

**平成20年度
ひょうご健康食生活実態調査報告書**

兵 庫 県

平成21年3月

はじめに

近年、県民の食生活やライフスタイルが多様化する中で、不規則な食生活や栄養の偏りに起因した生活習慣病の増加のほか、食卓を中心とした家族団らんの喪失、食料自給率の低下や食文化の衰退等、食生活を取り巻く環境が大きく変化しています。

兵庫県では、「食育推進計画」及び「健康増進計画」に基づき、県民、学校・幼稚園・保育所、職場、地域団体・関係団体、食・健康関連企業、行政等が連携して、食生活の課題解決に向けた取り組みを推進し、豊かで活力ある社会の実現を目指しています。

このような中、食育、健康づくり分野では、科学的根拠に基づいた施策及び評価が重要とされており、兵庫県では、昭和 58 年から 5 年度ごとに食生活実態調査を実施し、県民の食生活の実態を把握し施策の評価を行っています。

平成 20 年度の調査では、栄養摂取状況に加え、食生活への意識や行動、食に関する環境、食育への関心や実践等を調査することにより、県民の食生活の変化、食育推進計画や健康増進計画等の目標の達成状況を把握し、食育及び栄養・食生活改善対策を推進するための基礎資料を得ることができました。

本調査結果を、県民の生活習慣の改善や食育活動の推進に役立てるとともに、市町における食育推進計画や健康増進計画策定に活用されることを期待しています。

最後になりましたが、この調査の実施にあたり、調査員として調査票の配布・回収等を担当していただきました兵庫県いずみ会の皆様方、ご協力いただきました市町関係者の方々、調査の企画及び解析についてご助言いただきました「ひょうご健康食生活実態調査検討委員会」の先生方に、厚く御礼申し上げます。

