

新潟市健康・栄養調査 結果の概要

新潟市保健所健康増進課

平成 29 年 3 月

調査概要

1. 調査目的

新潟市は全国と比較すると、脳血管疾患および胃がんの死亡率が高い。原因の一つとされる食塩の過剰摂取について、市民の食塩摂取量・食習慣の実態を把握し、結果に基づいた対策を展開するための基礎資料を得る。

2. 調査内容

- (1) 「食生活調査票」によるアンケート調査(H27 年度調査票 54 問、H28 年度調査 56 問)
- (2) 随時尿による推定食塩摂取量、推定カリウム摂取量の測定
※ 随時尿によるナトリウム、カリウム、クレアチニンの測定を行い、補正式により算出

3. 調査の設計

- (1) 調査地域 新潟市
- (2) 調査対象 満 20～74 歳の男女
- (3) 標本数 8,560 人
- (4) 調査時期
平成 27 年度－西蒲区
平成 28 年度－北区、東区、中央区、江南区、秋葉区、南区、西区
※ 北区、秋葉区、南区、西蒲区は単独調査区、東区、中央区、江南区、西区は合わせて1調査区とした。
- (5) 抽出方法 層化無作為抽出
- (6) 調査方法 調査票、採尿キットの配布 － 郵送
調査票、尿検体の回収 － 回収施設への本人持ち込み
- (7) 解析方法
統計学的有意差は $p < 0.05$ の場合有意差を認めることとした。
 - ・ 性・年齢と身体状況との関係 － 線形回帰分析
 - ・ 性・年齢と食塩摂取目標量達成状況との関係 － χ^2 二乗検定
 - ・ 食生活調査結果と推定食塩・カリウム摂取量との関係 － 共分散分析、線形回帰分析(共に性・年齢・BMI で調整)
 - ・ 野菜摂取皿数と食生活調査の関係 － ロジスティック回帰分析(性・年齢・BMI で調整)
- (8) 注意点 本調査は「生体指標(随時尿)」による調査であり、推定食塩摂取量、推定カリウム摂取量を国民健康・栄養調査結果と比較する際には調査法が異なることに留意する必要がある。

4. 回収結果

(1) 有効回収数(率)2,731人(31.9%)

(ア)食生活調査分析 2,731人(31.9%)

(イ)推定食塩、推定カリウム摂取量と食生活調査の関連分析 2,729人(31.9%)

※ 尿中ナトリウム、カリウムの測定不能者2名を除く

(2) 性別

調査対象者	標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
男性	4,920	1,353(1,353)	27.5(27.5)
女性	3,640	1,378(1,376)	37.9(37.8)
計	8,560	2,731(2,729)	31.9(31.9)

(3) 年代別

調査対象者	標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
20～39歳	3,800	853(852)	22.4(22.4)
40～59歳	3,000	982(981)	32.7(32.7)
60～74歳	1,760	896(896)	50.9(50.9)
計	8,560	2,731(2,729)	31.9(31.9)

(4) 性別・年代別

調査対象者		標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
性	年代			
男	20～39歳	2,220	408(408)	18.4(18.4)
	40～59歳	1,760	492(492)	28.0(28.0)
	60～74歳	940	453(453)	48.2(48.2)
女	20～39歳	1,580	445(444)	28.2(28.1)
	40～59歳	1,240	490(489)	39.5(39.4)
	60～74歳	820	443(443)	54.0(54.0)
計		8,560	2,731(2,729)	31.9(31.9)

(5) 区別

	標本数(人)	回収数(人)	回収率(%)
北区	1,840	558(558)	30.3(30.3)
東区	460	131(131)	28.5(28.5)
中央区	460	107(107)	23.3(23.3)
江南区	460	181(181)	39.3(39.3)
秋葉区	1,840	642(642)	34.9(34.9)
南区	1,840	582(582)	31.6(31.6)
西区	460	103(103)	22.4(22.4)
西蒲区	1,200	427(425)	35.6(35.4)
計	8,560	2,731(2,729)	31.9(31.9)

()内は推定食塩・カリウム摂取量と食生活調査票の関連分析者数

結果概要

1. 体格(BMI)の状況

「普通」(BMI18.5 以上 25.0 未満)が7割(71.1%)を占める

「低体重(やせ)」(BMI18.5 未満)は20～39歳女性が多く(17.5%)

「肥満」(BMI25.0 以上)は40～59歳男性が多い(28.3%)

2. 推定食塩摂取量・推定カリウム摂取量(性・年代別)

【男性平均 10.1g】 2.1gのとり過ぎ 【女性平均 9.5g】 2.5gのとり過ぎ

食塩、カリウムともに年代が高くなるにつれて摂取量が多くなる傾向

表1 性別・年代別 推定食塩・カリウム摂取量

		人数	推定食塩摂取量(g/日)	推定カリウム摂取量(mg/日)
男性	20～39歳	408	9.6	1554.9
	40～59歳	492	10.4	1662.0
	60～74歳	453	10.1	1715.9
	合計	1,353	10.1	1647.8
女性	20～39歳	444	9.2	1545.4
	40～59歳	489	9.6	1651.4
	60～74歳	443	9.7	1792.6
	合計	1,376	9.5	1662.6

※本調査は「生体指標(随時尿)」による調査であり、推定食塩摂取量、カリウム摂取量を国民健康・栄養調査結果と比較する際には調査法が異なることに留意する必要がある

3. 推定食塩摂取量の目標達成状況

男性 8割 女性 9割がとり過ぎている

男性: 目標量を達成している者は 19.6%

女性: 目標量を達成している者は 11.6%

※食塩摂取目標量 男性 8g 未満/日、女性 7g 未満/日(日本人の食事摂取基準 2015年版)

