食品群別摂取量 (男性)



※その他の野菜には、その他の野菜、きのこ類、藻類を含む

図 16 年代別 カリウム食品群別摂取量 (女性)

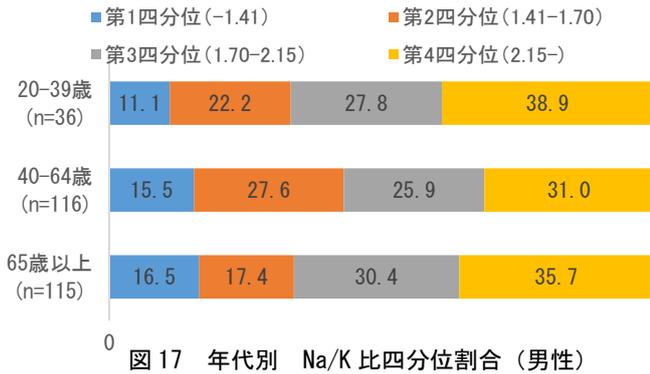


図 17 年代別 Na/K 比四分位割合 (男性)

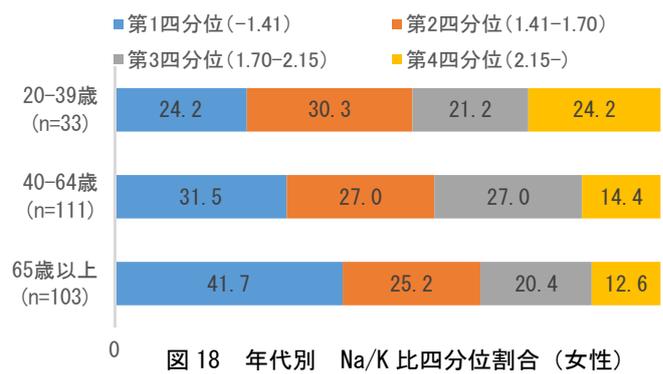


図 18 年代別 Na/K 比四分位割合 (女性)

表 3 性別・年代別 ナトリウム/カリウム比 最小値、最大値、中央値、平均値、標準偏差

年代		最小値	最大値	中央値	平均値	標準偏差
男性	20-39歳 (n=36)	1.03	4.23	2.03	2.08	0.69
	40-64歳 (n=116)	0.82	5.43	1.78	1.97	0.72
	65歳以上 (n=115)	0.95	3.67	1.93	1.95	0.55
女性	20-39歳 (n=33)	0.93	4.55	1.69	1.87	0.78
	40-64歳 (n=111)	0.71	3.81	1.59	1.66	0.54
	65歳以上 (n=103)	0.75	3.67	1.54	1.58	0.49
合計	20-39歳 (n=69)	0.93	4.55	1.85	1.98	0.74
	40-64歳 (n=227)	0.71	5.43	1.69	1.81	0.65
	65歳以上 (n=218)	0.75	3.67	1.70	1.77	0.55

(4) 食物繊維の摂取状況

総食物繊維摂取量の平均は、男女とも食事摂取基準で定められている目標量（男性 20-21g、女性 17-18g）に達していない。摂取量の平均値は、男性 11.5g、女性 12.8g であった。平均値が最も高かったのは男女とも 65 歳以上で、男性 12.5g、女性 14.8g であった(図 19)。

1,000kcal あたりの総食物繊維摂取量をみると、全ての年代で女性の方が男性より摂取量が多い(表 4)。

最も摂取量の平均値が高かった 65 歳以上の女性の食品群別摂取量を他の年代と比較すると、野菜、果物からの食物繊維摂取量が多かった (図 20、21)。

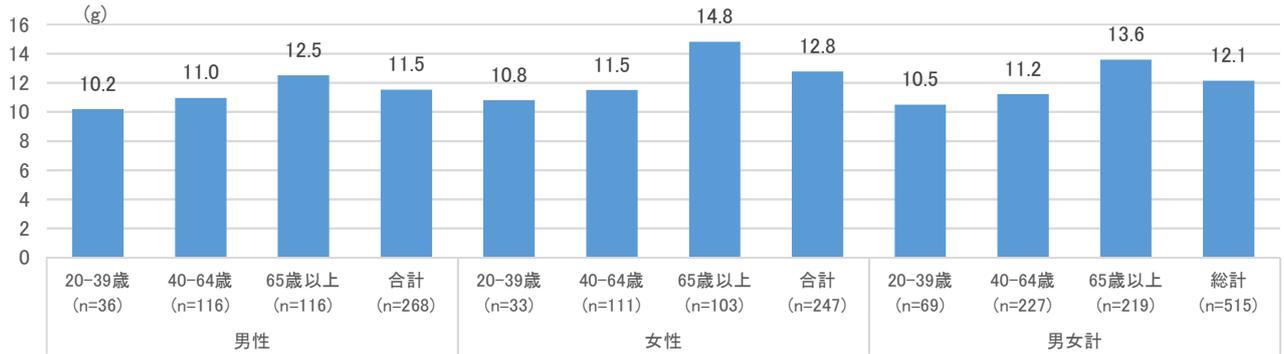


図 19 性別・年代別 食物繊維平均摂取量

表 4 性別・年代別 食物繊維摂取量/1,000kcal

	20~39歳	40~64歳	65歳以上	総計
男性	5.6	5.4	6.1	5.7
女性	6.5	6.9	8.2	7.4
男女計	6.1	6.1	7.1	6.5

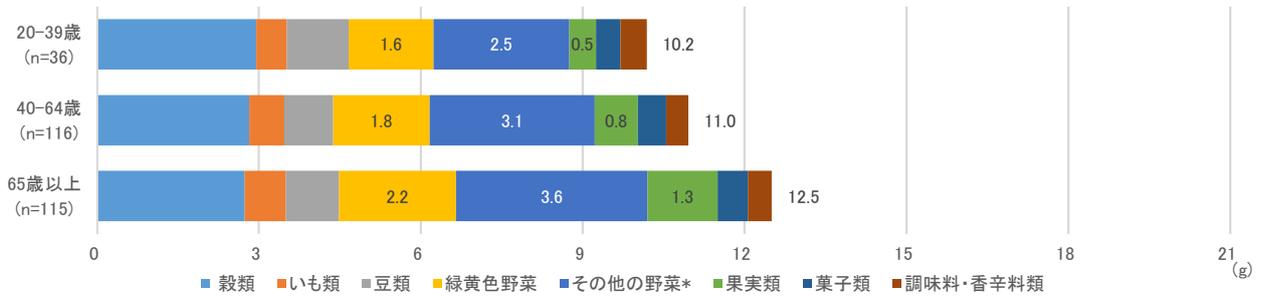


図 20 年代別 食物繊維 食品群別摂取量 (男性)

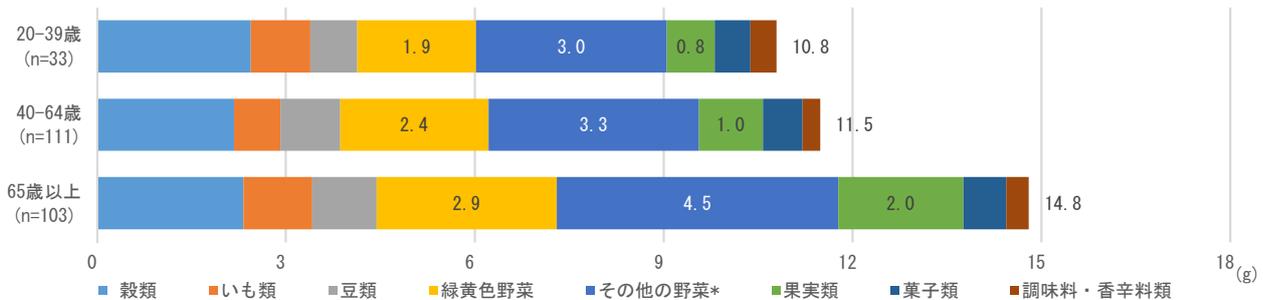


図 21 年代別 食物繊維 食品群別摂取量 (女性)

3 食品の摂取に関する状況

(1) 野菜の摂取状況 (緑黄色野菜、その他の野菜、きのこ類 ※漬け物は含まない)

野菜摂取量の平均値は、245.9g であり、男性 221.3g、女性 272.5g であった。年代別にみると男女とも 20～39 歳で少なく、65 歳以上で多い (図 22)。

健康増進計画の目標である、「1 日の野菜摂取量が 350g 以上である者」の割合は、19.0% であり、男性 15.7%、女性 22.7% であった (図 23)。

野菜摂取量の分布から、男女とも 1 日 140～210g 程度 (2～3 皿程度) の野菜料理を食べる者が最も多かった (図 24、25)。

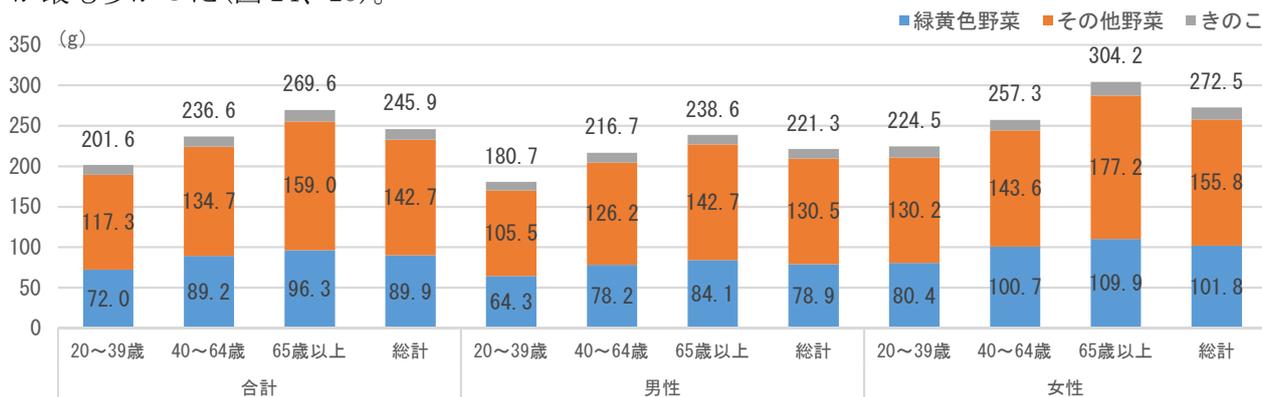


図 22 性別・年代別 野菜平均摂取量

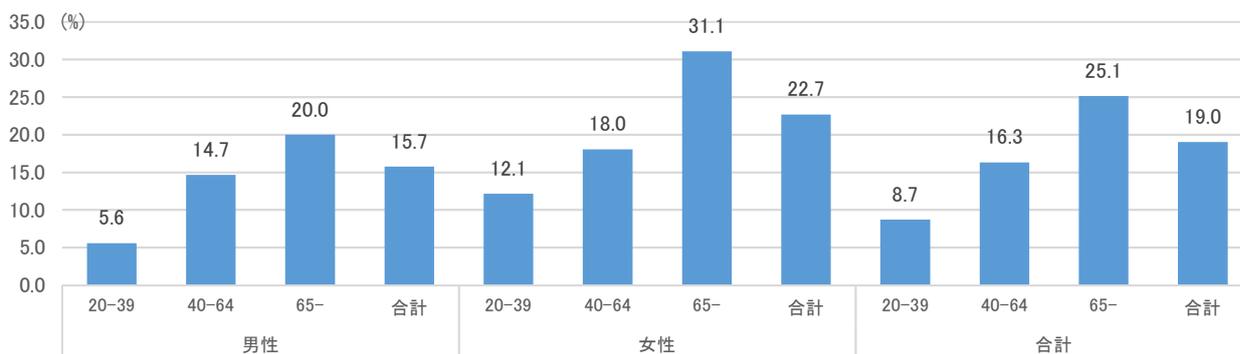


図 23 性別・年代別 1日の野菜摂取量が350g以上である者の割合

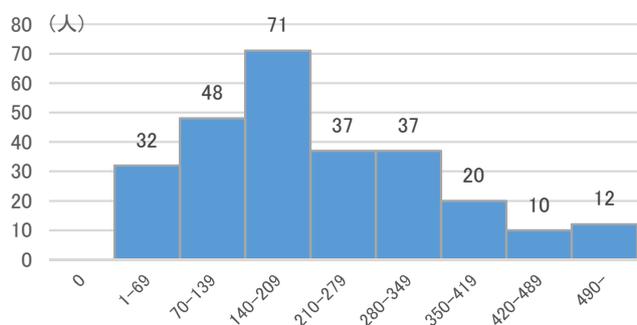


図 24 野菜摂取量分布 (男性)

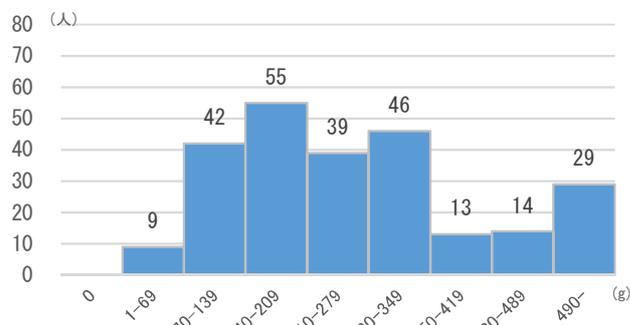


図 25 野菜摂取量分布 (女性)

参考：平成 28 年度 BDHQ 調査結果 (対象者：544 名)

野菜摂取量が 1 日 350g 以上であった者 18.6% (男性 18.7%、女性 18.4%)

出典：第 76 回日本公衆衛生学会総会抄録集 (P646) 地域の食習慣等を把握する手法の検討「国民健康・栄養調査と食事歴法調査の比較」

(2) 果物の摂取状況

果物摂取量の平均値は、102.4g で、男性 89.4g、女性 116.4g であった。年代別の平均値は、男女とも 65 歳以上が最も多い(図 26)。

健康増進計画の目標である「1 日の果物摂取量が 100 g 以上」の者の割合は、45.1%であり、男性 40.7%、女性 49.8%であった(図 27)。

果物摂取量の分布から、男女とも 1 日の果物摂取 50g 未満の者が最も多かった(図 28、29)。

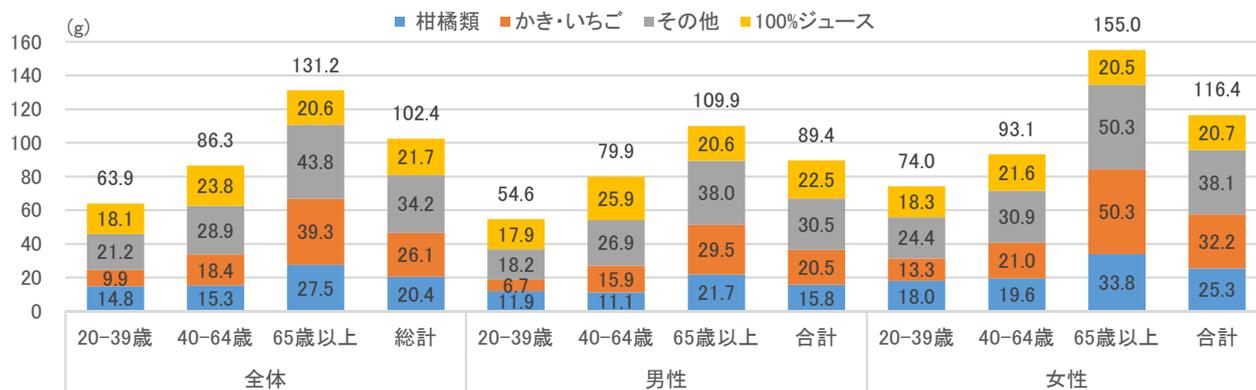


図 26 性別・年代別 果物平均摂取量

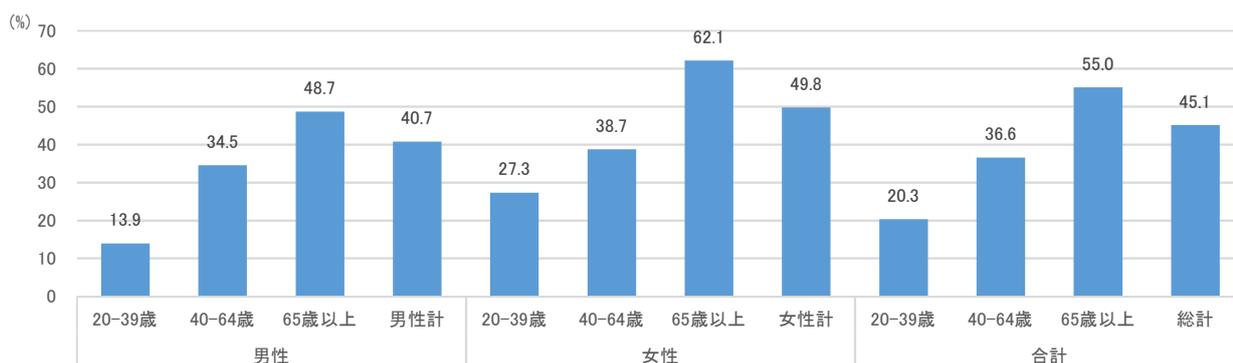


図 27 性別・年代別 1 日の果物摂取量が 100g 以上である者の割合

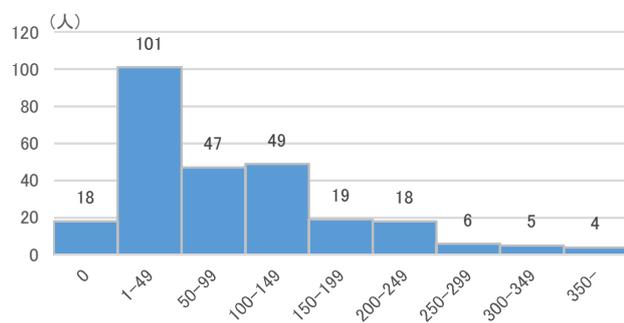


図 28 果物摂取量分布 (男性)