また、本調査は、ひとえに調査対象となった県民の方々のご協力があった実施できたものであり、心より感謝申し上げます。

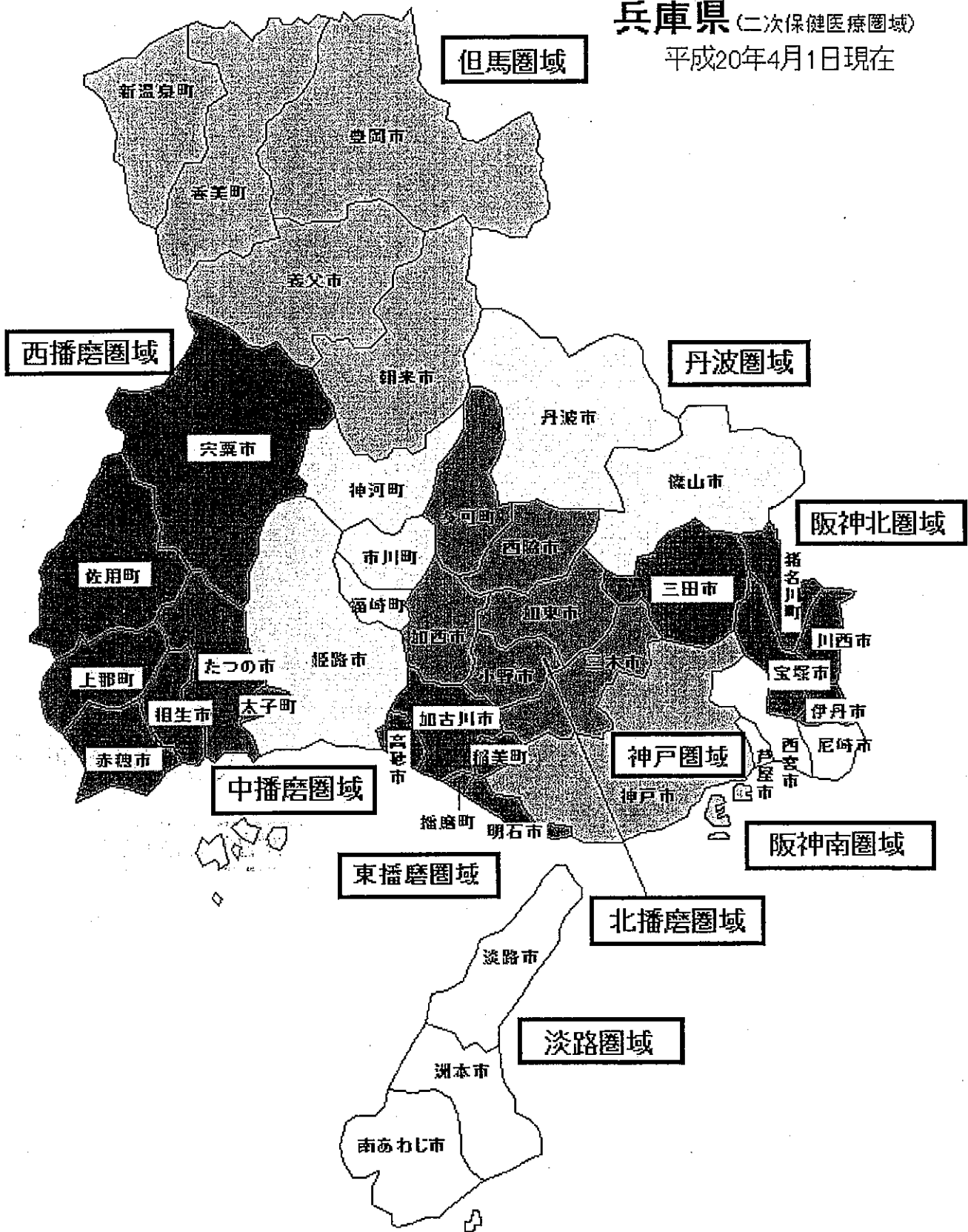
平成 21 年 3 月

兵庫県健康福祉部健康局長 高岡 道雄

【調査の概要】	1
1 調査の目的	3
2 実施主体	3
3 調査の客体	3
4 調査客体の分類方法	3
5 調査客体の概要	4
6 調査項目及び調査時期	6
7 調査要領	6
8 集計及び作表方法	7
9 本書利用上の留意点	7
【調査の結果】	35
1 調査結果の概要	37
2 栄養素等摂取状況	40
3 食意識	62
4 食行動	65
5 食環境	75
6 食育への関心、実践状況	80
7 健康状態、運動習慣	82
【データ集】	85
第1部 栄養素等摂取状況 [全県]	
表1～ 食品群別栄養素等摂取量 (15歳以上、全県、性別)	86
表2～ 食品群別栄養素等摂取量 (20歳以上、全県、性別)	92
第3～ 各栄養素等摂取量の平均値・中央値 (性別、年代別)	98
第2部 栄養素等摂取状況 [圏域別]	
表4～ 栄養素等摂取量 (15歳以上、圏域別、性別)	108
表5～ 栄養素等摂取量 (20歳以上、圏域別、性別)	111
表6～ 食品群別摂取量 (15歳以上、圏域別、性別)	114
表7～ 食品群別摂取量 (20歳以上、圏域別、性別)	116
表8～ 食品群別栄養素等摂取量 (15歳以上、圏域別)	118
表9～ 食品群別栄養素等摂取量 (20歳以上、圏域別)	138
第3部 食生活状況	
表10 食生活状況調査結果 (身体状況等)	160
表11 食生活状況調査結果 (15歳以上)	166
表12 食生活状況調査結果 (1～14歳)	190
表13 食生活状況調査結果 (世帯別)	198
【参考資料】	
日本人の食事摂取基準2005との比較	200
兵庫県の人口構成	204

【調査の概要】

兵庫県 (二次保健医療圏域)
平成20年4月1日現在



調査の概要

1 調査の目的

食物等の摂取状況調査に加え、県民の食生活の状況及び「食育推進計画」「健康増進計画」の進捗状況を把握することにより、適切な栄養・食生活改善及び食育に関する施策を推進する基礎資料を得ることを目的とする。

2 実施主体

兵庫県

3 調査の客体

平成 20 年 5 月 1 日現在の住民基本台帳から無作為抽出した県下 3,830 世帯及び当該世帯の 1 歳以上の世帯員 11,268 人を客体とした。

有効回答世帯数は 2,241 世帯(有効回収率 58.5%)であり、回答世帯員数は 6,688 人(回収率 59.4%)、有効回答世帯員数は 6,155 人(有効回答率 54.6%)であった。