図1 推定食塩摂取量の分布(男性)

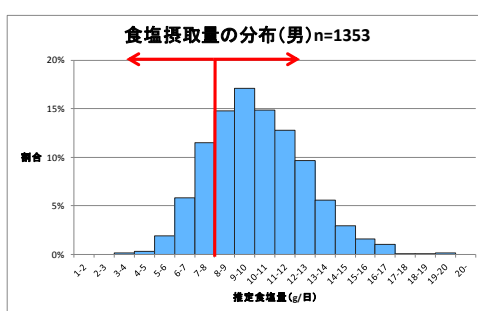
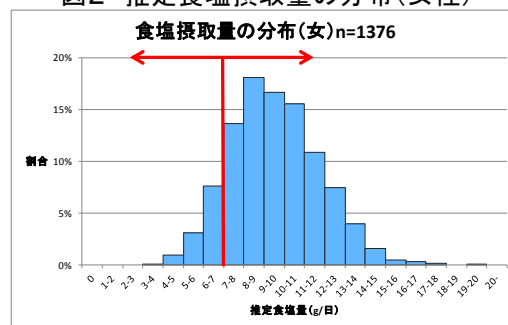


図2 推定食塩摂取量の分布(女性)



4. 推定カリウム摂取量の目標達成状況

ほとんどが目標量に達していない

男性平均 1647.8 mg 目標量を達成している者は 0.1%

女性平均 1662.6 mg 目標量を達成している者は 1.2%

※カリウム摂取目標量 男性 3000mg 以上/日、女性 2600mg 以上/日(日本人の食事摂取基準 2015年版)

図3 推定カリウム摂取量の分布(男性)

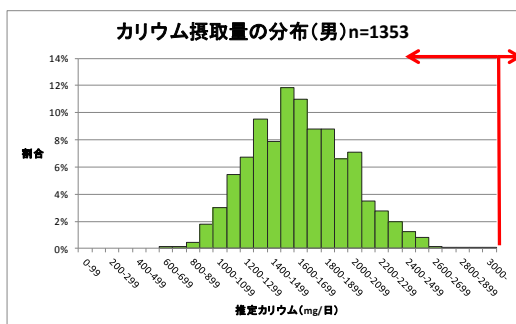
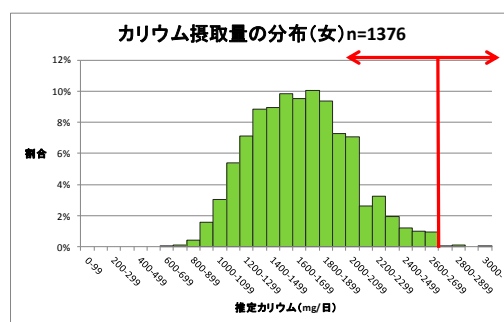


図4 推定カリウム摂取量の分布(女性)