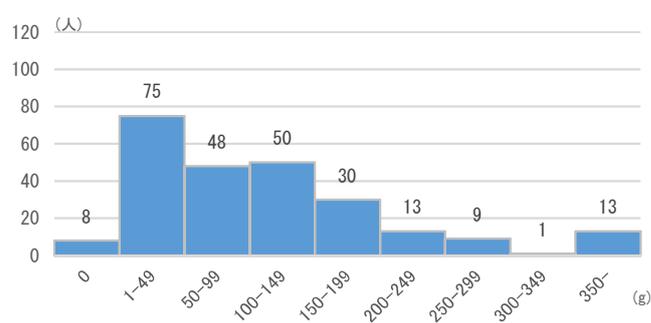


図 29 果物摂取量分布 (女性)

参考：平成 28 年度 BDHQ 調査結果 (対象者：544 名)

果物摂取量が 1 日 100g 以上であった者 43.8% (男性 41.8%、女性 45.4%)

出典：第 76 回日本公衆衛生学会総会抄録集 (P646) 地域の食習慣等を把握する手法の検討「国民健康・栄養調査と食事歴法調査の比較」

(3) アルコールの摂取状況

年代別の飲酒量は、男女とも、40～64歳で飲酒量の多い者の割合が増える(図30)。また、生活習慣病のリスクを高める量の飲酒習慣のある者の割合は、男性19.9%、女性7.7%であった。

(参考：令和元年国民健康・栄養調査 男性14.9%、女性9.1%)

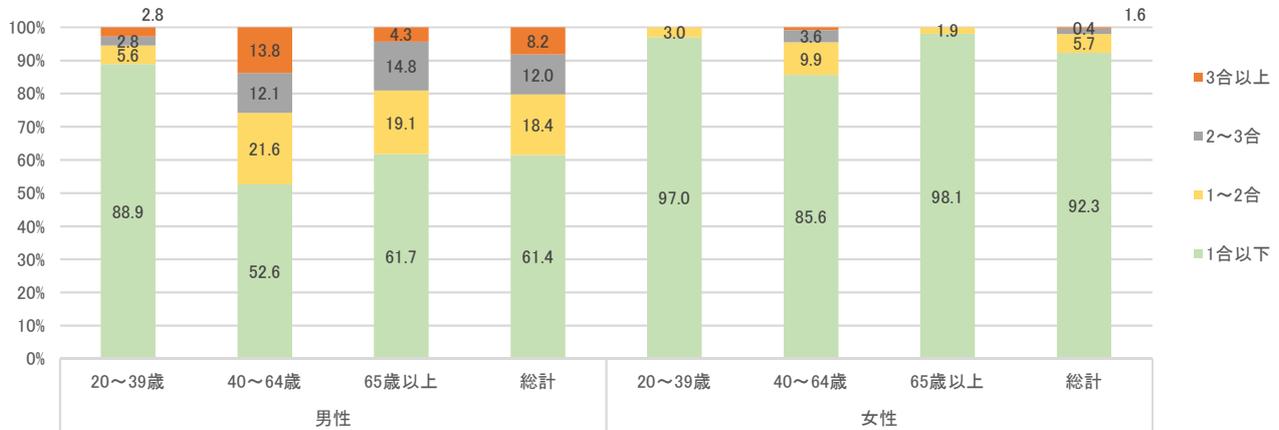


図30 性別・年代別 飲酒量

表5 性別 飲酒量と飲酒頻度(生活習慣病のリスクを高める量の飲酒習慣のある人数) ※飲酒頻度不明者 男性1名除く

性別 (n)	飲まなかった	週に1回未満	週に1回	週に2回	週に3回	週に4回	週に5回	週に6回	毎日	合計
男性 (n=266)	1合以下	68	30	6	8	7	3	8	12	21
	1~2合	7			1	1	4	4	7	25
	2~3合	2	2			1		2	4	21
	3合以上	1					3		2	16
	総計	78	32	6	9	9	10	14	25	83
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒該当者										48
女性 (n=247)	1合以下	143	24	13	7	6	4	4	5	22
	1~2合		1				2		1	10
	2~3合								1	3
	3合以上									1
	総計	143	25	13	7	6	6	4	7	36
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒該当者										18

※「生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている者」は、1日あたりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上とされ、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」

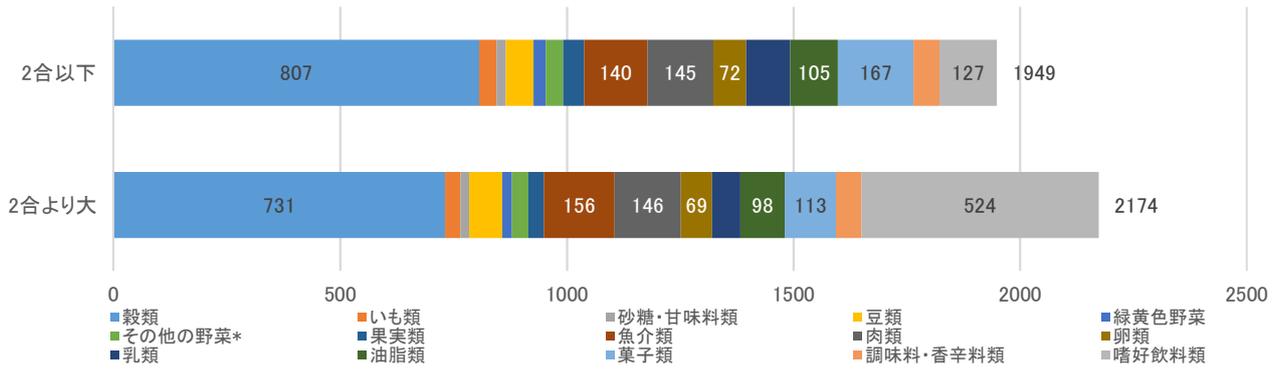


図 31 飲酒量別のエネルギー 食品群別摂取量（男性）

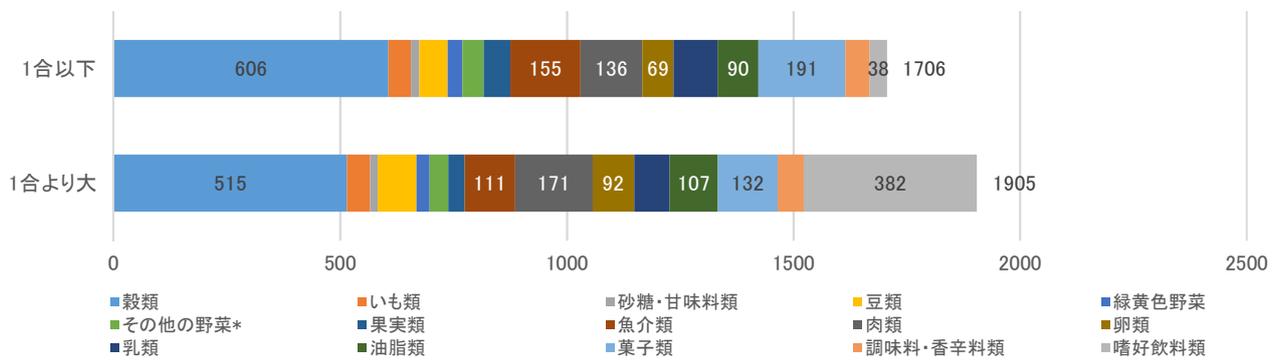


図 32 飲酒量別のエネルギー 食品群別摂取量（女性）

IV. 意識調査の結果

1 歩数の状況

歩数の平均値は、男性で5,982歩、女性で6,067歩であり、平成28年度調査結果（男性6,502歩、女性6,012歩）と比較して男性の平均歩数が減少していた。また、令和元年国民健康栄養調査における歩数の全国平均値（男性6,793歩、女性5,832歩）と比較して、男性は約1,000歩少ない。歩数が少ない1日2,000歩未満の者の割合は、65歳以上で16.6%であり、青壮年期世代と比べてその割合は多い（図35）。

	男性	女性	総計
平均	5,982	6,067	6,024
最小値	100	100	100
最大値	20,000	24,987	24,987
標準偏差	3,724	3,652	3,689

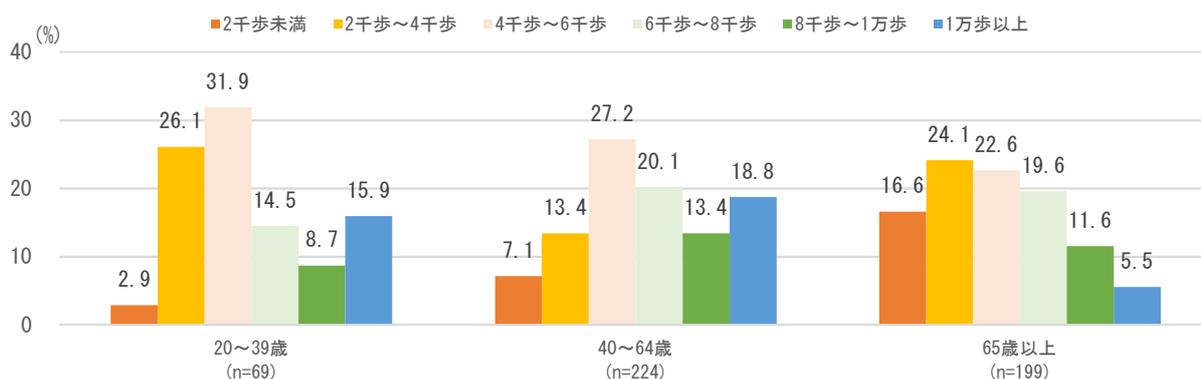


図35 年代別 1日の歩数分布

2 家庭や職場等での血圧測定状況

健康診断時や医療機関受診時以外の、家庭や職場などでの定期的な血圧測定状況については、65歳以上の78.2%が家庭や職場等で血圧を測定していると回答し、年齢があがるにつれてその割合は増加している（図36）。

しかしながら、「ほぼ毎日」測定する者は、65歳以上においても24.8%と少ない（図37）。

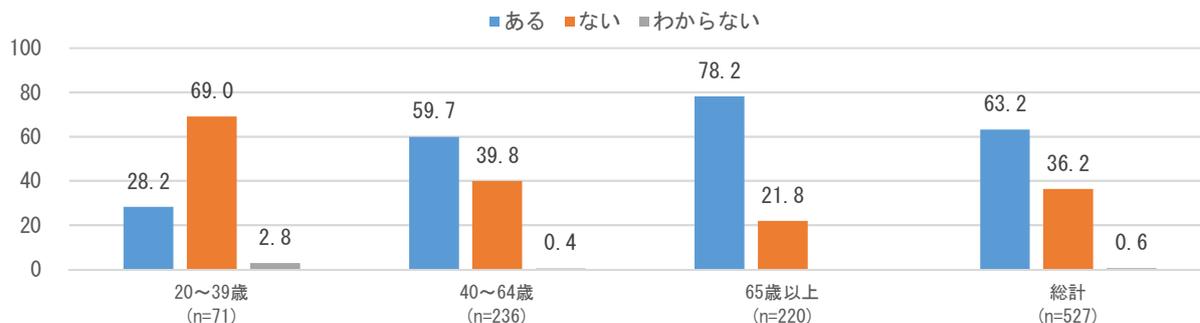


図36 年代別 家庭や職場での血圧測定の有無

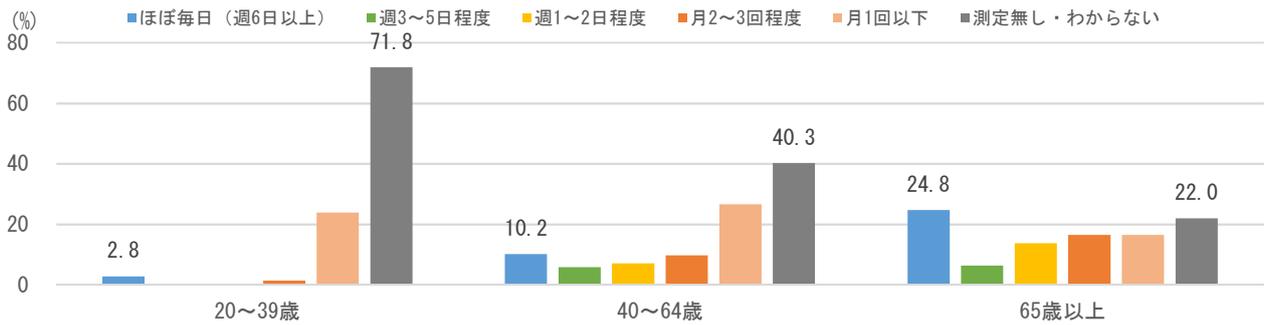


図 37 年代別 家庭や職場での血圧の測定頻度

3 自分の食事の状況と改善意欲

現在の自分の食事の状況について、「問題がある（少し問題がある、問題が多い）」と考えている者の割合は、20~39歳で49.3%と他の年代と比較して多く、年齢があがるにつれてその割合は少なくなる（図38）。

また、BMI 区別に自己評価結果を見ると、「食事に問題がある（少し問題がある、問題が多い）」と考えている者は、「やせ」の者と比べて「肥満」の者が多い（図39）。

自分の食事に問題があると考えている者のうち、「今よりよくしたい」と考えている者は、20~39歳で82.9%と、40~64歳の63.3%、65歳以上の37.5%に比べて多かった。

「食事に問題があると考えているが改善意欲のない（今のままでよい、特に考えていない）者」の割合は、65歳以上で62.5%、40~64歳36.7%、20~39歳17.1%であった（図40）。

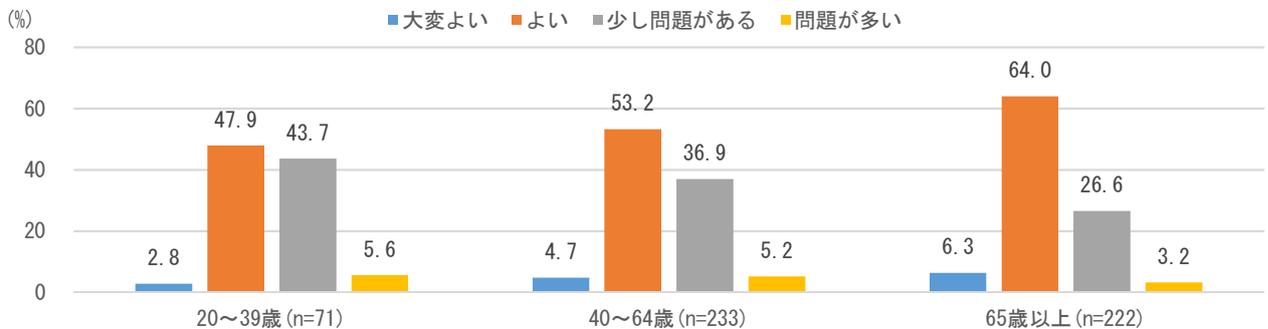


図 38 年代別 現在の自分の食事の状況評価

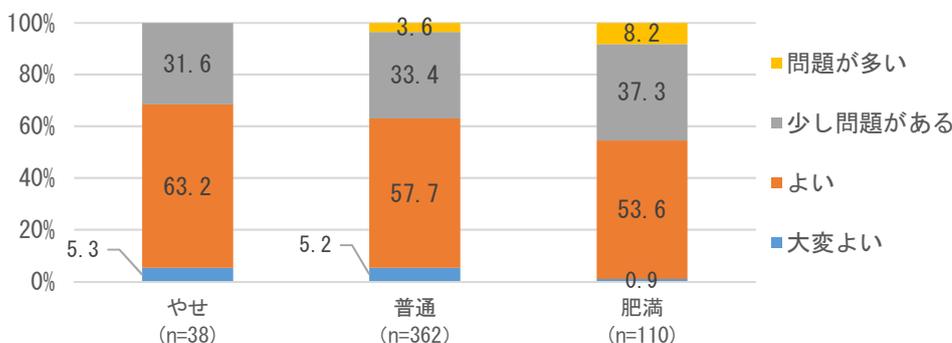


図 39 BMI 区別 現在の自分の食事の状況評価

20-39歳 (n=71)		自分の食事の状況		40-64歳 (n=233)		自分の食事の状況	
		よい	問題あり			よい	問題あり
改善意欲	あり	8 (22.2%)	29(82.9%)	あり	22(16.3%)	62(63.3%)	
	なし	28(77.8%)	6(17.1%)	なし	113(83.7%)	36(36.7%)	