4 調査客体の分類方法

集計のための調査客体の分類は、次の表のように 10 圏域(二次保健医療圏域)に分類した。なお、栄養素等摂取量並びに食品群別摂取量の全県及び圏域の値については、人口による加重平均値を分析に用いた。

圏 域	市 町 名
神 戸	神戸市
阪 神 南	尼崎市、西宮市、芦屋市
阪 神 北	伊丹市、宝塚市、川西市、三田市、猪名川町
東 播 磨	明石市、加古川市、高砂市、稲美町、播磨町
北 播 磨	西脇市、三木市、小野市、加西市、加東市、多可町
中 播 磨	姫路市、市川町、福崎町、神河町
西 播 磨	相生市、赤穂市、宍粟市、たつの市、太子町、上郡町、佐用町
但 馬	豊岡市、養父市、朝来市、香美町、新温泉町
丹 波	篠山市、丹波市
淡 路	洲本市、南あわじ市、淡路市

5 調査客体の概要

(1) 年齢階級別状況（有効回答者数）

	総数	1～5歳	6～11歳	12～14歳	15～19歳	20～29歳
全県	6,155	287	481	235	318	461
男性	2,861	153	237	108	152	204
女性	3,294	134	244	127	166	257

	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
全県	821	824	910	977	587	254
男性	366	382	405	478	280	96
女性	455	442	505	499	307	158

(2) 圏域別年齢階級別状況（有効回答者数）

	総数	1～5歳	6～11歳	12～14歳	15～19歳	20～29歳
全県	6,155	287	481	235	318	461
神戸	236	9	7	4	8	23
阪神南	482	21	25	11	15	40
阪神北	688	30	55	19	29	48
東播磨	760	36	65	27	39	57
北播磨	679	26	56	26	34	63
中播磨	564	29	47	28	28	49
西播磨	769	34	59	24	36	72
但馬	738	43	71	35	54	22
丹波	762	34	69	43	52	54
淡路	477	25	27	18	23	33

	30～39歳	40～49歳	50～59歳	60～69歳	70～79歳	80歳以上
全県	821	824	910	977	587	254
神戸	31	21	37	47	33	16
阪神南	69	73	65	81	56	26
阪神北	103	78	113	144	50	19
東播磨	111	120	94	147	46	18
北播磨	78	80	107	99	75	35
中播磨	98	67	64	93	49	12
西播磨	92	87	125	123	86	31
但馬	94	114	121	90	62	32
丹波	81	111	104	90	75	49
淡路	64	73	80	63	55	16

(3) 身体活動レベル別構成人員

【全県】

性別	Ⅰ低い		Ⅱふつう		Ⅲ高い		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%
総数	2225	36.1%	2237	36.3%	1693	27.5%	6155	100%
男性	1043	36.5%	965	33.7%	853	29.8%	2861	100%
女性	1182	35.9%	1272	38.6%	840	25.5%	3294	100%

【年代別】

年代別	Ⅰ低い		Ⅱふつう		Ⅲ高い		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%
1～5歳	0	0.0%	268	93.4%	19	6.6%	287	100%
6～11歳	0	0.0%	347	72.1%	134	27.9%	481	100%
12～14歳	16	6.8%	122	51.9%	97	41.3%	235	100%
15～19歳	127	39.9%	108	34.0%	83	26.1%	318	100%
20～29歳	206	44.7%	132	28.6%	123	26.7%	461	100%
30～39歳	359	43.7%	209	25.5%	253	30.8%	821	100%
40～49歳	352	42.7%	242	29.4%	230	27.9%	824	100%
50～59歳	380	41.8%	284	31.2%	246	27.0%	910	100%
60～69歳	401	41.0%	287	29.4%	289	29.6%	977	100%
70～79歳	229	39.0%	175	29.8%	183	31.2%	587	100%
80歳以上	155	61.0%	63	24.8%	36	14.2%	254	100%