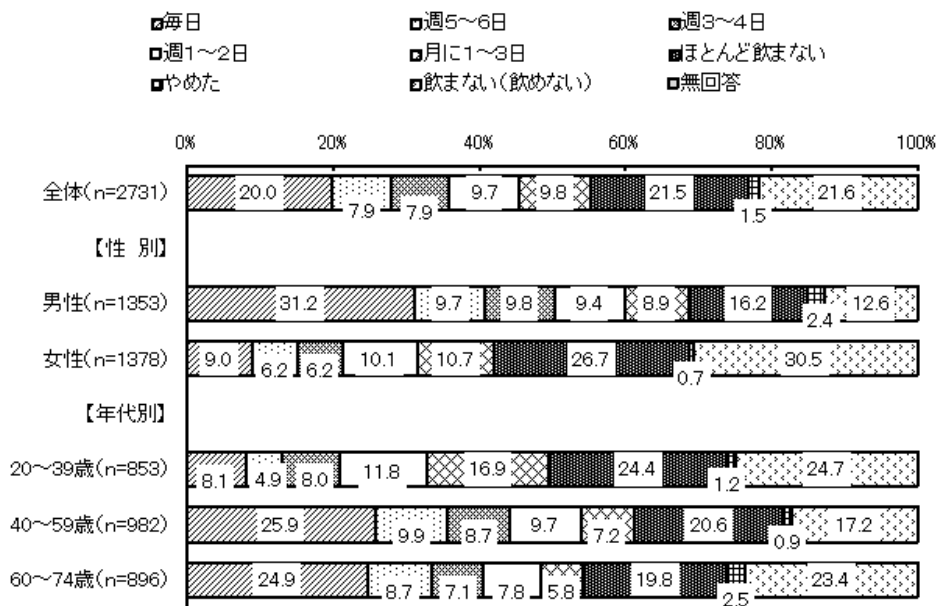


5. 主な生活習慣
 (1) 飲酒習慣

飲まない人が4割強

「ほとんど飲まない 21.5%」「やめた 1.5%」「飲まない(飲めない) 21.6%」を合わせると4割強。

図5 飲酒の頻度



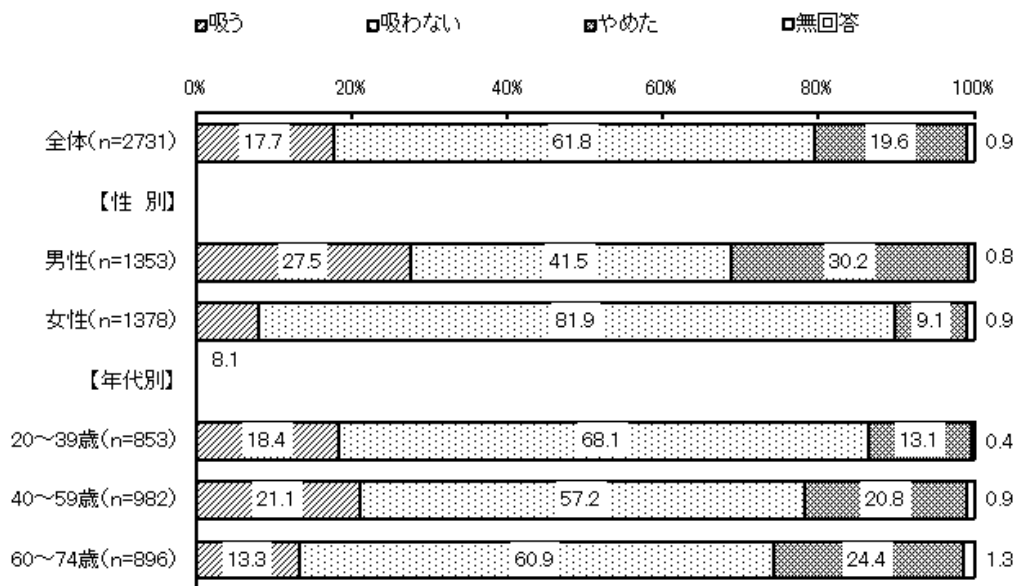
(2) 喫煙習慣

8割以上が喫煙していない

「吸わない 61.8%」「やめた 19.6%」を合わせると8割

「吸う 17.7%」と回答した人は男性に多く、男性の 27.5%、女性の 8.1%が喫煙

図6 喫煙習慣

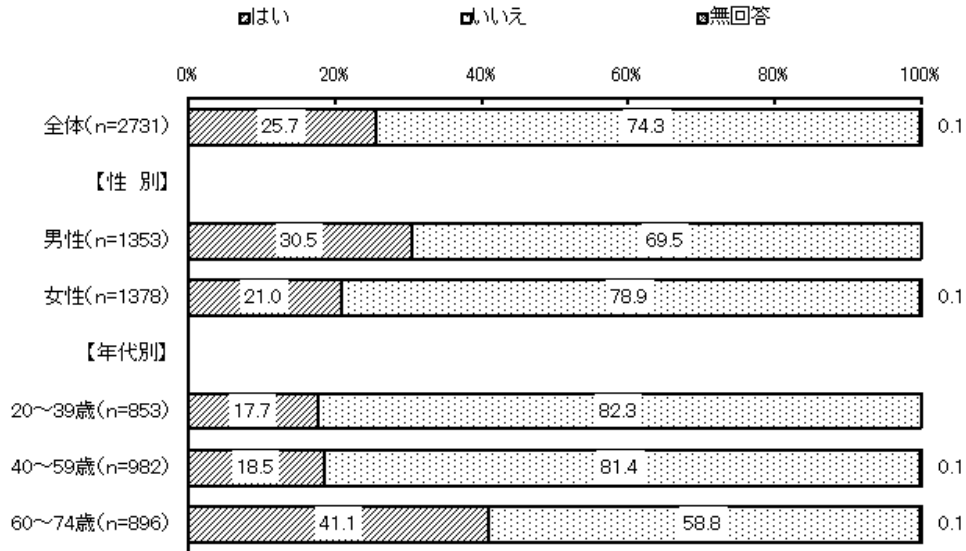


(3) 運動習慣

運動習慣の無い人が7割強

1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施しているか質問
年代別では、60-74歳の運動習慣が高い

図7 運動習慣

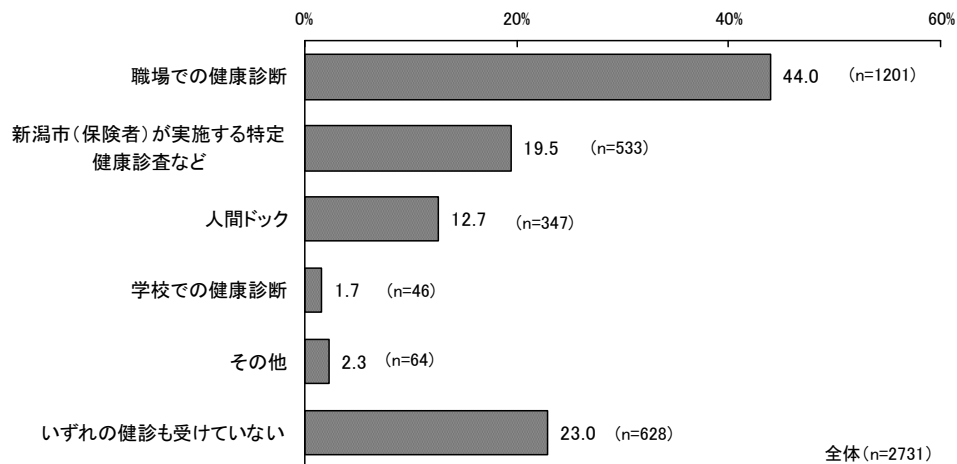


(4) 健診の受診状況

半数近くが「職場での健康診断」を受けている

いずれの健診も受けていない人が23%

図8 最近1年間の健診や人間ドックの受診状況



6. 食生活の状況

(1) 野菜の摂取量(皿数)