65歳以上 (n=220)		自分の食事の状況	
		よい	問題あり
改善意欲	あり	17(10.9%)	24(37.5%)
	なし	139(89.1%)	40(62.5%)

- ※1 改善意欲「あり」：今よりよくしたい
- ※2 改善意欲「なし」：今のままでよい、特に考えていない
- ※3 自分の食事の状況「よい」：大変よい、よい
- ※4 自分の食事の状況「問題あり」：少し問題がある、問題が多い

図 40 年代別 現在の自分の食事の状況評価と改善意欲

4 外食や弁当・惣菜の利用状況

スーパーやコンビニ、飲食店の総菜や弁当の利用状況は、全ての年代で飲食店と比較してスーパーやコンビニの弁当やお惣菜の利用頻度が多く、利用頻度は週1回程度が多い。また、20-39歳の39.7%が、週3回くらい飲食店を利用している（図41）。

男性では、スーパーやコンビニの弁当・総菜をほとんど利用しない者と比べて、週3回以上利用する者は野菜の皿数が少なかった。市販の惣菜や弁当への希望は、全ての年代で野菜量の増加、うす味、の要望が多い（図42、図43）。

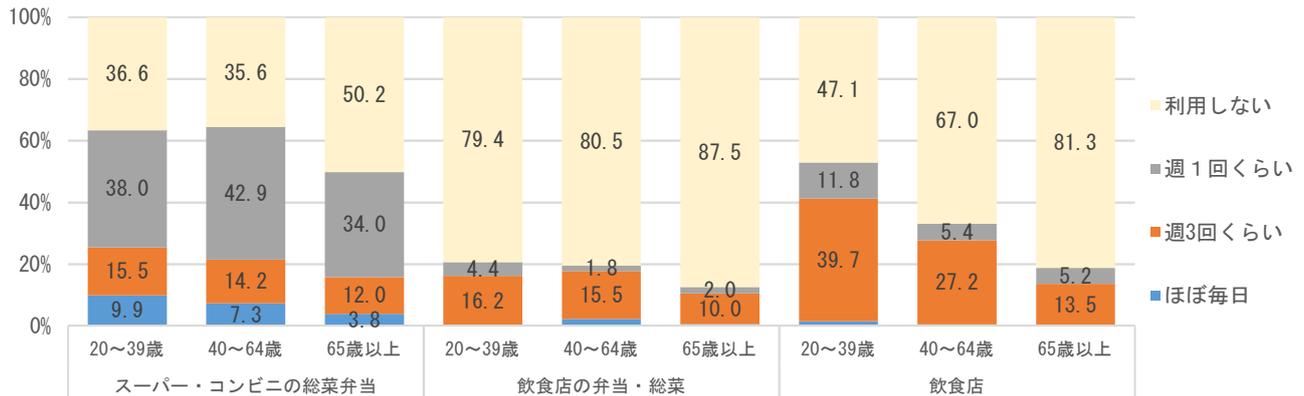


図41 年代別 スーパーやコンビニの弁当・総菜の利用頻度

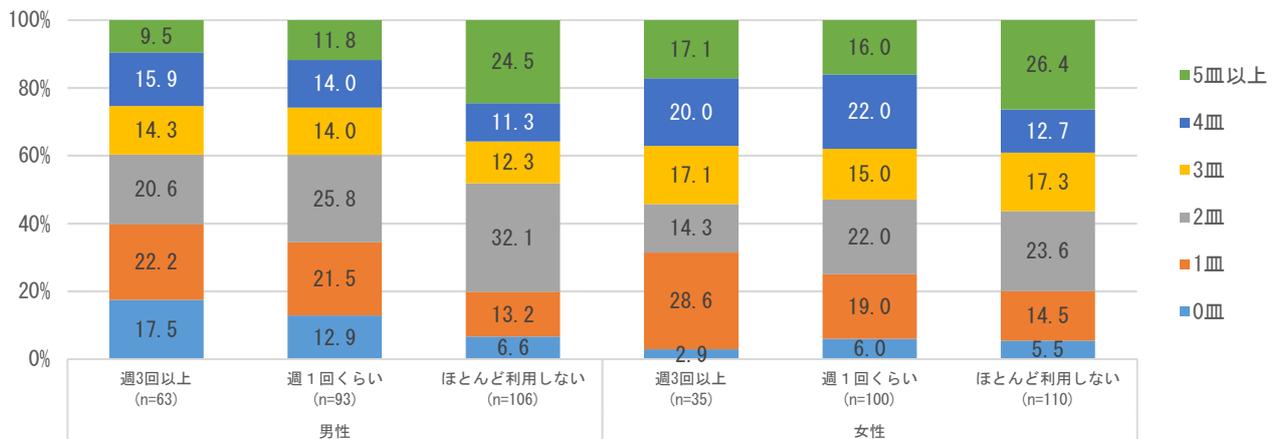


図42 性別 スーパーやコンビニの弁当・総菜の利用頻度と野菜の摂取量（皿数）

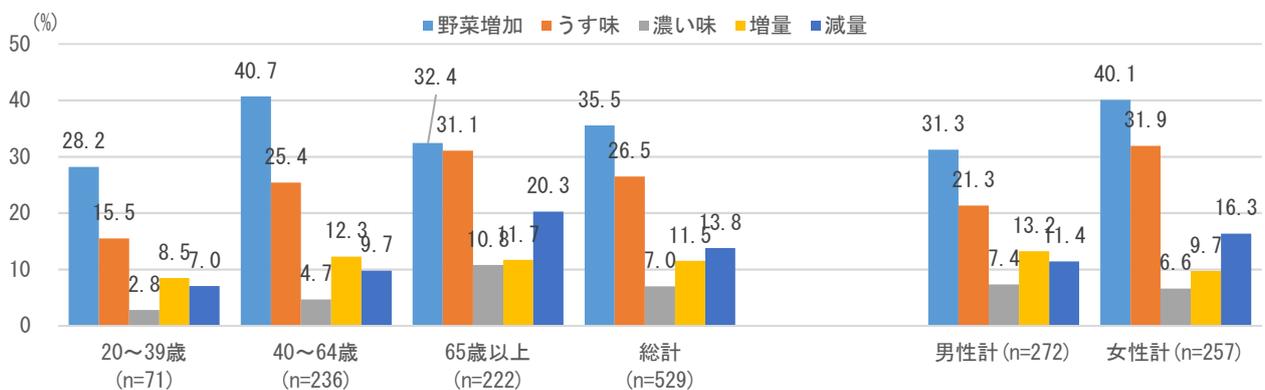


図43 性別・年代別 市販の惣菜や弁当、外食への要望

5 コロナ拡大による食生活の変化

新型コロナウイルス感染症の拡大前と、現在の食生活の変化は、全ての年代を通じて「地域での会食行事の回数」が減少した者の割合が多かった。

また「自宅で食事を食べる回数」は、20-39歳で27.1%、40-64歳で25.4%、「自宅で料理を作る回数」は、20-39歳で18.6%、40-64歳で18.4%が増えたと回答しており、65歳以上と比べて多かった。「食に関する情報の入手」は20-39歳で17.1%が増えたと回答し、他の年代と比べて多かった(図44)。

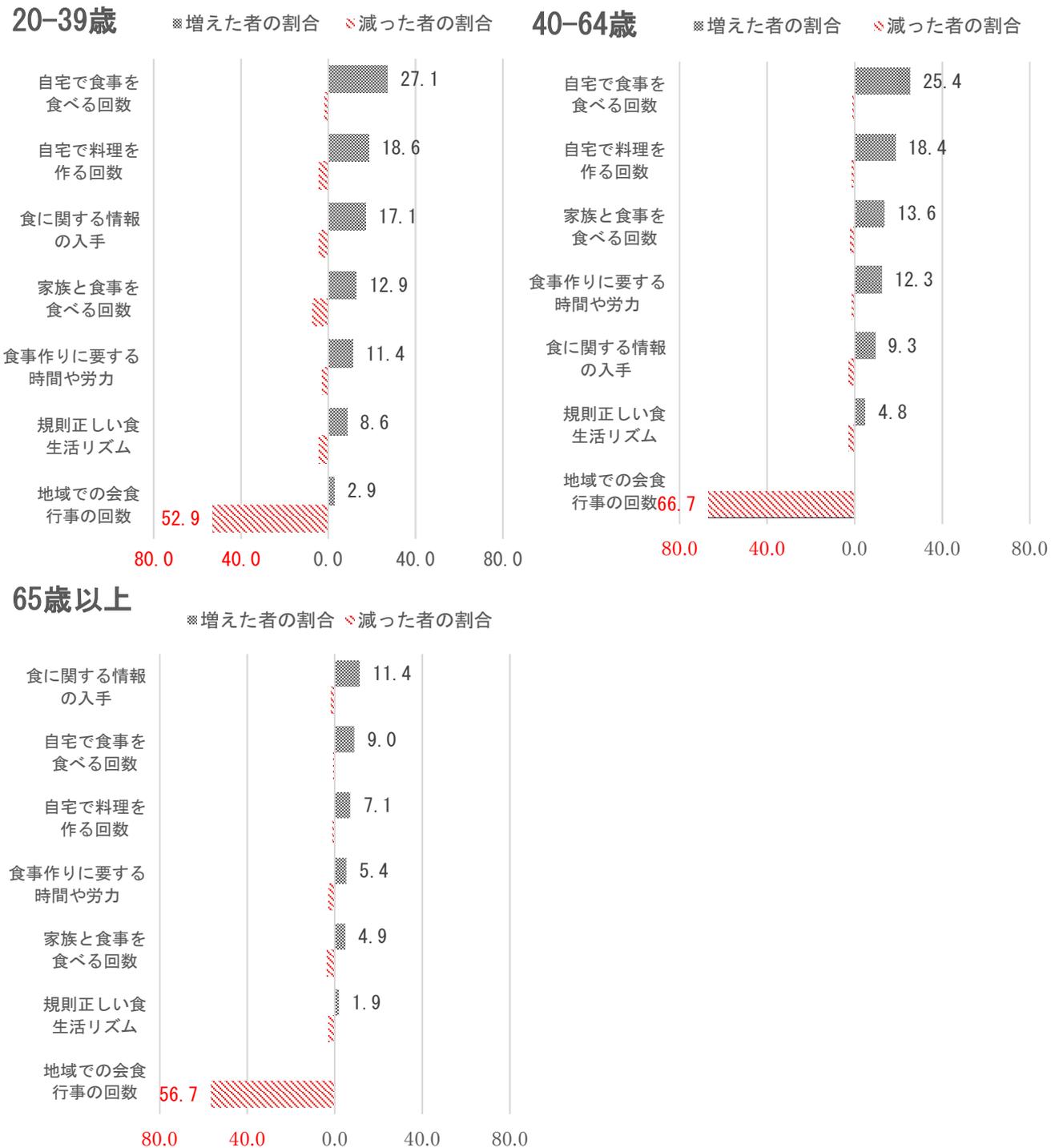


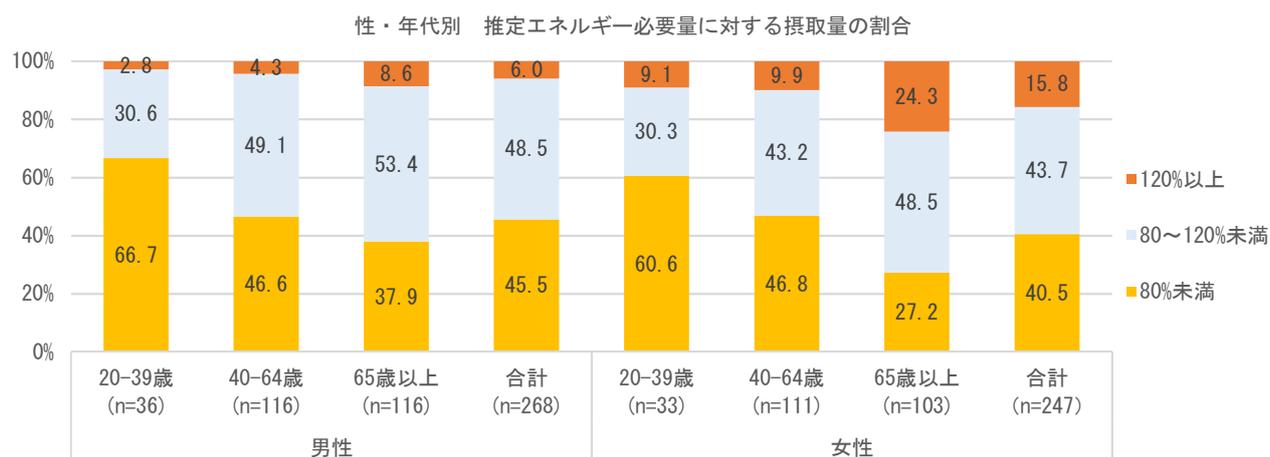
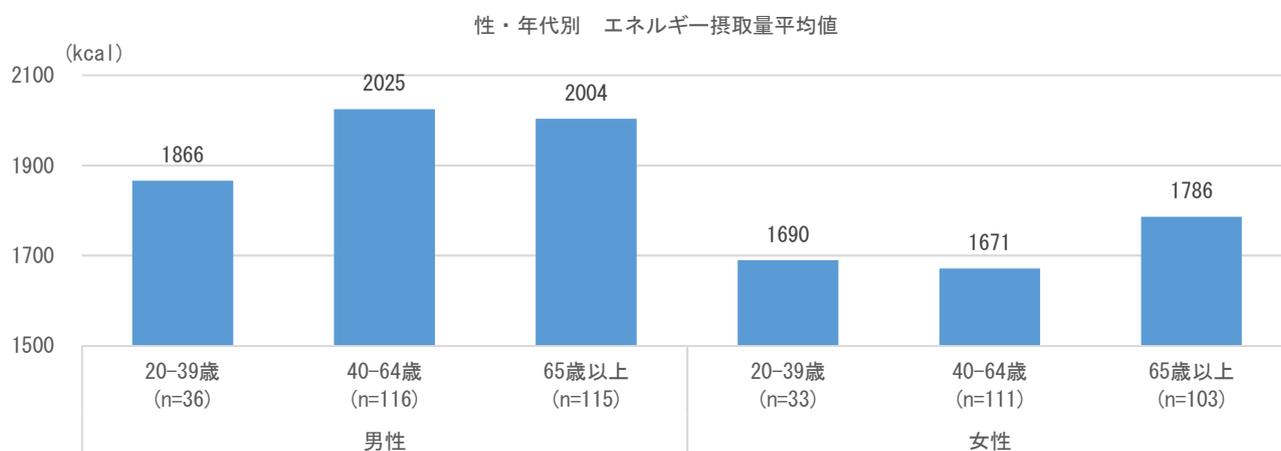
図44 年代別 コロナ禍の食生活の変化