【圏域別】

圏域別	Ⅰ低い		Ⅱふつう		Ⅲ高い		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%
神戸	90	38.1%	83	35.2%	63	26.7%	236	100%
阪神南	178	36.9%	166	34.4%	138	28.6%	482	100%
阪神北	246	35.8%	230	33.4%	212	30.8%	688	100%
東播磨	265	34.9%	299	39.3%	196	25.8%	760	100%
北播磨	257	37.8%	227	33.4%	195	28.7%	679	100%
中播磨	196	34.8%	193	34.2%	175	31.0%	564	100%
西播磨	290	37.7%	285	37.1%	194	25.2%	769	100%
但馬	250	33.9%	263	35.6%	225	30.5%	738	100%
丹波	250	32.8%	266	34.9%	246	32.3%	762	100%
淡路	203	42.6%	225	47.2%	49	10.3%	477	100%

6 調査項目及び実施時期

(1) 調査項目

本調査は、栄養摂取状況調査（食事内容記入票）及び、食生活状況調査（食生活アンケート調査票）からなり、調査項目は次のとおりである。

なお、調査票はひょうご健康食生活実態調査検討委員会での議論をふまえて、兵庫県健康福祉部健康局健康増進課で作成した。

ア 栄養摂取状況調査（食事内容記入票）

(ア) 対象者の状況・・・年齢、性別、身長、体重、腹囲、妊婦・授乳婦別、職業又は就業状況、身体活動レベル

(イ) 食物摂取状況・・・献立名、食品名、目安量又は摂取量

(ウ) 食事状況・・・朝・昼・夕食ごとの家庭食・外食又は給食、調理済み食の区別

(注) 調査対象者ごとに調査票を記入した。

(国民健康・栄養調査で用いている比例案分法とは異なる。)

イ 食生活状況調査（食生活アンケート調査票）

(ア) 食生活アンケート（15歳以上）

食生活への意識、行動（栄養状態の自己評価、朝食の摂取、外食・中食の利用、間食摂取、共食状況、食事づくりの頻度等）、郷土食の認知、サプリメントの利用、栄養成分表示の利用、健康状態（体重の測定習慣、腹囲の認知状況）、運動習慣、飲酒習慣、食育への関心や実践

(イ) 食生活アンケート（1～14歳）

食生活への意識、行動（朝食の摂取、間食摂取、共食状況、食事のあいさつ、食事づくりの頻度等）、郷土食の認知、排便状況

(ウ) 食生活アンケート（世帯用）

家族構成、朝・夕食共食状況、夕食の調理に要する時間、非常時への備え

(2) 調査時期

平成20年9月中の1日（休日を除く）

7 調査要領

(1) 調査員の構成

調査員は、健康福祉事務所（保健所）栄養士及び兵庫県いずみ会員等で構成した。

(2) 調査票の様式

ア 食事内容記入票・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ P21 参照

イ 食生活アンケート調査票

(ア) 食生活アンケート（15歳以上）・・・・・・・・・・・・ P25 参照

(イ) 食生活アンケート（1歳～14歳用）・・・・・・・・・・・・ P31 参照

(ウ) 食生活アンケート（世帯用）・・・・・・・・・・・・ P33 参照

(3) 調査方法

兵庫県いずみ会に調査票の配布及び回収を委託し、健康福祉事務所（保健所）で実施した。また、調査は留置き法により実施し、調査員が配布・回収を行なった。但し、神戸市、尼崎市は郵送により調査票の配布・回収を行った。

ア 栄養摂取状況調査（食事内容記入票）

調査開始前に調査対象世帯に対し調査に対する協力依頼書を送付した後、調査票を各世帯に配付し記入要領を説明した。調査日は、休日、冠婚葬祭その他特別に食物摂取に変化のある日を避け、なるべく普通の摂取状態にある日を選び、秤量又は目安量の記入を依頼した。