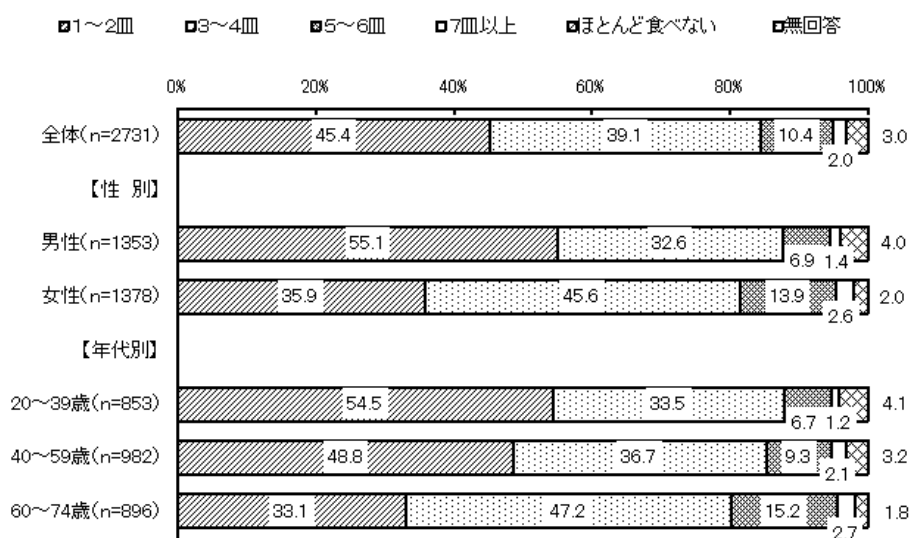
9割が野菜不足

1日の野菜摂取量(皿数)を質問

目標量(5皿)を食べている人は12.4%。1日1~2皿と回答した人が最も多い45.4%。

若い世代ほど野菜が不足している傾向

図9 1日に食べる野菜の量(皿数)