資料編

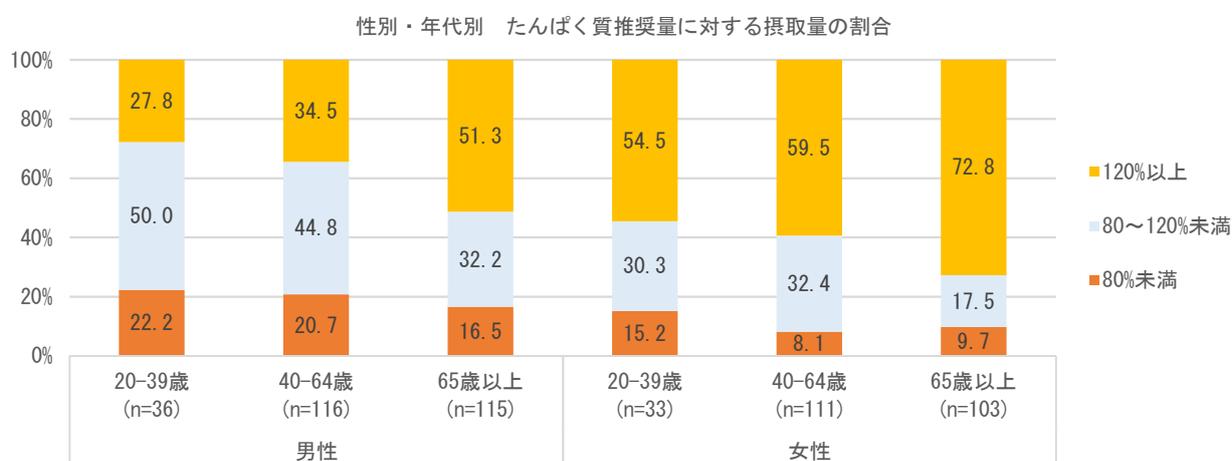
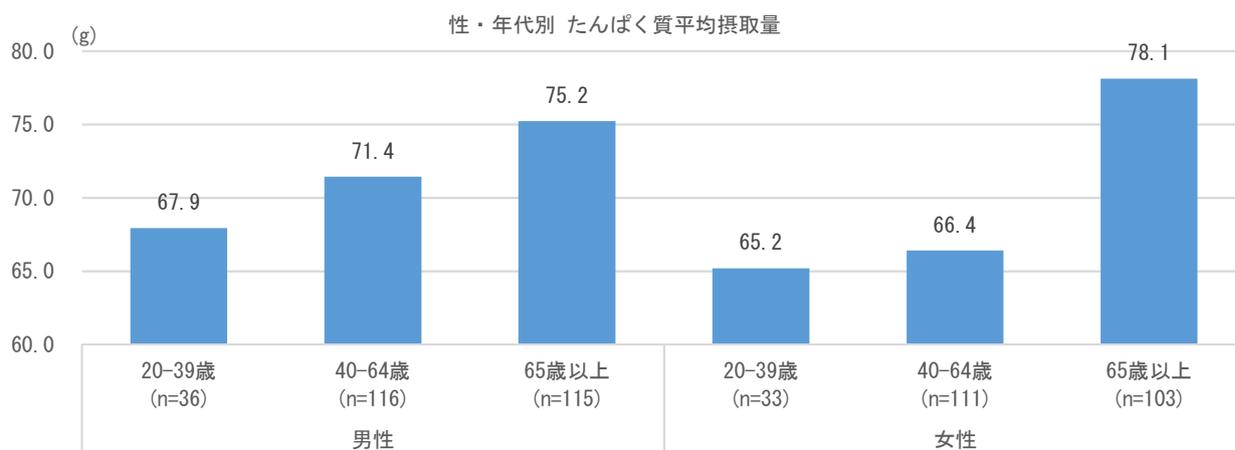
栄養素等摂取量（エネルギー、栄養素等）

	男性			女性		
	20-39歳 (n=36)	40-64歳 (n=116)	65歳以上 (n=115)	20-39歳 (n=33)	40-64歳 (n=111)	65歳以上 (n=103)
エネルギー	1866	2025	2004	1690	1671	1786
たんぱく質	67.9	71.4	75.2	65.2	66.4	78.1
脂質	55.0	54.8	52.1	55.8	52.6	54.0
炭水化物	251.9	259.2	268.0	223.5	213.6	238.9
食塩相当量	10.5	11.0	11.9	9.6	9.4	11.4

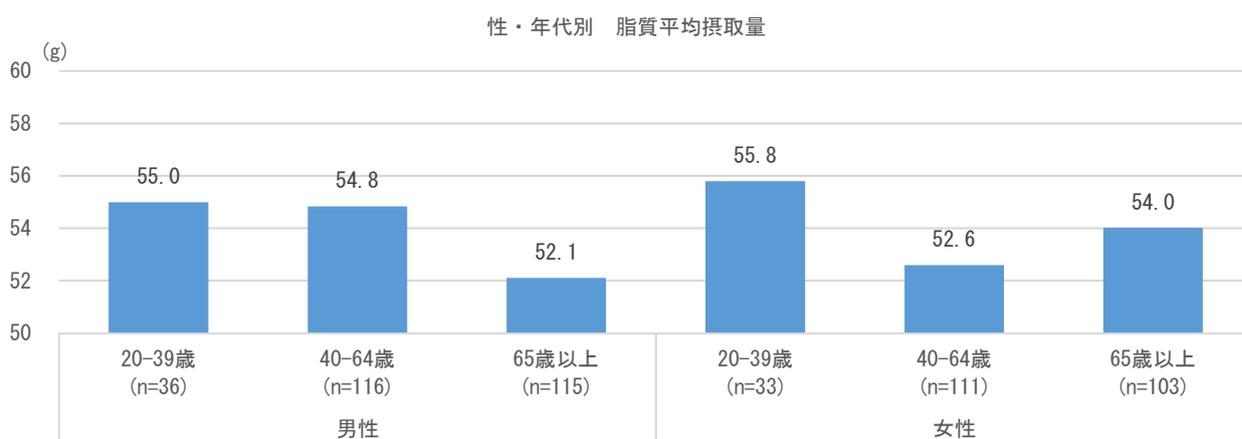
1 エネルギー

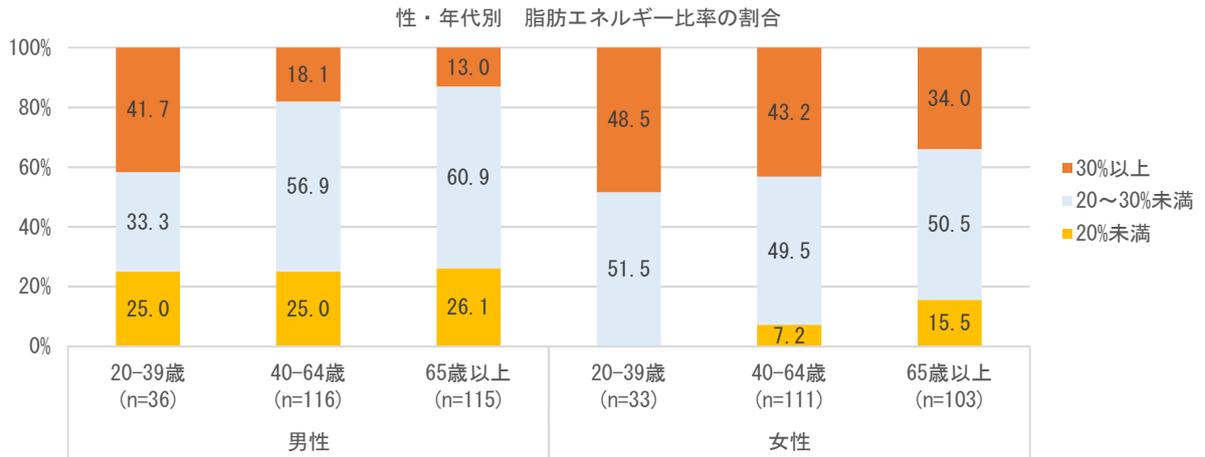


2 たんぱく質

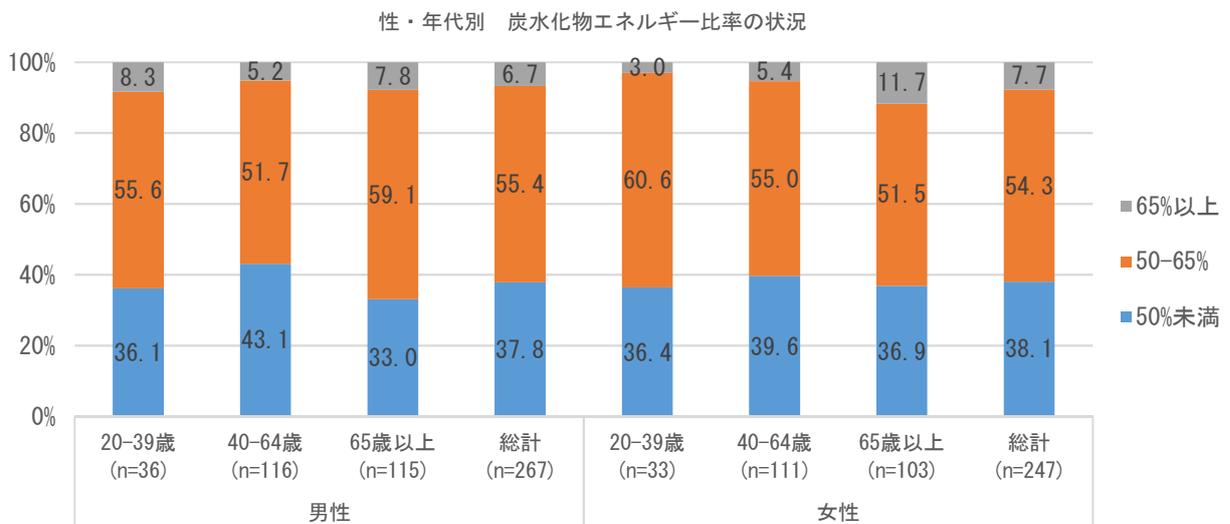
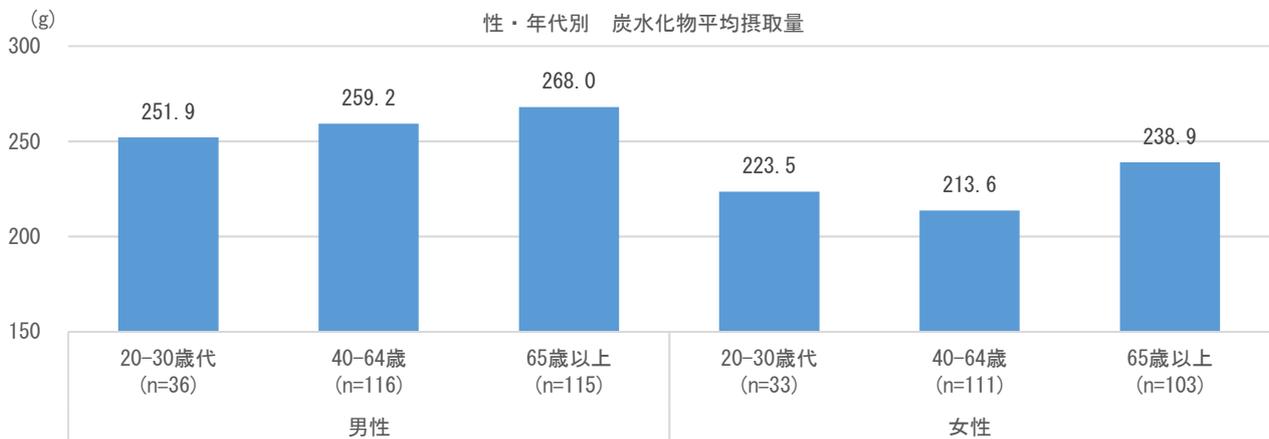


3 脂質

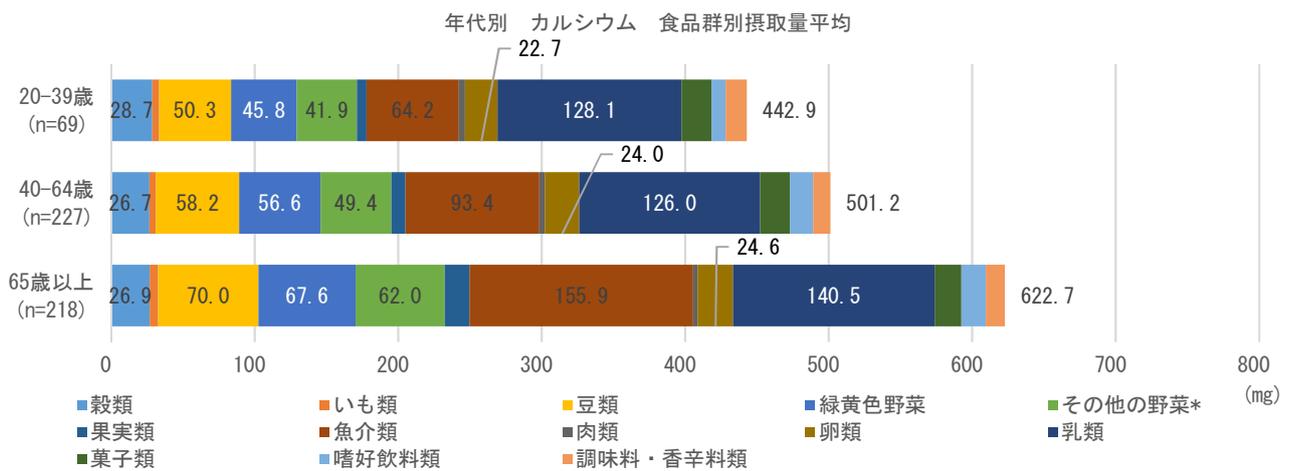
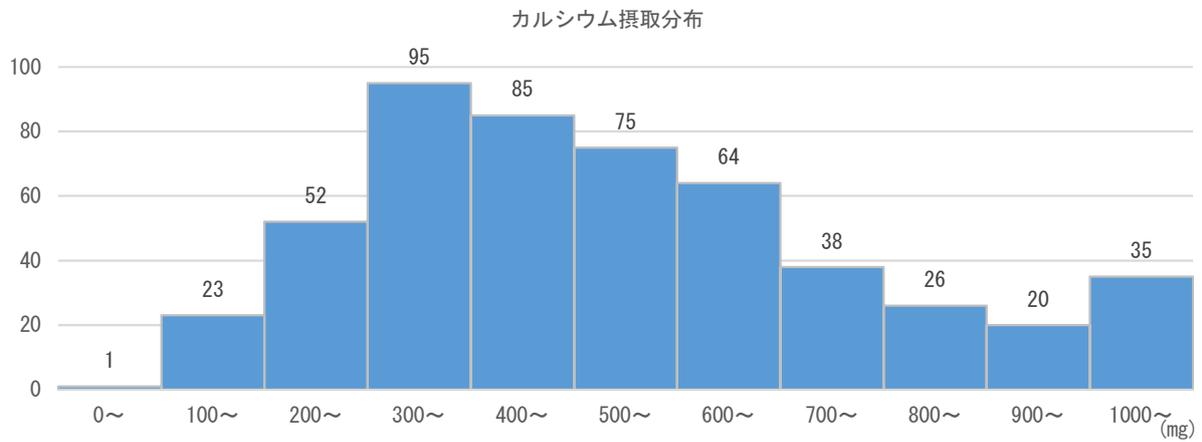
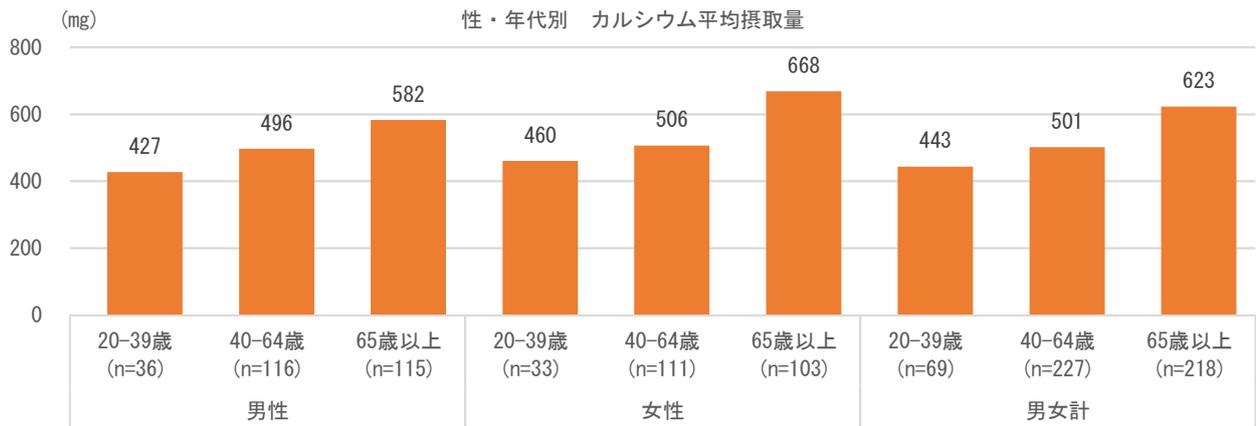