また、調査員である栄養士及び兵庫県いずみ会員等は、調査対象世帯を直接訪問し、対象世帯の了解を得て、記入状況を点検するとともに不備な点の訂正や説明にあたった。

イ 食生活状況調査（食生活アンケート調査票）

栄養摂取状況調査と同時に実施し、各項目について該当年齢となる調査対象世帯員に記入を依頼した。

ウ 調査に関する秘密の保持

この調査は、世帯や個人の私的なことに及ぶため、その個人情報の保護と管理に万全を期し、調査対象者に危惧の念をいだかせないように留意した。

8 集計及び作表方法

(1) 調査地区における整理及び審査

栄養摂取状況調査については、各調査地区の調査員が食事内容記入票の食品名及び使用量を確認後、該当する食品番号、純摂取量を記入した。

また、食生活状況調査についても同様に回答項目の確認を行った。

(2) 集計及び作表

兵庫県健康福祉部健康局健康増進課は、提出された各個人別調査票を精査した後、入力・集計・作表を行なった。

集計及び分析は、ひょうご健康食生活実態調査検討委員会の指導のもと、結果をとりまとめた。

9 本書利用上の留意点

(1) 栄養素等摂取量の算出

「五訂増補日本食品標準成分表（文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会）」（以下「五訂増補成分表」という。）を使用した。

外食、総菜類等の栄養成分は、平成 19 年国民健康・栄養調査（厚生労働省）に使用している栄養成分を使用した。

(2) 食品群分類

食品群分類は、ひょうご健康食生活実態調査食品群別表（表1・P11）のとおりである。この表は国民健康・栄養調査で使用している食品群別表をもとに作成した。

(3) 全県の年次推移

全県の年次推移データについては、神戸市及び尼崎市は昭和63年（1998年）、平成5年（1993年）、姫路市は平成5年（1993年）が調査対象に含まれていない。

(4) 全国との数値比較について

全国数値については、平成19年国民健康・栄養調査データを使用した。

(5) 食事摂取基準

食事摂取基準は、「日本人の食事摂取基準2005年版」（表2・P17）を用いて本調査の客体から1人1日当たりの量として求めた。

(6) 肥満の判定

ア 1～3歳：カウプ指数を用いて判定した。

$$\text{カウプ指数} = (\text{体重(g)}/\text{身長(cm)}^2) \times 10$$

(判定)

年齢	やせ	普通	太りすぎ	太りすぎ
1歳	15.5未満	15.5～17.5	17.5～19.0	19.0以上
2～3歳	15.0未満	15.0～17.0	17.0～18.5	18.5以上

イ 4～14歳：日比式肥満度を用いて判定した。

$$\text{日比式肥満度(\%)} = (\text{実測体重(kg)} - \text{標準体重(kg)}) / \text{標準体重(kg)} \times 100$$

(判定)

やせすぎ	やせすぎ	普通	太りすぎ	太りすぎ
-20%未満	-20%以上 -10%未満	-10%以上 +10%未満	+10%以上 +20%未満	+20%以上

ウ 15歳以上：BMI (Body Mass Index, 次式) を用いて判定した。

$$\text{BMI} = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2 \quad * \text{男女とも BMI} = 22 \text{ を標準とした。}$$

(判定)

低体重	普通体重	肥満(I度)	肥満(II度)	肥満(III度)	肥満(IV度)
18.5未満	18.5以上 25未満	25以上 30未満	30以上 35未満	35以上 40未満	40以上

* 「日本肥満学会（2000年）による肥満の判定基準」

(7) 肥満の状況 (15歳以上)

【全県】

	低体重		普通体重		肥満(I度)		肥満(II度)		肥満(III度)		肥満(IV度)		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
全県	499	10.0%	3,637	72.8%	758	15.2%	94	1.9%	8	0.2%	1	0.0%	4,997	100%
男性	159	6.9%	1,629	70.9%	457	19.9%	48	2.1%	4	0.2%	0	0.0%	2,297	100%
女性	340	12.6%	2,008	74.4%	301	11.1%	46	1.7%	4	0.1%	1	0.0%	2,700	100%