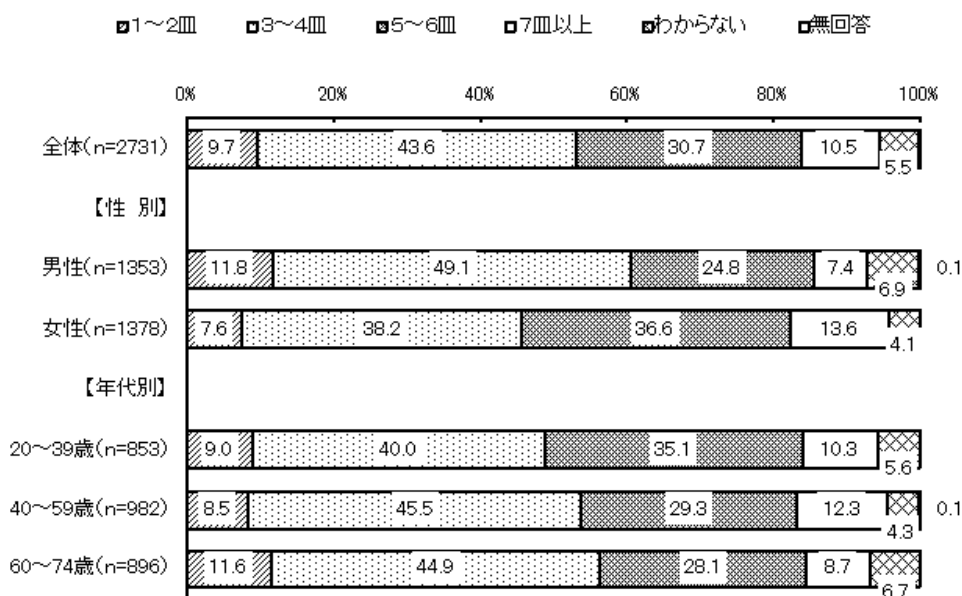
(2) 野菜摂取の知識

6割が目標量を少なく回答

健康のために1日に食べることが望ましい野菜料理の目安を質問

性別では女性の正答率が高く、年代別では若い世代ほど正答率が高い傾向

図10 野菜摂取の知識



7. 食生活調査票の回答と推定食塩摂取量、推定カリウム摂取量の関係

(1) 食事の基本は 主食・主菜・副菜

主食・主菜・副菜のそろった食事をしている人は

食塩摂取量が少なく、カリウム摂取量が多い

そろった食事が1日1回以下の人が3割

若い世代ほどそろった食事が少ない

図 11 主食・主菜・副菜のそろった食事の回数

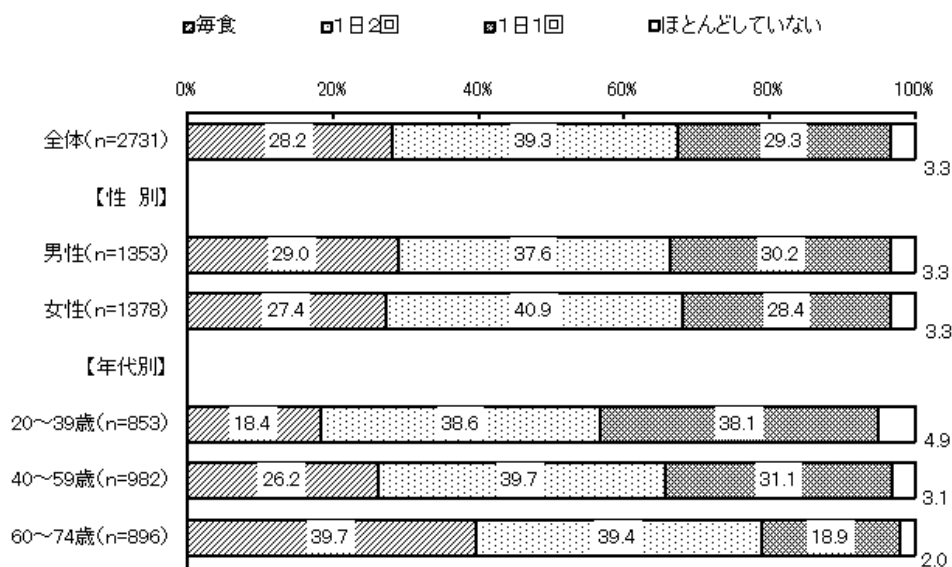


図 12 そろった食事をしている回数と食塩量の関係

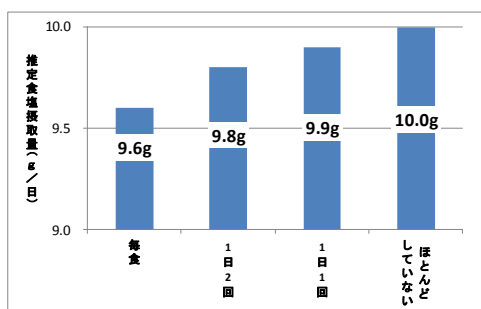
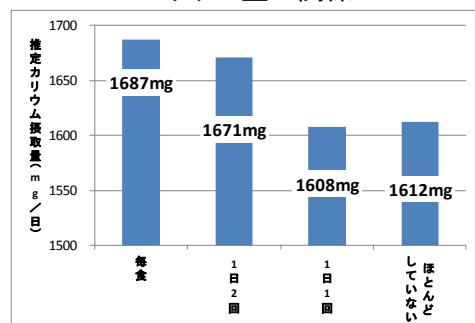


図 13 そろった食事をしている回数とカリウム量の関係



(2) 主食はいくつ？

主食の重ね食べをする人は食塩摂取量が多い

おにぎり+カップラーメン おすし+うどん
 など、主食の重ね食べをする人は食塩摂取量が多い
 重ね食べをする人は男性に多い

図 14 主食の重ね食べ

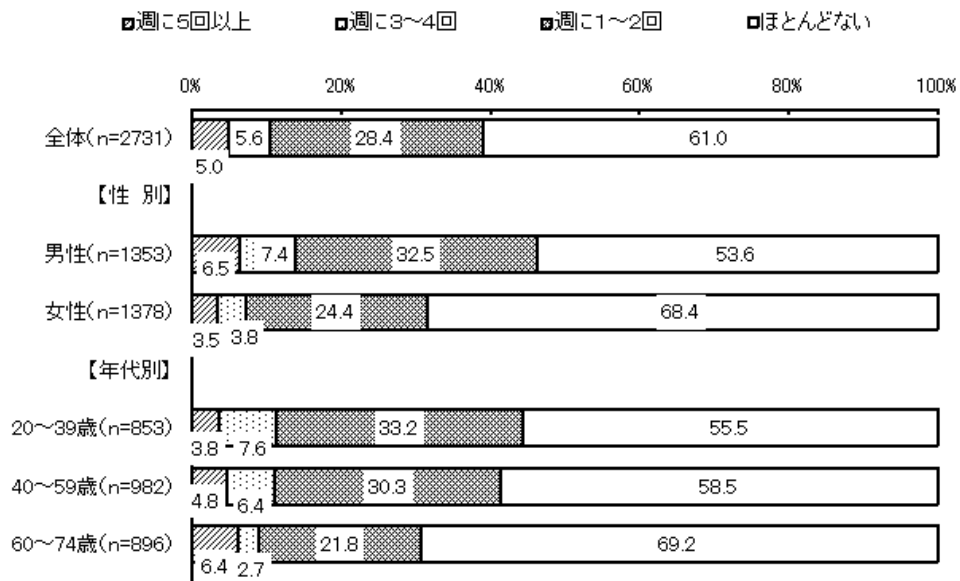
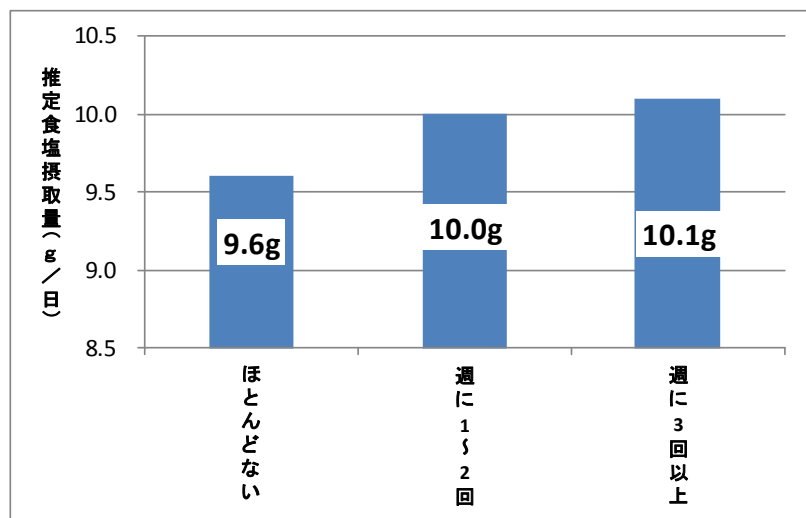