4 炭水化物



5 カルシウム

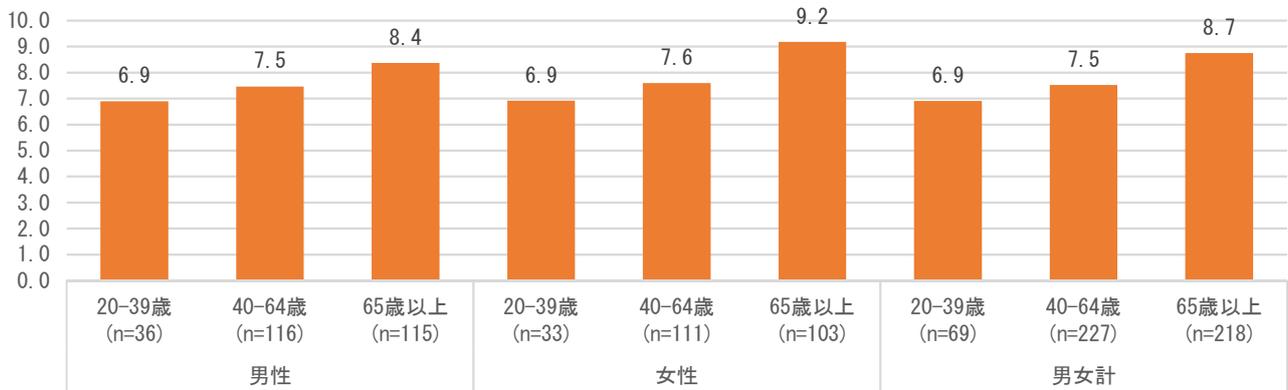


※その他の野菜には、その他の野菜、きのこ類、藻類を含む

6 鉄

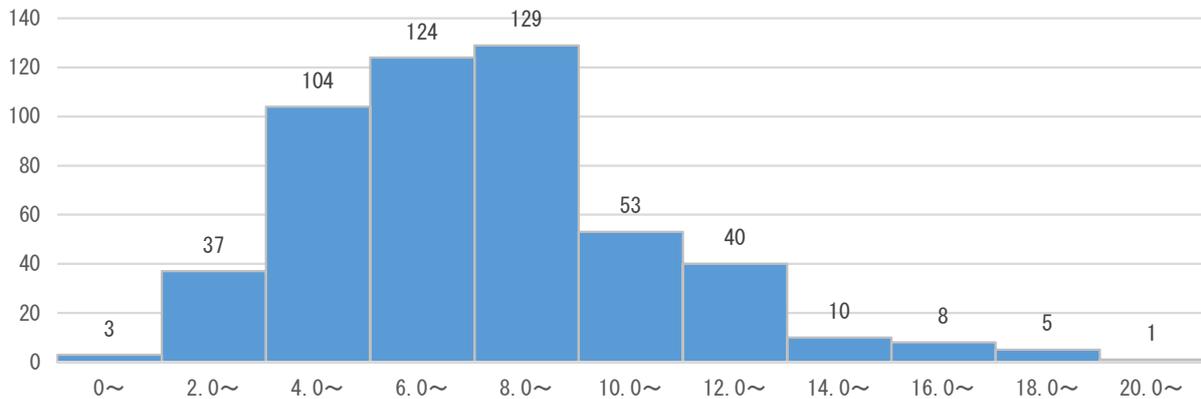
(mg)

性・年代別 鉄 平均摂取量

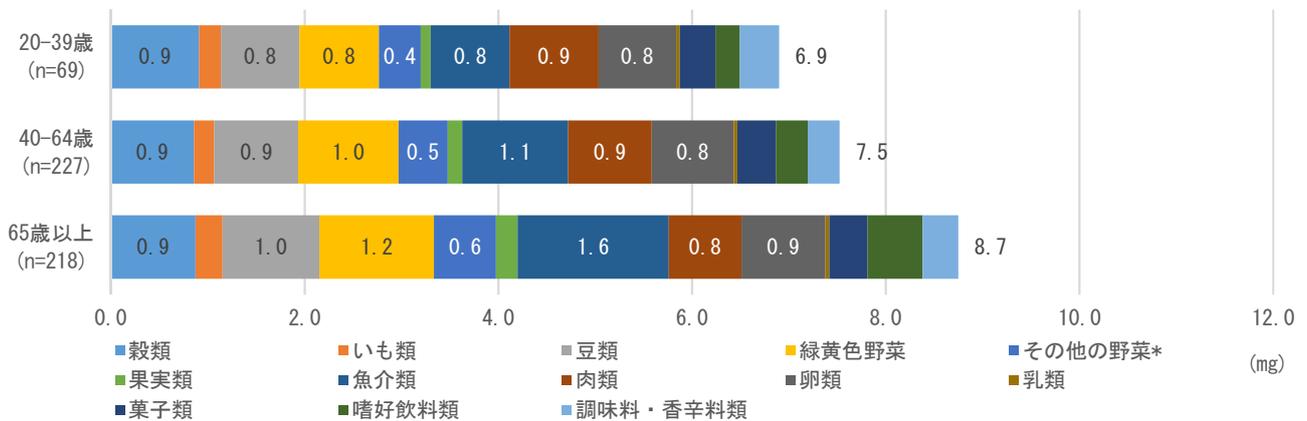


(人)

鉄摂取分布



年代別 鉄 食品群別摂取量



※その他の野菜には、その他の野菜、きのこ類、藻類を含む

7 食品の多様性に関する評価

高齢者のフレイル予防の取組の検討につなげるため、公益財団法人長寿科学振興財団で開発された「食品摂取の多様性得点」を参考に、70歳以上の対象者157名について、「肉類」、「魚介類」、「卵類」、「大豆製品」、「緑黄色野菜」、「海藻類」、「果物」、「いも類」、「油脂類」の10食品群の食品摂取頻度を評価した。

評価は、各食品群において摂取頻度が「ほぼ毎日食べる」（週4～6回以上）に該当する項目が1つでもあれば1点、また、「週2～3回食べる」「週1回食べる」に該当する項目が複数あり、合計すると「週4～6回以上」に相当すると考えられるものを1点、それ以下を0点として行った。（点数の基準は下表のとおり）。

対象者（70歳以上）の平均点数は5.3点（男性4.7点、女性6.1点）であり（表5）、東京都健康長寿医療センターの「健康長寿新ガイドライン」で推奨される目標7点以上には届いていない。

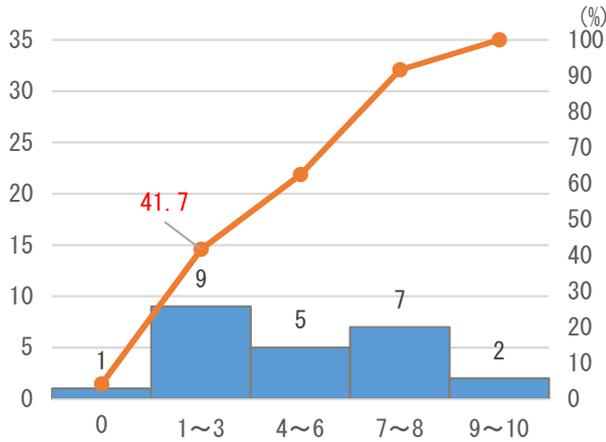
低栄養傾向（BMI ≤ 20.0kg/m²）の者の得点分布からは、3点以下者の割合が41.7%で、普通体重以上（BMI > 20.0kg/m²）の者と比べて多い。

No	食品群(項目数)	ほぼ毎日食べている・・・1点	食べていない・・・0点
1	乳製品(2)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点	
2	肉類(4)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点	
3	魚介類(6)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回4項目以下、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点、週1回は5項目以上で1点	
4	卵類(1)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点	
5	大豆・大豆製品(2)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点	
6	いも類(1)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点	
7	緑黄色野菜(3)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点	
8	海藻類(1)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点	
9	果物(3)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点	
10	油脂類(6)	毎日2回以上、毎日1回、週4～6回・・・1点 週2～3回、週1回4項目以下、週1回未満、食べなかった・・・0点 ※週2～3回は2項目以上で1点、週1回は5項目以上で1点	

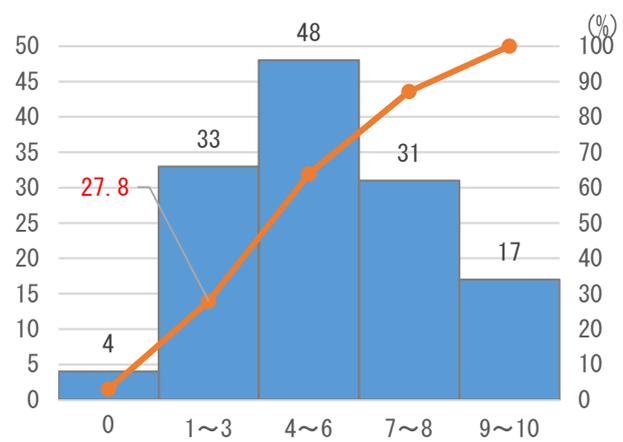
	男女計	男性	女性
対象者数	157	85	72
平均点数	5.34	4.74	6.06

参考：性別 食品の多様性に関する平均得点（60歳代）

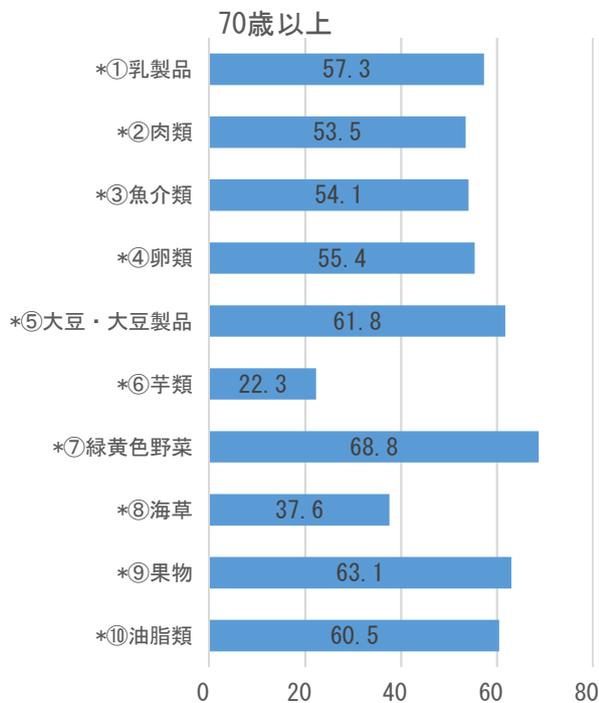
	男女計	男性	女性
対象者数	123	64	59
平均点数	4.66	3.97	5.41



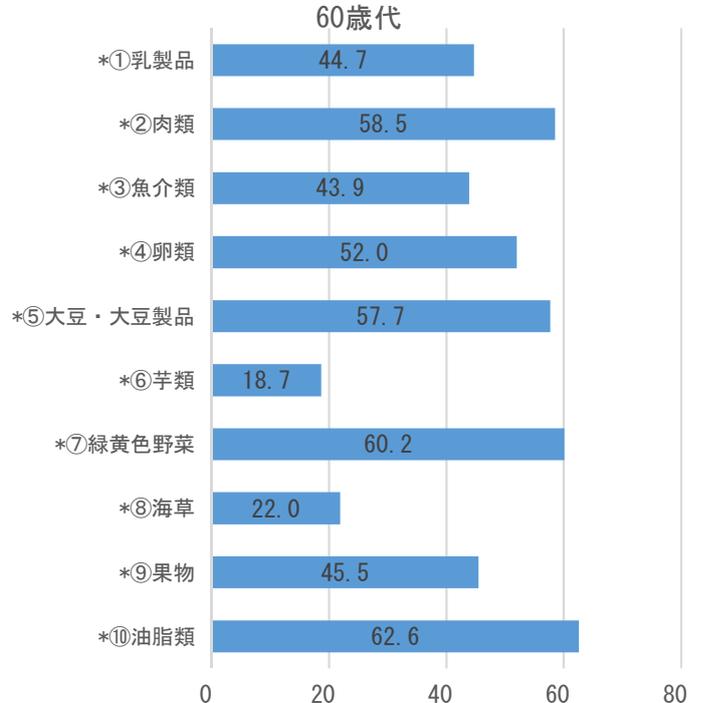
食品の多様性 得点分布
(70歳以上、低栄養傾向者：BMI ≤ 20.0 kg/m²)



食品の多様性 得点分布
(70歳以上、普通体重以上：20.0kg/m² < BMI)



食品群別 ほぼ毎日食べる者の割合



食品群別 ほぼ毎日食べる者の割合

栄養素・食品摂取量 密度法補正值（1,000kcal あたりの摂取量）

男女計	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
たんぱく質/1,000kcal	37.9	37.5	39.7	38.5
動物性たんぱく質/1,000kcal	22.1	21.9	23.3	22.5
植物性たんぱく質/1,000kcal	15.8	15.6	16.4	15.9
脂質/1,000kcal	31.6	29.2	27.6	28.8
炭水化物/1,000kcal	132.9	128.3	135.4	131.9
カリウム/1,000kcal	1252.7	1329.9	1477.4	1382.1
カルシウム/1,000kcal	253.7	274.1	323.8	292.4
鉄/1,000kcal	4.0	4.1	4.5	4.3
レチノール当量/1,000kcal	370.0	380.2	395.1	385.1
ビタミンD/1,000kcal	5.7	7.6	10.1	8.4
αトコフェロール/1,000kcal	3.9	3.9	4.0	4.0
ビタミンK/1,000kcal	155.9	153.7	160.3	156.8
ビタミンB1/1,000kcal	0.4	0.4	0.4	0.4
ビタミンB2/1,000kcal	0.7	0.7	0.7	0.7
葉酸/1,000kcal	160.0	175.0	199.9	183.5
ビタミンC/1,000kcal	50.3	56.9	73.2	62.9
飽和脂肪酸/1,000kcal	8.6	7.7	7.1	7.6
n-3系脂肪酸/1,000kcal	1.4	1.4	1.6	1.5
n-6系脂肪酸/1,000kcal	6.2	5.7	5.3	5.6
コレステロール/1,000kcal	220.2	218.6	226.4	222.1
総食物繊維/1,000kcal	6.1	6.1	7.1	6.5
食塩相当量/1,000kcal	5.8	5.6	6.1	5.9
アルコール(純アルコール量)/1,000kcal	2.3	8.5	5.5	6.4

男性	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
たんぱく質/1,000kcal	37.0	35.0	37.0	36.1
動物性たんぱく質/1,000kcal	21.3	20.2	21.2	20.8
植物性たんぱく質/1,000kcal	15.7	14.8	15.7	15.3
脂質/1,000kcal	30.0	26.9	25.6	26.8
炭水化物/1,000kcal	134.1	128.6	135.4	132.3
カリウム/1,000kcal	1165.5	1186.1	1296.3	1230.8
カルシウム/1,000kcal	234.4	243.6	285.3	260.3
鉄/1,000kcal	3.8	3.7	4.1	3.9
レチノール当量/1,000kcal	294.3	325.0	356.9	334.6
ビタミンD/1,000kcal	5.1	6.9	9.0	7.5
αトコフェロール/1,000kcal	3.5	3.5	3.6	3.5
ビタミンK/1,000kcal	156.0	130.2	140.7	138.2
ビタミンB1/1,000kcal	0.4	0.4	0.4	0.4
ビタミンB2/1,000kcal	0.6	0.6	0.7	0.6
葉酸/1,000kcal	147.8	151.8	174.9	161.2
ビタミンC/1,000kcal	44.5	47.0	59.0	51.8
飽和脂肪酸/1,000kcal	7.9	7.0	6.6	7.0
n-3系脂肪酸/1,000kcal	1.3	1.3	1.4	1.4
n-6系脂肪酸/1,000kcal	6.1	5.3	5.0	5.3
コレステロール/1,000kcal	209.2	194.2	211.8	203.8
総食物繊維/1,000kcal	5.6	5.4	6.1	5.7
食塩相当量/1,000kcal	5.7	5.5	6.0	5.7
アルコール(純アルコール量)/1,000kcal	3.7	12.3	9.1	9.7

女性	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
たんぱく質/1,000kcal	38.8	40.0	42.8	41.0
動物性たんぱく質/1,000kcal	22.9	23.7	25.7	24.4
植物性たんぱく質/1,000kcal	15.9	16.3	17.1	16.6
脂質/1,000kcal	33.3	31.6	29.7	31.0
炭水化物/1,000kcal	131.6	128.1	135.4	131.6
カリウム/1,000kcal	1347.8	1480.3	1679.6	1545.7
カルシウム/1,000kcal	274.9	306.0	366.8	327.2
鉄/1,000kcal	4.2	4.6	5.0	4.7
レチノール当量/1,000kcal	452.5	437.9	437.8	439.8
ビタミンD/1,000kcal	6.4	8.3	11.3	9.3
αトコフェロール/1,000kcal	4.3	4.4	4.6	4.5
ビタミンK/1,000kcal	155.8	178.2	182.1	176.9
ビタミンB1/1,000kcal	0.4	0.4	0.5	0.5
ビタミンB2/1,000kcal	0.7	0.7	0.8	0.8
葉酸/1,000kcal	173.3	199.1	227.9	207.7
ビタミンC/1,000kcal	56.7	67.3	89.1	75.0
飽和脂肪酸/1,000kcal	9.3	8.4	7.7	8.2
n-3系脂肪酸/1,000kcal	1.5	1.6	1.7	1.6
n-6系脂肪酸/1,000kcal	6.3	6.0	5.7	5.9
コレステロール/1,000kcal	232.1	244.1	242.6	241.8
総食物繊維/1,000kcal	6.5	6.9	8.2	7.4
食塩相当量/1,000kcal	5.9	5.8	6.3	6.0
アルコール(純アルコール量)/1,000kcal	0.6	4.5	1.4	2.7