【年代別・男性】

年代別	低体重		普通体重		肥満(I度)		肥満(II度)		肥満(III度)		肥満(IV度)		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
15～19歳	28	19.2%	110	75.3%	6	4.1%	1	0.7%	1	0.7%	0	0.0%	146	100%
20～29歳	25	13.1%	136	71.2%	23	12.0%	6	3.1%	1	0.5%	0	0.0%	191	100%
30～39歳	23	6.5%	252	70.8%	70	19.7%	10	2.8%	1	0.3%	0	0.0%	356	100%
40～49歳	14	3.7%	235	62.7%	110	29.3%	15	4.0%	1	0.3%	0	0.0%	375	100%
50～59歳	16	4.0%	272	68.3%	101	25.4%	9	2.3%	0	0.0%	0	0.0%	398	100%
60～69歳	18	3.9%	357	76.9%	86	18.5%	3	0.6%	0	0.0%	0	0.0%	464	100%
70～79歳	23	8.4%	195	71.2%	53	19.3%	3	1.1%	0	0.0%	0	0.0%	274	100%
80歳以上	12	12.9%	72	77.4%	8	8.6%	1	1.1%	0	0.0%	0	0.0%	93	100%

【年代別・女性】

年代別	低体重		普通体重		肥満(I度)		肥満(II度)		肥満(III度)		肥満(IV度)		計	
	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%	人	%
15～19歳	36	22.4%	123	76.4%	2	1.2%		0.0%	0	0.0%	0	0.0%	161	100%
20～29歳	62	25.3%	169	69.0%	10	4.1%	4	1.6%	0	0.0%	0	0.0%	245	100%
30～39歳	73	16.8%	323	74.3%	30	6.9%	9	2.1%	0	0.0%	0	0.0%	435	100%
40～49歳	47	10.9%	344	79.4%	31	7.2%	9	2.1%	2	0.5%	0	0.0%	433	100%
50～59歳	39	7.9%	370	74.9%	75	15.2%	9	1.8%	0	0.0%	1	0.2%	494	100%
60～69歳	37	7.6%	358	73.8%	84	17.3%	4	0.8%	2	0.4%	0	0.0%	485	100%
70～79歳	18	6.0%	224	75.2%	47	15.8%	9	3.0%	0	0.0%	0	0.0%	298	100%
80歳以上	28	18.8%	97	65.1%	22	14.8%	2	1.3%	0	0.0%	0	0.0%	149	100%

(8) 腹囲の判定

ア 6～14歳：厚生労働科学研究班暫定基準値により判定した。

(判定)

	適正	注意
6～11歳	75cm未満	75cm以上
12～14歳	80cm未満	80cm以上

*「厚生労働科学研究「小児期メタボリック症候群の概念・病態・診断基準の確立及び効果的介入に関するコホート研究(主任研究者:大関武彦 浜松医科大学教授)」暫定基準(2007.10発表)」

イ 15歳以上： 日本内科学会診断基準値により判定した。

(判定)

	適正	注意
男性	85cm 未満	85cm 以上
女性	90cm 未満	90cm 以上

* 「日本内科学会（2005年4月）メタボリック症候群診断基準検討会」

(9) 腹囲の状況（15歳以上）

【全県】

	適正		注意		計	
	人	%	人	%	人	%
全県	3,299	72.3%	1,264	27.7%	4,563	100%
男性	1,177	55.1%	958	44.9%	2,135	100%
女性	2,122	87.4%	306	12.6%	2,428	100%

【年代別・男性】

年代別	適正		注意		計	
	人	%	人	%	人	%
15～19歳	115	89.1%	14	10.9%	129	100%
20～29歳	134	78.4%	37	21.6%	171	100%
30～39歳	219	66.6%	110	33.4%	329	100%
40～49歳	188	53.0%	167	47.0%	355	100%
50～59歳	168	45.3%	203	54.7%	371	100%
60～69歳	198	45.2%	240	54.8%	438	100%
70～79歳	110	43.0%	146	57.0%	256	100%
80歳以上	45	52.3%	41	47.7%	86	100%

【年代別・女性】

年代別	適正		注意		計	
	人	%	人	%	人	%
15～19歳	137	98.6%	2	1.4%	139	100%
20～29歳	203	97.1%	6	2.9%	209	100%
30～39歳	361	93.8%	24	6.2%	385	100%
40～49歳	362	93.5%	25	6.5%	387	100%
50～59歳	400	87.1%	59	12.9%	459	100%
60～69歳	362	80.6%	87	19.4%	449	100%
70～79歳	198	72.8%	74	27.2%	272	100%
80歳以上	99	77.3%	29	22.7%	128	100%