図 15 主食の重ね食べの頻度と食塩量の関係



(3) 麺類の食べ方に気を付けよう

食べる回数が多い人ほど食塩摂取量が多い

週に1~2回食べる人が6割

図 16 麺類を食べる頻度

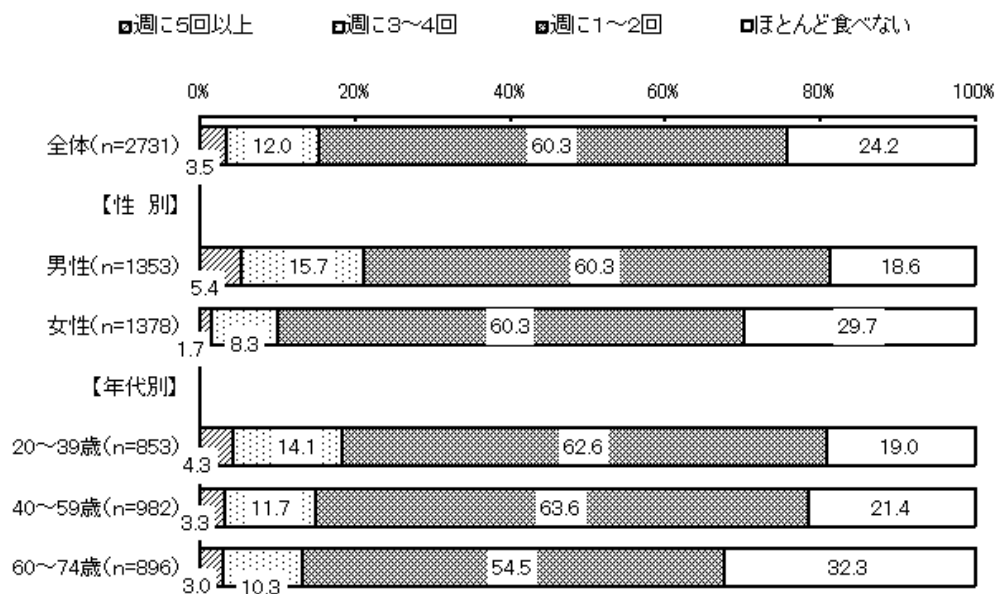
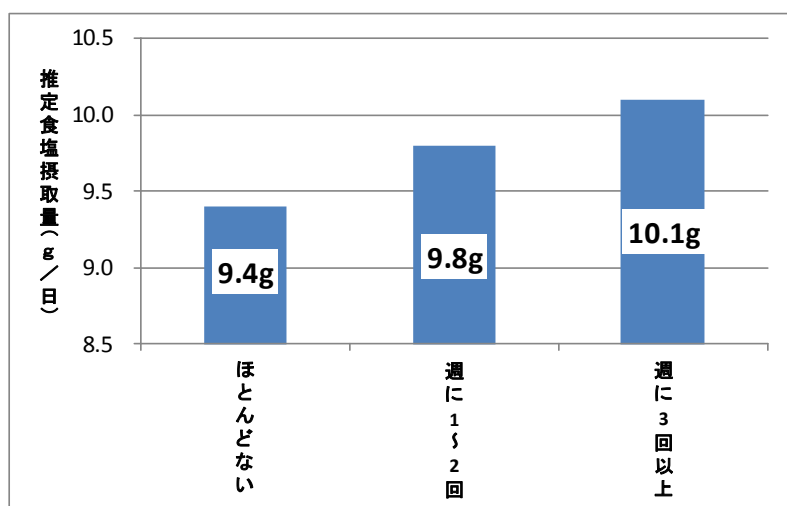


図 17 食べる頻度と食塩量の関係



麺類の汁を飲む人は食塩摂取量が多い

麺類の汁を飲む人は男性に多い

図 18 麺類の汁を飲むか

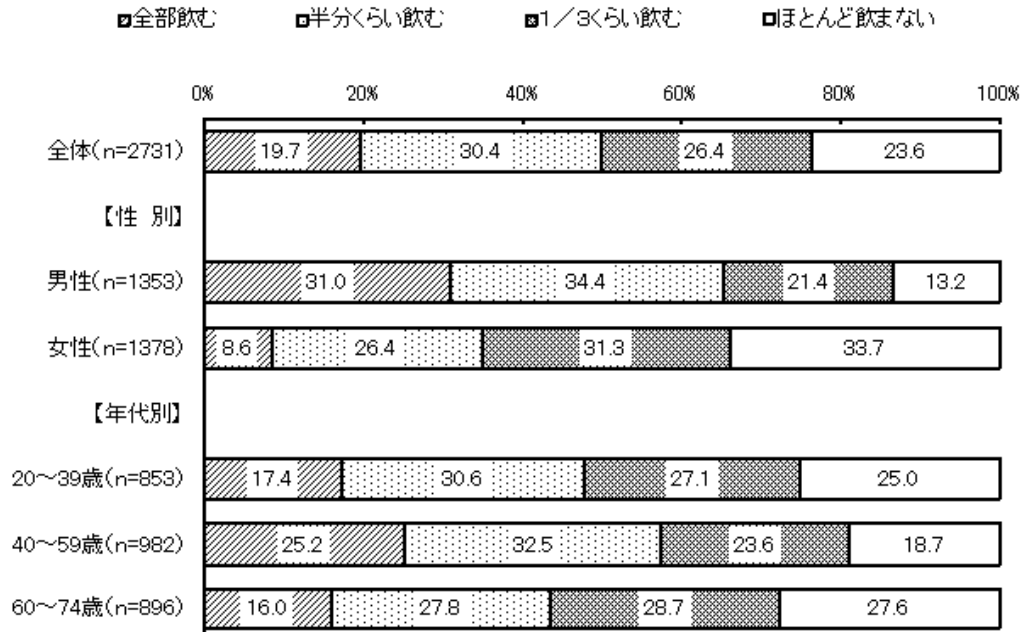
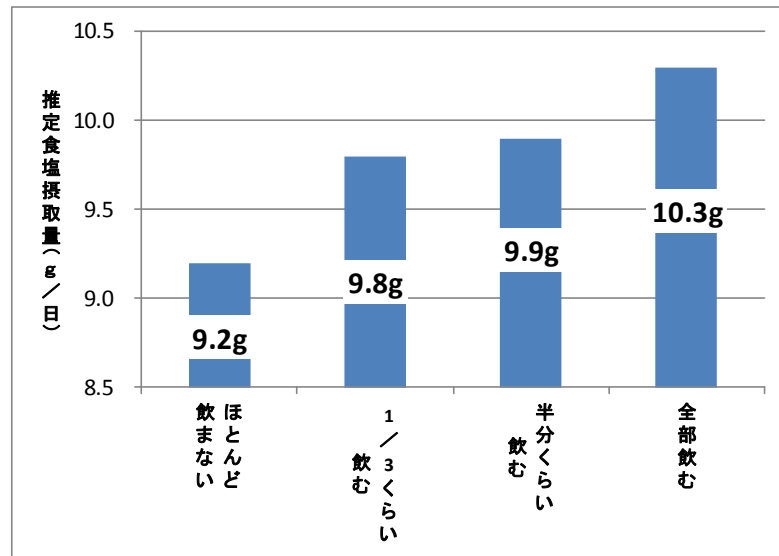