男女計	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
穀類/1000kcal	236.8	210.9	223.3	219.7
いも類/1000kcal	27.5	23.7	29.8	26.8
砂糖・甘味料類/1000kcal	2.2	2.7	3.1	2.8
豆類/1000kcal	33.1	37.2	42.9	39.1
島根県野菜摂取量/1000kcal	117.8	129.8	140.3	132.7
果実類/1000kcal	35.3	47.9	67.1	54.3
魚介類/1000kcal	33.6	41.4	51.5	44.6
肉類/1000kcal	52.0	41.2	33.2	39.2
卵類/1000kcal	24.8	25.3	25.4	25.3
乳類/1000kcal	65.7	61.0	65.5	63.6
油脂類/1000kcal	7.1	6.0	5.2	5.8
菓子類/1000kcal	25.8	26.2	23.8	25.1
嗜好飲料類/1000kcal	245.5	373.9	374.8	357.0
調味料・香辛料類/1000kcal	155.6	118.9	126.4	127.0

男性	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
穀類/1000kcal	256.9	226.2	238.0	235.4
いも類/1000kcal	20.2	20.1	22.8	21.2
砂糖・甘味料類/1000kcal	2.0	2.6	3.2	2.8
豆類/1000kcal	33.4	31.5	39.6	35.3
島根県野菜摂取量/1000kcal	102.1	106.1	116.6	110.1
果実類/1000kcal	31.7	40.4	52.6	44.5
魚介類/1000kcal	29.3	38.2	46.5	40.6
肉類/1000kcal	53.8	39.1	30.7	37.5
卵類/1000kcal	24.4	22.0	24.8	23.5
乳類/1000kcal	59.5	55.4	56.0	56.2
油脂類/1000kcal	7.3	5.9	5.1	5.7
菓子類/1000kcal	21.1	21.8	20.9	21.3
嗜好飲料類/1000kcal	277.2	403.8	400.9	385.5
調味料・香辛料類/1000kcal	158.6	130.7	133.0	135.4

女性	20～39歳	40～64歳	65歳以上	総計
穀類/1000kcal	214.8	195.0	207.0	202.6
いも類/1000kcal	35.6	27.6	37.7	32.9
砂糖・甘味料類/1000kcal	2.4	2.8	3.0	2.8
豆類/1000kcal	32.7	43.1	46.6	43.2
島根県野菜摂取量/1000kcal	135.0	154.6	166.8	157.1
果実類/1000kcal	39.2	55.7	83.3	65.0
魚介類/1000kcal	38.1	44.8	57.1	49.0
肉類/1000kcal	50.1	43.3	36.0	41.1
卵類/1000kcal	25.2	28.7	26.1	27.1
乳類/1000kcal	72.4	67.0	76.1	71.5
油脂類/1000kcal	7.0	6.1	5.4	5.9
菓子類/1000kcal	31.1	30.8	27.1	29.3
嗜好飲料類/1000kcal	210.8	342.6	345.5	326.2
調味料・香辛料類/1000kcal	152.5	106.6	119.1	117.9

身長・体重・栄養素等摂取量（エネルギー、栄養素等）年齢階級別平均値、標準偏差、中央値、分散

男女	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	69				227				218				514			
	平均値	標準偏差	中央値	分散												
1 身長	163.6	8.2	164.0	67.4	163.2	13.7	164.2	187.9	159.4	9.7	160.0	93.5	161.7	11.6	163.0	135.4
2 体重	59.8	12.9	60.0	166.0	61.5	14.1	61.2	198.0	59.0	11.2	58.0	124.5	60.2	12.8	60.0	164.0
3 BMI	22.2	3.7	21.8	14.0	22.9	3.4	22.2	11.6	23.1	3.0	23.1	9.2	22.9	3.3	22.7	11.0
4 エネルギー	1781.5	588.4	1793.9	346200.7	1851.8	530.6	1811.3	281561.1	1900.9	542.1	1874.1	293876.0	1863.2	545.0	1829.1	297017.7
5 たんぱく質	66.6	22.4	63.7	503.1	69.0	23.6	67.8	558.6	76.6	30.0	72.9	901.5	71.9	26.7	68.6	713.4
6 動物性	38.7	17.2	34.6	295.9	40.5	18.9	37.0	357.4	45.6	23.4	41.9	545.4	42.4	20.9	38.8	436.7
7 植物性	27.9	9.5	27.4	89.9	28.5	8.9	27.7	78.5	31.0	10.0	29.6	99.8	29.5	9.5	28.4	90.8
8 脂質	55.4	19.8	54.9	390.2	53.7	18.8	52.9	352.4	53.0	21.0	52.1	440.6	53.6	19.9	52.8	395.5
9 飽和脂肪酸	15.1	6.2	15.0	39.0	14.2	5.3	13.4	28.6	13.7	5.8	13.2	33.9	14.1	5.7	13.4	32.4
10 n-3系脂肪酸	2.5	1.0	2.3	1.1	2.7	1.2	2.5	1.3	3.0	1.5	2.8	2.2	2.8	1.3	2.6	1.7
11 n-6系脂肪酸	10.8	3.6	10.7	13.1	10.4	3.6	10.3	13.1	10.1	4.0	9.7	16.0	10.3	3.8	10.2	14.4
12 コレステロール	390.9	180.4	364.2	32559.1	405.5	183.8	397.3	33797.5	439.1	217.5	423.6	47309.5	417.8	199.3	397.7	39718.3
13 炭水化物	238.4	93.2	234.7	8677.0	236.9	77.5	228.7	6013.5	254.2	72.6	249.7	5275.0	244.4	78.3	239.3	6128.8
14 総食物繊維	10.5	3.7	11.0	13.9	11.2	4.8	10.5	22.8	13.6	6.6	12.7	43.0	12.1	5.6	11.2	31.8
15 レチノール当量	630.2	382.2	566.6	146062.7	697.8	409.4	632.2	167588.9	774.4	510.9	672.1	260971.1	721.2	454.8	635.1	206859.8
16 ビタミンD	10.3	6.8	27.2	46.2	13.9	10.1	28.1	101.1	20.1	14.2	25.6	200.6	16.1	12.2	26.9	149.1
17 αトコフェロール	6.8	2.5	6.4	6.1	7.2	2.7	7.1	7.0	7.9	3.6	7.4	13.1	7.4	3.1	7.1	9.6
18 ビタミンK	261.6	147.2	248.0	21663.6	279.1	160.2	246.9	25675.3	309.9	213.0	255.2	45371.8	289.8	183.9	251.0	33819.7
19 ビタミンB1	0.7	0.2	0.7	0.1	0.7	0.3	0.7	0.1	0.8	0.3	0.8	0.1	0.8	0.3	0.7	0.1
20 ビタミンB2	1.1	0.4	1.1	0.2	1.2	0.4	1.2	0.2	1.4	0.6	1.3	0.3	1.3	0.5	1.2	0.2
21 葉酸	274.0	109.2	265.4	11932.5	318.3	138.5	303.9	19185.8	382.4	189.3	344.9	35818.2	339.5	163.8	313.6	26821.9
22 ビタミンC	86.2	42.9	79.7	1840.0	102.8	55.6	94.4	3087.6	140.9	87.4	119.4	7637.8	116.7	72.9	102.4	5308.8
23 ナトリウム	3968.7	1256.9	3932.9	1579686.5	4040.0	1310.0	3818.7	1716104.7	4624.9	1628.3	4385.3	2651325.5	4278.5	1477.6	4046.0	2183328.7
24 カルシウム	442.9	182.9	406.7	33456.5	501.2	218.5	479.2	47734.2	622.7	300.7	556.6	90431.4	544.9	262.2	500.5	68736.5
25 カリウム	2176.6	757.6	2229.0	574013.7	2431.3	925.4	2352.6	856313.3	2838.7	1288.4	2612.4	1660042.2	2569.9	1104.2	2392.2	1219180.5
26 鉄	6.9	2.3	7.3	5.3	7.5	2.8	7.5	7.9	8.7	3.7	8.2	13.8	8.0	3.2	7.7	10.5
27 アルコール	4.6	13.1	0.0	170.5	16.8	25.9	2.2	670.5	10.8	17.4	0.5	302.1	12.6	21.6	0.8	464.7
28 食塩相当量	10.0	3.2	9.9	10.1	10.2	3.3	9.7	11.0	11.7	4.1	11.1	16.9	10.8	3.7	10.2	14.0
30 ショ糖	10.4	8.7	7.8	76.4	11.2	9.2	9.3	84.1	12.0	9.2	9.5	84.1	11.4	9.1	9.3	83.4
29 脂肪エネルギー比	28.5	6.6	28.9	44.2	26.3	6.1	26.4	37.4	24.8	5.9	25.3	34.7	26.0	6.2	26.1	38.6

男性	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	36				116				115				267			
	平均値	標準偏差	中央値	分散												
1 身長	169.1	5.5	169.3	30.4	168.6	16.7	170.0	279.1	166.6	5.8	166.8	33.3	167.8	11.9	168.5	140.8
2 体重	68.8	9.8	65.0	97.0	68.8	14.8	68.0	219.2	65.9	8.9	66.2	78.8	67.5	12.0	67.0	144.3
3 BMI	24.1	3.5	22.9	12.4	24.2	3.5	23.8	12.2	23.7	2.9	23.5	8.3	24.0	3.3	23.5	10.6
4 エネルギー	1865.7	591.4	1899.8	349718.3	2025.0	529.5	2055.1	280385.4	2003.6	525.0	1973.6	275587.2	1994.3	538.8	2007.0	290340.9
5 たんぱく質	67.9	22.5	64.1	504.9	71.4	24.9	68.7	619.3	75.2	28.0	72.5	784.5	72.6	26.1	69.9	681.5
6 動物性	38.7	17.0	36.4	288.0	41.4	19.6	38.4	382.4	43.7	21.1	40.0	446.0	42.0	20.0	39.0	399.9
7 植物性	29.2	9.9	30.7	98.0	30.0	9.0	30.1	80.7	31.5	9.9	29.6	98.7	30.6	9.6	30.2	91.5
8 脂質	55.0	20.5	55.3	419.3	54.8	20.0	53.6	398.4	52.1	19.9	50.4	395.6	53.7	20.0	53.1	401.9
9 飽和脂肪酸	14.6	6.3	14.5	39.8	14.3	5.5	13.5	30.7	13.4	5.5	13.1	30.7	14.0	5.7	13.5	32.1
10 n-3系脂肪酸	2.5	1.1	2.4	1.3	2.8	1.2	2.6	1.5	2.9	1.3	2.8	1.8	2.8	1.3	2.6	1.6
11 n-6系脂肪酸	11.1	3.8	11.1	14.5	10.8	3.9	10.8	15.4	10.1	3.8	9.6	14.7	10.5	3.9	10.4	15.1
12 コレステロール	389.0	183.8	363.5	33770.5	400.6	191.7	376.2	36729.8	432.4	211.9	415.1	44916.5	412.7	200.4	382.1	40163.4
13 炭水化物	251.9	95.0	249.2	9032.1	259.2	76.1	262.5	5788.6	268.0	70.8	262.1	5007.9	262.0	77.0	262.0	5922.2
14 総食物繊維	10.2	3.4	10.9	11.6	11.0	4.6	10.3	20.8	12.5	6.1	11.0	37.4	11.5	5.2	10.8	27.5
15 レチノール当量	541.8	274.8	536.5	75511.4	680.9	419.3	618.6	175780.6	746.6	531.8	634.8	282818.4	690.4	461.2	607.7	212742.0
16 ビタミンD	9.8	7.2	29.3	52.5	14.2	9.9	28.7	98.0	18.7	12.4	25.7	152.7	15.5	11.2	27.4	125.0
17 αトコフェロール	6.5	2.3	6.2	5.2	7.1	2.7	7.1	7.6	7.3	3.3	6.7	11.0	7.1	3.0	6.8	8.8
18 ビタミンK	271.1	146.2	254.3	21379.8	266.2	151.7	229.7	23013.7	284.8	193.9	225.5	37589.3	274.9	170.7	232.0	29148.4
19 ビタミンB1	0.7	0.2	0.7	0.0	0.7	0.3	0.7	0.1	0.8	0.3	0.7	0.1	0.7	0.3	0.7	0.1
20 ビタミンB2	1.1	0.4	1.1	0.1	1.2	0.5	1.2	0.2	1.3	0.5	1.3	0.3	1.3	0.5	1.2	0.2
21 葉酸	265.1	97.5	268.6	9511.2	309.0	127.2	303.8	16177.8	354.7	175.4	321.1	30759.4	322.8	150.1	307.8	22528.9
22 ビタミンC	78.2	34.7	76.1	1205.1	94.7	49.6	88.8	2456.2	121.2	73.0	103.3	5322.9	103.9	61.5	91.4	3776.7
23 ナトリウム	4137.6	1349.6	3942.1	1821465.5	4342.4	1437.3	4100.2	2065966.7	4731.2	1546.3	4514.2	2391056.7	4482.2	1491.4	4215.5	2224227.7
24 カルシウム	427.3	172.9	402.7	29911.2	496.4	223.0	482.6	49744.0	582.2	282.3	509.6	79670.2	524.1	251.0	478.6	63010.6
25 カリウム	2099.7	636.0	2207.7	404488.8	2411.4	887.4	2382.2	787403.3	2647.9	1201.9	2372.4	1444491.8	2471.2	1025.9	2366.5	1052407.4
26 鉄	6.9	2.4	7.2	5.6	7.5	2.8	7.6	7.9	8.4	3.5	7.9	12.4	7.8	3.1	7.6	9.8
27 アルコール	7.6	17.0	0.8	289.6	25.0	26.5	16.5	702.6	18.6	20.4	14.2	414.9	19.9	23.6	10.0	555.2
28 食塩相当量	10.5	3.4	9.9	11.7	11.0	3.6	10.4	13.3	11.9	3.9	11.4	15.3	11.3	3.8	10.7	14.2
30 ショ糖	9.5	7.6	7.0	58.2	10.4	9.4	8.8	88.4	11.4	9.3	8.8	87.3	10.7	9.2	8.7	84.3
29 脂肪エネルギー比	27.0	7.7	26.7	59.7	24.3	5.8	25.2	33.2	23.1	5.3	22.8	28.4	24.2	6.0	24.5	36.3

女性	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	33				111				103				247			
	平均値	標準偏差	中央値	分散												
1 身長	157.7	6.3	157.5	39.5	157.6	5.6	157.0	31.2	151.4	6.2	152.0	38.8	155.0	6.7	155.0	44.8
2 体重	50.1	7.7	49.0	59.0	53.9	7.9	52.5	62.9	51.3	7.9	50.6	62.5	52.3	8.0	51.6	64.5
3 BMI	20.1	2.7	19.4	7.4	21.7	2.8	21.5	7.9	22.3	3.1	22.4	9.3	21.8	3.0	21.5	8.9
4 エネルギー	1689.5	571.1	1545.4	326160.4	1670.9	467.7	1614.6	218733.6	1786.2	537.9	1769.0	289357.5	1721.5	515.3	1661.2	265568.5
5 たんぱく質	65.2	22.3	62.7	497.3	66.4	22.0	64.7	482.3	78.1	32.1	73.8	1027.7	71.1	27.3	67.8	746.8
6 動物性	38.7	17.4	34.3	304.5	39.4	18.1	35.8	329.2	47.7	25.5	43.4	648.0	42.8	21.8	38.7	476.3
7 植物性	26.5	8.8	24.7	77.0	27.0	8.5	25.9	71.6	30.4	10.0	29.6	100.5	28.3	9.4	26.6	87.4
8 脂質	55.8	18.9	54.9	358.1	52.6	17.4	51.2	301.9	54.0	22.1	52.9	489.0	53.6	19.7	51.8	388.6
9 飽和脂肪酸	15.7	6.1	16.1	37.5	14.0	5.1	13.2	26.4	14.0	6.1	13.2	37.2	14.2	5.7	13.4	32.7
10 n-3系脂肪酸	2.5	1.0	2.1	0.9	2.6	1.1	2.3	1.1	3.1	1.6	3.0	2.6	2.8	1.3	2.5	1.8
11 n-6系脂肪酸	10.4	3.4	10.4	11.4	10.0	3.2	10.0	10.4	10.2	4.2	9.8	17.4	10.1	3.7	9.9	13.5
12 コレステロール	393.0	176.7	388.7	31229.2	410.6	175.2	406.3	30681.7	446.6	223.3	433.7	49875.1	423.3	197.9	410.9	39179.6
13 炭水化物	223.5	88.7	204.7	7868.4	213.6	72.0	197.6	5186.6	238.9	71.6	235.5	5126.8	225.5	75.2	215.2	5659.2
14 総食物繊維	10.8	4.0	11.2	16.3	11.5	5.0	10.6	24.8	14.8	6.8	13.8	46.5	12.8	6.0	11.8	35.7
15 レチノール当量	726.7	453.0	691.5	205192.0	715.5	398.0	641.0	158416.5	805.5	484.5	713.9	234750.7	754.5	445.4	657.8	198369.3
16 ビタミンD	10.9	6.2	25.3	38.7	13.7	10.2	27.4	104.3	21.6	15.8	25.5	249.7	16.6	13.2	26.2	174.6
17 αトコフェロール	7.2	2.6	6.7	6.8	7.3	2.5	7.1	6.5	8.4	3.9	7.9	14.9	7.7	3.2	7.4	10.4
18 ビタミンK	251.1	147.5	204.7	21764.7	292.5	167.6	261.6	28103.2	337.9	229.3	265.7	52575.4	305.9	195.9	261.6	38369.4
19 ビタミンB1	0.7	0.3	0.7	0.1	0.7	0.3	0.7	0.1	0.9	0.3	0.8	0.1	0.8	0.3	0.7	0.1
20 ビタミンB2	1.1	0.4	1.2	0.2	1.2	0.4	1.2	0.2	1.4	0.6	1.4	0.3	1.3	0.5	1.3	0.2
21 葉酸	283.6	120.0	258.4	14395.8	327.9	148.8	303.9	22146.7	413.3	199.1	363.2	39656.6	357.6	175.6	318.5	30832.8
22 ビタミンC	94.9	48.8	85.1	2386.0	111.3	60.0	98.5	3605.9	163.0	96.4	147.0	9299.7	130.7	81.2	111.5	6591.5
23 ナトリウム	3784.6	1118.4	3843.8	1250912.0	3724.1	1074.8	3463.0	1155104.6	4506.2	1707.4	4209.8	2915223.7	4058.3	1430.3	3816.1	2045768.4
24 カルシウム	460.0	191.7	447.3	36765.6	506.1	213.5	478.7	45585.9	668.0	314.0	609.5	98565.5	567.5	271.9	520.6	73947.4
25 カリウム	2260.6	863.4	2309.5	745435.1	2452.1	963.1	2292.0	927481.1	3051.6	1347.1	2959.5	1814733.4	2676.5	1173.7	2506.3	1377568.6
26 鉄	6.9	2.2	7.3	4.9	7.6	2.8	7.3	7.8	9.2	3.9	8.8	15.0	8.2	3.4	7.7	11.2
27 アルコール	1.4	4.5	0.0	20.2	8.2	22.2	0.0	493.7	2.2	5.8	0.0	34.1	4.8	15.8	0.0	248.5
28 食塩相当量	9.6	2.8	9.7	8.0	9.4	2.7	8.8	7.4	11.4	4.3	10.7	18.6	10.2	3.6	9.7	13.1
30 ショ糖	11.3	9.7	9.4	94.3	12.1	8.8	9.5	78.1	12.7	8.9	10.2	79.6	12.2	9.0	9.9	81.1
29 脂肪エネルギー比	30.0	4.7	29.8	22.4	28.4	5.7	28.6	32.9	26.8	5.9	27.1	34.5	28.0	5.8	28.1	33.4

食品群別摂取量、年齢階級別平均値、標準偏差、中央値、分散

男女	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	69				227				218				514			
	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散
1 穀類	428.0	219.1	397.3	48001.4	388.6	165.8	374.2	27480.3	412.1	144.3	412.2	20813.5	403.8	166.2	395.5	27617.6
2 いも類	47.3	42.7	40.0	1827.3	44.0	40.0	27.7	1596.0	58.4	59.4	50.0	3530.3	50.6	49.9	45.0	2494.1
3 砂糖・甘味料類	4.1	3.8	2.9	14.4	4.9	3.8	3.9	14.7	5.7	4.7	4.6	21.8	5.1	4.2	4.1	18.0
4 豆類	58.4	40.9	48.2	1671.1	67.8	49.1	58.9	2413.2	81.6	57.2	70.2	3267.2	72.4	52.4	61.2	2747.8
5 緑黄色野菜	72.0	49.7	61.0	2474.9	89.2	65.3	70.3	4265.5	96.3	85.2	75.5	7254.3	89.9	73.2	69.1	5353.4
6 その他野菜	117.3	63.3	104.9	4010.4	134.7	86.7	120.0	7514.0	159.0	100.6	138.0	10113.2	142.7	91.5	123.8	8373.4
7 きのこと	12.3	8.4	10.7	69.8	12.7	10.8	10.3	116.1	14.3	13.2	10.7	174.4	13.3	11.6	10.7	135.3
8 果実類	63.9	73.8	42.0	5450.2	86.3	85.1	57.9	7234.7	131.2	117.5	110.9	13806.0	102.4	102.2	73.1	10446.7
9 魚介類	60.5	43.6	50.6	1901.8	76.2	55.6	63.4	3091.6	103.0	72.9	83.1	5316.5	85.5	64.2	67.7	4126.4
10 肉類	89.1	49.2	76.1	2420.5	76.3	42.8	72.3	1831.5	64.3	40.5	60.0	1640.8	72.9	43.6	68.9	1901.7
11 卵類	44.5	30.3	42.4	921.0	47.0	31.1	47.1	967.0	48.2	31.3	49.0	981.8	47.2	31.1	47.1	968.6
12 乳類	113.5	110.8	82.2	12272.4	110.3	104.3	77.3	10877.4	121.9	100.5	124.1	10101.1	115.7	103.8	94.8	10765.5
13 海草	8.7	8.9	5.1	79.9	10.9	11.9	5.9	141.7	16.0	14.6	12.3	213.6	12.7	13.1	6.3	172.0
14 油脂類	12.1	5.1	11.6	25.6	10.9	5.1	10.2	26.2	9.8	5.4	9.1	29.2	10.6	5.3	10.0	28.0
15 菓子類	45.0	42.7	36.6	1823.6	49.2	45.4	39.3	2057.9	46.7	41.1	35.9	1689.6	47.6	43.3	36.6	1872.6
16 嗜好飲料類	442.1	321.8	384.6	103558.8	683.8	419.7	622.6	176117.6	688.0	361.6	658.5	130737.8	653.1	392.5	612.4	154039.8
17 調味料・香辛料類	276.4	158.7	222.3	25171.8	219.3	130.3	184.8	16986.4	237.6	139.4	195.5	19433.5	234.7	139.5	193.1	19464.8

男性	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	36				116				115				267			
	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散
1 穀類	492.1	257.3	461.2	66179.1	453.2	169.0	435.2	28546.5	462.5	131.9	466.6	17408.5	462.4	170.2	457.3	28979.0
2 いも類	35.6	31.4	23.1	985.0	41.4	34.6	27.7	1199.6	48.7	55.6	25.4	3087.4	43.8	44.8	25.4	2005.7
3 砂糖・甘味料類	3.7	3.8	2.5	14.8	5.1	4.4	3.7	19.3	6.1	5.3	4.7	28.3	5.4	4.8	3.9	23.2
4 豆類	62.7	46.9	48.0	2200.1	65.3	46.9	53.0	2201.8	80.6	56.6	64.8	3203.7	71.5	51.9	58.9	2696.1
5 緑黄色野菜	64.3	39.6	59.2	1566.2	78.2	56.9	60.1	3235.9	84.1	79.0	68.0	6246.9	78.9	65.9	61.0	4348.1
6 その他野菜	105.5	52.7	98.2	2776.3	126.2	83.7	113.2	6999.1	142.7	95.9	123.3	9195.9	130.5	86.8	111.0	7531.8
7 きのこと	10.8	8.0	10.7	64.6	12.2	11.9	10.7	142.7	11.8	12.6	5.2	158.7	11.9	11.8	9.5	139.3
8 果実類	54.6	50.6	42.6	2561.4	79.9	79.9	47.5	6387.1	109.9	97.2	89.1	9450.6	89.4	87.0	56.5	7573.7
9 魚介類	55.7	43.6	50.9	1904.7	79.0	56.5	65.9	3192.1	97.3	63.4	78.7	4014.7	83.7	59.7	67.7	3567.4
10 肉類	94.3	51.0	85.1	2602.9	79.5	44.0	77.0	1936.8	62.9	39.2	57.3	1540.0	74.4	44.5	71.1	1977.0
11 卵類	46.7	33.3	39.5	1106.9	45.5	32.1	32.7	1027.8	49.8	33.6	49.0	1129.3	47.5	33.0	43.6	1086.2
12 乳類	104.6	108.4	64.9	11740.1	111.1	106.7	76.1	11382.8	112.6	108.4	75.5	11758.3	110.9	107.7	74.9	11599.3
13 海草	7.8	7.5	5.1	56.4	11.8	13.8	6.3	191.7	14.5	14.6	6.8	211.7	12.4	13.7	6.3	186.9
14 油脂類	13.1	5.5	12.1	30.7	11.8	5.3	11.2	28.2	10.1	5.3	9.4	28.6	11.2	5.5	10.6	29.8
15 菓子類	37.9	36.2	28.0	1309.6	44.8	45.4	34.1	2064.5	43.6	41.1	34.3	1686.4	43.3	42.5	32.2	1804.9
16 嗜好飲料類	521.8	356.3	446.8	126975.1	803.5	445.0	772.7	198010.0	782.5	371.6	794.8	138051.9	756.5	413.9	753.0	171291.4
17 調味料・香辛料類	303.9	181.1	281.7	32802.9	264.8	148.5	215.2	22039.2	264.7	133.4	231.2	17795.3	270.1	147.8	224.5	21841.1

女性	20～39歳				40～64歳				65歳以上				総計			
データの個数	33				111				103				247			
	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散	平均値	標準偏差	中央値	分散
1 穀類	358.0	137.1	359.4	18789.5	321.0	132.0	322.2	17428.0	355.8	136.4	354.4	18611.9	340.4	135.7	334.4	18413.4
2 いも類	60.0	49.4	45.0	2437.2	46.7	44.7	40.0	1996.0	69.2	61.7	55.0	3802.5	57.9	54.0	45.0	2919.0
3 砂糖・甘味料類	4.5	3.7	3.6	13.6	4.6	3.1	4.0	9.8	5.3	3.7	4.5	14.0	4.9	3.5	4.3	12.2
4 豆類	53.7	32.4	51.0	1051.5	70.4	51.2	62.8	2620.7	82.8	57.8	76.3	3335.4	73.3	52.9	65.5	2802.0
5 緑黄色野菜	80.4	57.7	62.8	3332.3	100.7	71.3	81.2	5083.8	109.9	89.6	90.6	8027.1	101.8	78.5	81.2	6166.7
6 その他野菜	130.2	71.0	124.0	5039.1	143.6	88.9	122.0	7898.3	177.2	102.5	164.3	10506.3	155.8	94.6	133.1	8950.4
7きのこ	13.9	8.4	11.3	70.5	13.1	9.4	10.3	87.9	17.0	13.3	11.3	177.8	14.8	11.2	11.3	126.5
8 果実類	74.0	91.7	42.0	8405.4	93.1	89.6	64.3	8031.4	155.0	132.6	126.0	17595.2	116.4	114.8	92.4	13174.9
9 魚介類	65.7	43.0	49.5	1846.0	73.3	54.5	57.4	2970.0	109.3	81.8	84.7	6693.8	87.3	68.7	67.8	4724.1
10 肉類	83.4	46.5	72.3	2160.6	73.0	41.2	65.9	1700.0	65.8	41.8	65.9	1749.1	71.4	42.6	67.5	1815.9
11 卵類	42.1	26.6	42.4	707.3	48.5	30.0	51.9	898.9	46.5	28.5	47.1	811.3	46.8	29.0	47.1	841.1
12 乳類	123.3	112.6	91.1	12671.1	109.4	101.7	96.4	10347.6	132.4	89.7	143.0	8043.7	120.8	99.1	117.9	9812.7
13 海草	9.7	10.2	4.9	103.7	9.9	9.4	5.4	87.6	17.6	14.5	13.6	210.3	13.1	12.5	11.1	155.7
14 油脂類	11.1	4.3	11.5	18.2	10.1	4.8	9.3	22.8	9.5	5.4	8.8	29.6	10.0	5.0	9.2	25.3
15 菓子類	52.7	47.6	50.0	2269.3	53.8	44.8	42.9	2010.4	50.3	40.9	39.3	1669.3	52.2	43.7	42.9	1905.4
16 嗜好飲料類	355.2	252.1	338.6	63541.9	558.7	350.2	489.3	122614.1	582.4	318.5	535.7	101432.4	541.4	333.7	492.1	111355.6
17 調味料・香辛料類	246.5	123.0	195.1	15129.0	171.8	85.3	161.5	7281.8	207.3	139.7	169.1	19521.2	196.6	118.7	167.9	14090.9

令和4年10月5日作成

令和4年度島根県県民栄養調査 実施手順

健康推進課

I. 調査の概要

1. 調査の目的

本県の食育・栄養改善の取組は、「島根県食育推進計画第三次計画（平成 29(2017)～令和 4(2022)年度）」及び「第二次健康長寿しまね推進計画（健康増進計画）（平成 25(2013)～令和 5(2023)年度）」に基づき、特に若い世代、働き盛り世代へ体験の場や地域での啓発活動を通して、朝食欠食や野菜の摂取不足、塩分の過剰摂取等の食生活に関する諸課題の改善に取り組んできた。

この度、「島根県食育推進計画第四次計画」、「第三次健康長寿しまね推進計画」の策定にあわせ、今後の食育・栄養改善施策の検討に資することを目的として、県民を対象とした食物摂取状況調査を実施する。

2. 調査地区の抽出方法

令和 2 年国勢調査地区から抽出した 9 地区内を対象とする。1 地区あたり 50 世帯を目安とする。

3. 調査対象者（令和 4 年 10 月 1 日時点の年齢）

調査地区内に居住している 20 歳～84 歳の男女。ただし、下記は対象としない。

- 外国人（日本語を理解できない方もおられる可能性を考慮し、対象外とする）
- 在宅患者で疾病等の理由により、通常の食事をしていない人

4. 調査時期

令和 4 年 10 月～11 月

5. 調査項目

- (1) BDHQ（簡易型自記式食事歴法）調査
- (2) 1 日の歩数
- (3) 意識調査

6. 調査方法

- ・調査実施に係る感染症対策、また、調査業務の負担軽減の観点から調査票の配布、回収は基本的に郵送で行う。ただし、回収率向上のため対面での調査票配布、回収を行う場合には、調査地域や関係者の承諾を得たうえで実施する。
- ・BDHQ 調査については、記入方法等を添付し、対象者が記入方法を理解して回答できるように配慮する。調査精度を保つため、調査員（管理栄養士等）が記入内容を確認し、必要な場合は、電話等で対象者へ確認を行う。

7. 調査結果の活用

本調査で得られた結果は、「島根県食育推進計画第三次計画」の評価や今後の食育・栄養改善施策を検討するうえでの基礎資料とするほか、「第二次健康長寿しまね推進計画（健康増進計画）」の最終評価に活用する。

Ⅱ. 調査実施に関する健康推進課の業務

1. 事前準備、配布、回収

(1) 調査員の任命

- ・調査員は、管理栄養士・栄養士、保健師、事務担当者等の調査実施に関係する者とする。
- ・調査員へ調査員証を交付する。
- ・各保健所で調査員の確保が困難な場合は、島根県栄養士会へ相談し、調整を行う。

(2) 調査に必要な手続き

- ・BDHQ 調査票の入力作業、栄養価計算の実施を行う事業者と委託契約を締結する。
- ・歩数計を必要数購入し、調査対象者へ配布する。

(3) 調査票の配布、回収

- ・調査回答に関する記入方法等の説明資料を作成する。
- ・下記の封入物を調査対象者の世帯に対して送付する。各保健所で封入したいものがある場合は、その内容を相談の上、封入を検討する。

[封入物]