図 19 汁を飲む量と食塩量の関係



(4) 知識を持つ

栄養成分表示(食塩相当量)を確認して購入を決めている人は

食塩摂取量が少ない

買物や外食時に、食塩の表示を見て購入を判断しているか質問
年代が高くなるほど、確認して購入を決めている人が多い

図 20 栄養成分表示による購入の意思決定

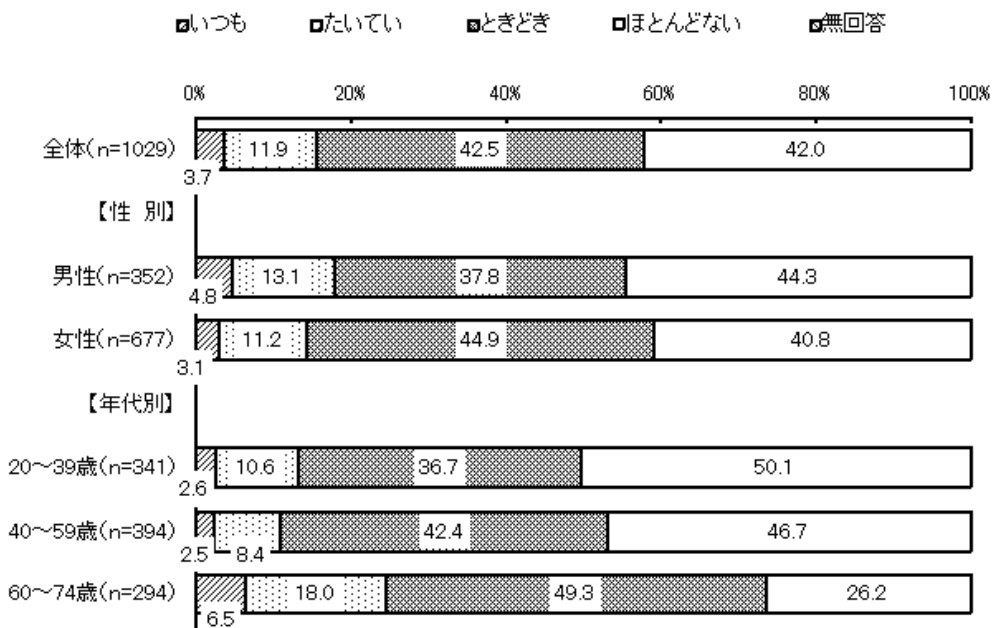
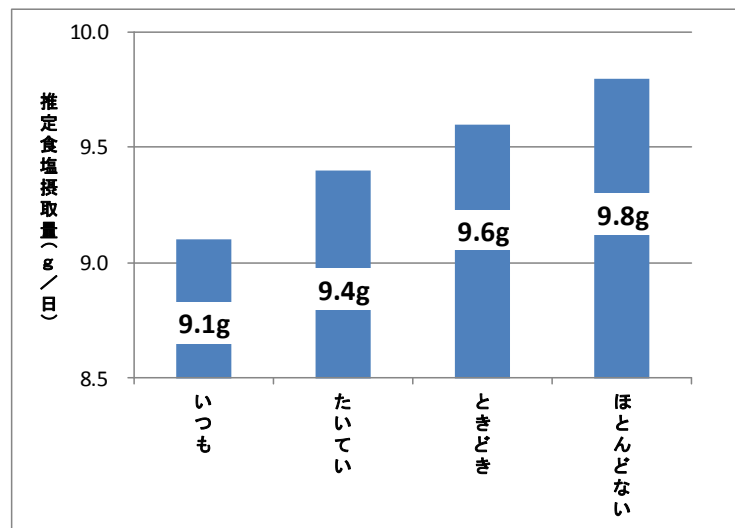