- 依頼文
- 調査回答に関する説明資料
- BDHQ 調査票記入に関する注意事項説明資料
- BDHQ 調査票、意識調査票（対象者1名単位でセットする）
- 歩数計（1世帯1個）
- 鉛筆（1世帯1本）
- 啓発グッズ
- 返信用封筒（1世帯1枚）
- ・対象者へ必要時、回答内容の確認ができるよう、電話番号と希望時間を記入してもらう。
- ・調査票の回答締め切りは発送日から2週間程度とし、返信用封筒を封入し、回収する。
- ・郵送により回収した調査票は**V. IDの採番方法について**に沿ってIDを採番し、意識調査票を取り除き、提出された【様式1】にIDを記載したものを添付のうえ、速やかに保健所ごとに仕分け、各保健所へ送付する。

2. 調査票の整理

(1) 調査票の送付

- ・各保健所から提出された調査票をとりまとめ、入力作業、栄養価計算を行う委託事業者へ送付する。
- ・栄養価計算結果を委託事業者から受領し、保健環境科学研究所へ集計作業を依頼する。
- ・個人結果票は、謝礼と合わせて調査協力者へ送付する。保健所へは、個人結果票の写しを送付する。

Ⅲ. 調査実施に関する保健所の業務

1. 事前準備

(1) 調査員の確保

- ・調査員は、管理栄養士・栄養士、保健師、事務担当者等の調査実施に関係する者とする。
- ・調査員の確保が難しい場合は、早めに健康推進課へ連絡をする。

(2) 調査対象者の確認

- ・調査地区に居住する対象者を、市町村の住民基本台帳の閲覧等により把握する。
- ・【様式1】により、調査対象者名簿を作成し、健康推進課へ提出する。

(3) 調査対象者への周知、説明

- ・調査の目的を理解し、調査へ協力していただけるよう調査対象者へ調査に関して可能な機会や媒体等を利用して周知、説明を行う。
- ・調査地区の協力が得られ、対象者または家族に対して対面で説明、調査票の配布の機会が得られる場合は、必要な調査票等の配布物セットを健康推進課から受け取り、配布する。
- ・調査対象者へ周知、説明が完了したら、健康推進課へ連絡する。
※対面で調査票の配布をする場合は、健康推進課から重複した発送とならないよう、各地区での調査票配布後に健康推進課から発送することとする。【様式1】に配布済かどうかわかるように記録し、再度【様式1】を送付する。

2. 調査票の整理

(1) 調査票のID採番

- ・対面等により保健所で回収した調査票は、保健所でIDの採番を行う。
ID採番の仕方は**V. IDの採番方法**についての記載のとおりとする。

(2) 調査票の確認

- ・BDHQ調査票の回答内容を確認し、未記入や疑義のある回答があった場合は、対象者へ電話連絡し、回答内容を確認・修正する。
- ・回収から一週間以内で回答内容を確認し、対象者へ確認を行う。期間内に確認ができなかった場合は、そのまま健康推進課へ送付する。
- ・回答のあったすべての調査票の確認が終了したら、IDを記入した【様式1】を添付のうえ、まとめて健康推進課へ送付する。

3. 調査票の提出

- ・確認済の調査票は、**令和4年11月30日（水）**までに提出する。
ただし、提出が間に合わないと予想される場合は事前に健康推進課へ連絡する。

IV. 調査項目に関すること

1. BDHQ（簡易型自記式食事歴法）調査

- ・調査票を調査対象者本人に鉛筆で記入してもらう。
- ・調査員で回答内容を確認し、未記入や下記の項目に疑義があれば調査対象者へ確認をする。
- ・回収から一週間以内で回答内容を確認し、対象者へ確認を行う。期間内に確認ができなかった場合は、そのまま健康推進課へ送付する。

	項目	確認内容
1	設問全体	未記入や一つの設問に対して複数回答となっていないかを確認します。
2	生年月日、調査年月日	年齢を計算するために必要です。年齢がないと個人結果票の作成ができませんので、生年月日を確認します。
3	身長、体重	肥満度（BMI）を計算するために必要です。未記入やありえない回答になっていないか確認します。
4	ごはんの杯数	未記入だけでなく、ありえない回答になっていないかを確認します。 (例)1日6杯以上など
5	みそ汁の杯数	未記入だけでなく、ありえない回答になっていないかを確認します。 (例)1日6杯以上など
6	お酒の頻度	未記入がないか確認します。お酒の種類別の回答があっても、頻度の回答が未記入だと結果が算出されないか、信頼度の低い結果が出る可能性があります。
7	お酒の量	未記入やありえない回答になっていないか確認します。 (例)ビール大瓶で3本以上など
8	調理法や調味料の使い方について(調査票4ページ)	未記入やありえない回答になっていないか確認します。これらの情報を利用して、調味料の摂取量を推定したり、主食や主菜、副菜の重量等を調整されます。

※DHQ サポートセンター 佐々木式食習慣アセスメント (BDHQ/DHQ) 支援のためのサイト参照

2. 歩数調査

- ・任意の1日の朝起きてから夜寝るまでの歩数を歩数計（振り子式）により測定し、意識調査票に記入してもらう。
- ・歩数計は配布した物を用いることを基本とするが、スマートウォッチ等の常時装着できる測定機器を持っている場合は、その機器の測定値を回答してもよい。

3. 意識調査

- ・アンケート式の調査票を調査対象者本人に鉛筆で記入してもらう。
- ・意識調査票は回収した機関でBDHQ調査票に採番したIDと同様の番号を右上に記入する。

V. IDの採番方法について

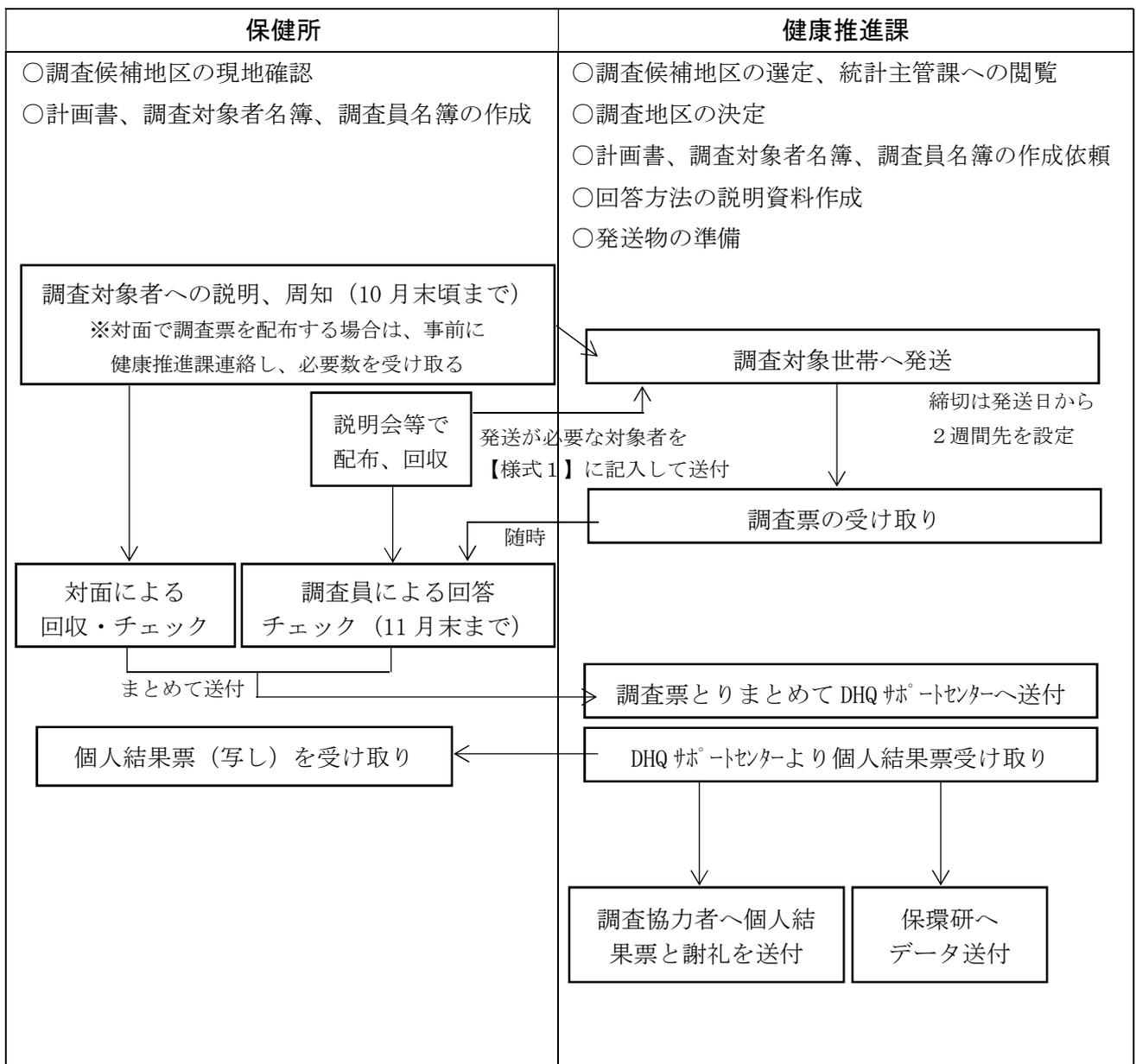
- ・ ID は、「圏域番号(1桁)」 + 「回収所属番号(1桁)」 + 「個人番号(3桁)」で採番する。
- ・ 圏域番号は 1 ; 松江、 2 ; 雲南、 3 ; 出雲、 4 ; 県央、 5 ; 浜田、 6 ; 益田、 7 ; 隠岐とする。
- ・ 回収所属番号は 1 ; 保健所、 2 ; 健康推進課とする。
- ・ 個人番号は 0 0 1 からスタートする。

[採番例]

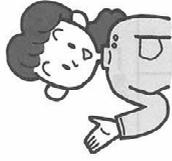
県央保健所で回収した調査票の場合、「4 1 0 0 1」からスタートします。

県央保健所の調査票を健康推進課が回収した場合、「4 2 0 0 1」からスタートします。

VI. 調査の流れ



あなたの食習慣についておたずねします 最近1か月の食習慣について、お答え下さい



たくさん質問がありますが、あまり考え込まずに、
第一印象でお答えください。

- 質問の内容が難しい場合には、あなたの家庭で食事の準備をおもにしているひとといっしょに考えながら、答えてください。
- すべての質問にお答えいただいた場合には、あなたご自身の健康維持・増進に役立てていただけるように、簡単な結果【あなたの食事・栄養の特徴】を後日お返しいたします。

お答えいただいた内容は、食べ物と健康との関連を明らかにし、
だれもが健康な生活を送れるようにするための貴重な資料として活用させていただきます。
その場合、結果はたくさんの方のひととたちの平均値などの数値として公表されます。
あなた個人がわかるような形で公表されません。

【記入の仕方】

- 太い黒の鉛筆でご記入ください。
- この用紙は機械で読み取ります。文字は枠線にかからないように丁寧に記入してください。

数字の記入例

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Vの記入例

- 枠線の中にある3点を結んでください。
- まわりの枠線に線が入れないようにご記入ください。

良い例 悪い例

担当者記入欄

- ID1は必ず数字でご記入ください。(記号・アルファベットは不可)
- IDは、「左詰めでも右詰めでも可」

備考欄

妊娠中 **授乳中**

妊婦 産後

必ずつて記入ください。

性別 (Vを記入) 生年月日(年号はVを記入) (生年月日は和暦ですのでご注意ください)

女性	大正	昭和	平成
年	月	日	

今日(この質問に答える日)の日付

西暦 20 年 月 日

身長 cm

体重 Kg

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくくらの頻度で食べていましたか? ちっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

肉を使った料理(ハム・ソーセージなどの肉加工品も含む)	和風の煮物・鍋物・とんぶり物・汁物・みそ汁	炒め物
ハンバーグ・カレー・ミートソースなど洋風の料理	揚げ物・てんぷら(定食・一人前程度の量)	
焼肉・ステーキ・グリル	毎日2回以上	毎日2回以上
	毎日1回	毎日1回
	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満
	食べなかった	食べなかった

魚を使った料理(いわし・こ・えび・貝も含む)	てんぷら・揚げ魚(定食・一人前程度の量)	魚の種類・煮魚・汁物・みそ汁	外食の定食1人前と自家製の量を比べて
焼魚	毎日2回以上	毎日2回以上	外食の量は
	毎日1回	毎日1回	おかずの量は
	週4~6回	週4~6回	家のほうがかなり多い
	週2~3回	週2~3回	家のほうが少し多い
	週1回	週1回	ほぼ同じくらい
	週1回未満	週1回未満	外食のほうが少し多い
	食べなかった	食べなかった	外食のほうがかなり多い

季節によって食べ方が大きく変わらう食べ物

みかんなどの柑橘かんきつ類	かき(柿)	いちご
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満
食べなかった	食べなかった	食べなかった

最後に教えてください。

この1か月に、この1か月に、この1か月に

最近、食生活習慣を意識的に変えましたか	はい	いいえ		
現在、医師・栄養士、その他専門家の指導のもとで、食事のコントロールをしていますか	はい	いいえ		
この質問票に、おまじに答えたことは	本人	妻	娘	その他

これで終わります。お疲れさまでした。

あなたは、この1か月のあいだ、以下の食べ物をごくらの頻度で食べていましたか？
もっともあてはまる回答をひとつ選んで、Vを記入してください。

料理の中にある3点を総べてください。	鶏胸肉	鶏肉 (挽き肉を含む)	豚肉・牛肉・羊肉	ハム・ソーセージ・ベーコンなどの加工肉	レバー
良い例 <input checked="" type="checkbox"/>	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
悪い例 <input checked="" type="checkbox"/>	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

飲まなかったり、食べなかった場合は、ここにVを記入してください

いかたこえび・貝	骨ごと食べる魚	ツナ缶 (まぐろの油漬け)	魚の干物・塩漬・魚介類の惣菜 (塩さば・塩鮭・あじの干物、ちくわ、かまぼこなど)	脂が乗った魚 (いわし・さば、さんま・ぶり、にしん・うなぎ、まぐち・トロなど)	脂が少なめの魚 (さけ・ます、白身の魚、ぶり、かつおなど)	たまご (鶏の卵1個程度)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

豆腐・厚揚げ・豆乳	納豆	いも (すべての種類)	漬け物	生(サラダ)	トマト、トマトジュヤップ、トマト煮込み、トマトジュユ
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

緑の濃い野菜 (ブロッコリー、ゴーヤーを含む)	キャベツ・白菜	にんじん・かぼちゃ	だいこん・かぶ	きのこ (すべての種類) (だし用は除く)	海藻 (すべての種類) (だし用は除く)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

洋菓子・クッキー・ビスケット	和菓子	せんべい、スナック菓子、もち、お好み焼きなど	アイスクリーム	みかんなどの柑橘 (かんざき)	かきいちご、キウイ	その他のすべての果物 (りんご、バナナなど)
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

マヨネーズ・ドレッシング	パン (おかずパン、菓子パンを含む)	そば	うどん・ひやむぎ・そうめん	らーめん・インスタントラーメン	スパゲッティ・マカロニなど	飲み物 緑茶
毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日2回以上	毎日4杯以上
毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日1回	毎日2~3杯
週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	週4~6回	毎日1杯
週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週2~3回	週4~6杯
週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週1回	週2~3杯
週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1回未満	週1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

紅茶	コーヒー	スポーツドリンク (含む)	100%果汁	100%野菜ジュース	【主食のある朝食】を食べた頻度	【平均的な1日】に食べた「ごはん」と「みそ汁」
毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎日4杯以上	毎朝	8杯以上
毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	毎日2~3杯	週に6回	6~7杯
毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	毎日1杯	週に5回	5杯
週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週4~6杯	週に4回	4杯
週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週2~3杯	週に3回	3杯
週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	週1杯	週に2回	2杯
週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週1杯未満	週に1回	1杯
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	週に1回未満	1杯未満
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	週に1回未満	1杯未満

お酒 (薬用酒は含まません)	日本酒	ビール (大瓶で)	焼酎・高アルコール (焼酎・泡盛・酎酒)	ウイスキー類 (ダブルで)	ワイン (ワイングラスで)
毎日	4合以上	4本以上	4杯以上	4杯以上	4杯以上
週に6回	3合	3本	3杯	3杯	3杯
週に5回	2合	2本	2杯	2杯	2杯
週に4回	1合	1本	1杯	1杯	1杯
週に3回	0.5合	0.5本	0.5杯	0.5杯	0.5杯
週に2回	0.5合未満	0.5本未満	0.5杯未満	0.5杯未満	0.5杯未満
週に1回	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
週に1回未満	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった
飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった	飲まなかった

玄米・胚芽米を食べたい、ごはんを食べるときは麦や雑穀を混ぜて食べることはありますか？
いつも ときどき いいえ

次のページにもお答えください。

「飲まなかった」場合は、お酒の種類別の質問に答える必要はありません。