図 21 表示を見て購入を判断する頻度と食塩量の関係



(5) 減塩に取り組もう

減塩に取り組んでいる人は食塩摂取量が少ない

取り組んでいる人は女性に多く、年代が高くなるにつれて多くなる

図 22 減塩の取組

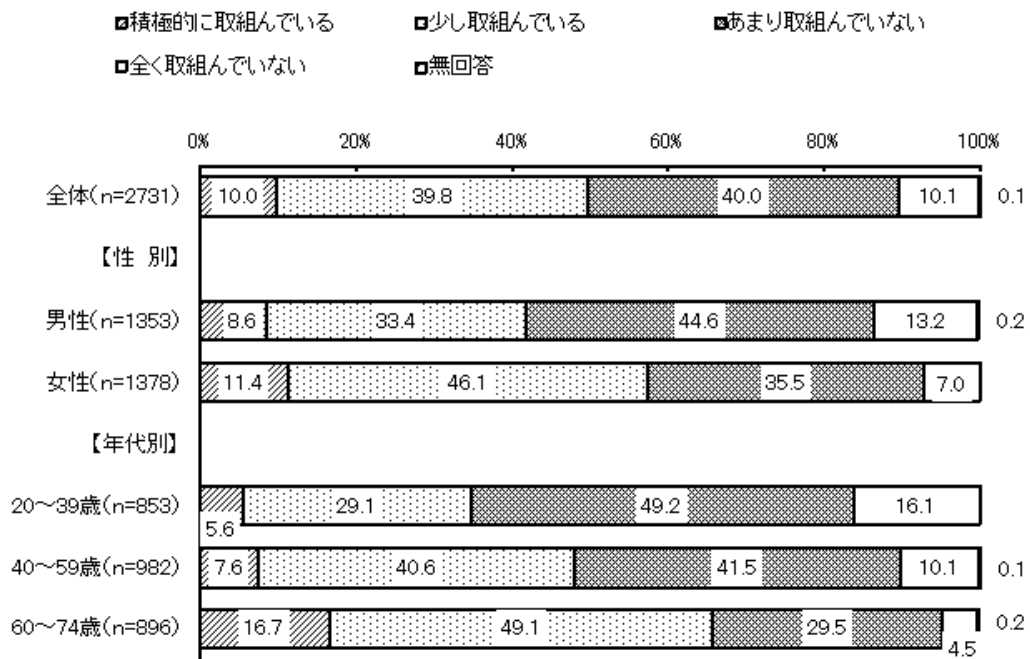
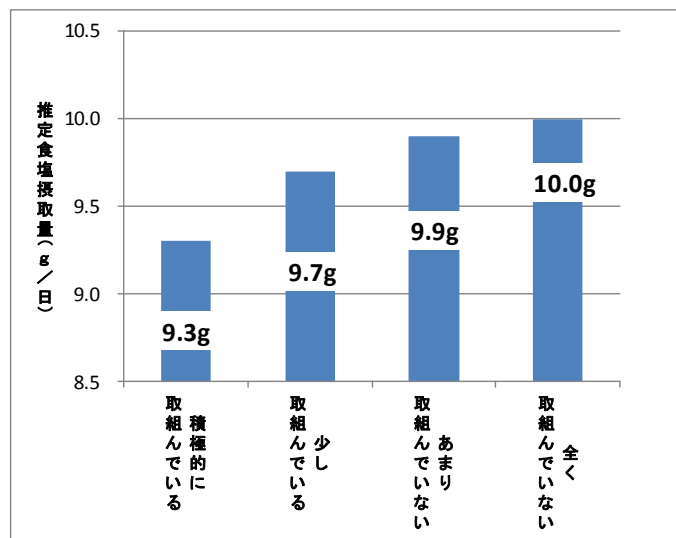


図 23 取組と食塩量の関係



(6) 濃い味付けが好きな人は要注意

濃い味付けが好きな人は食塩摂取量が多い

濃い味付けが好きな人は男性に多く、若い世代ほど多い

図 24 味付けの好み

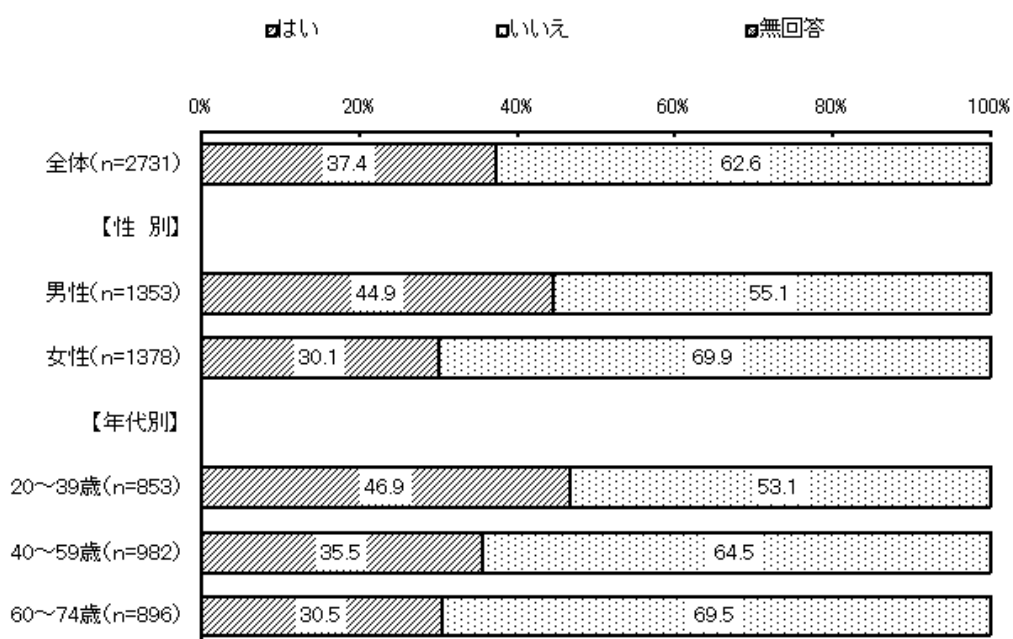


図 25 濃い味付けの好みと食塩量の関係

