



# 健康度「見える化」事業報告書

## <概要版>

### 健康度「見える化」事業概要

#### 健康度「見える化」事業とは

生活習慣アンケート調査の結果と、健康に関する既存の各種統計データを合わせて地図や図表に表し、健康課題を「見える化」して提供することにより、県や市町健康づくりの取組に資することを目的としたものです。

#### 生活習慣アンケート調査について

調査地域は、栃木県全域とし、栃木県在住の満20歳～64歳の男女を全25市町から900人ずつ無作為抽出し、平成28年10月～平成29年1月に郵送法（郵送配布～郵送回収）で行いました。

調査内容は、健康状態、栄養・食生活、体格、運動、歯の健康、健診、健康に関する知識などについて、平成21年度の県民健康・栄養調査の生活習慣調査項目と同じ設問で調査し、計13,316人から回答があり、回収率は59.4%でした。

#### 既存の統計データについて

人口動態統計、栃木県保健統計年報、平成21年度県民健康・栄養調査、国民健康・栄養調査など、国や県が公表しているデータを用いました。

#### 生活習慣アンケート調査と既存の統計データとの比較について

生活習慣アンケート調査と過去の県データとの経年比較については平成21年度県民健康・栄養調査と、国データとの比較については平成26年、平成27年国民健康・栄養調査と比較をしています。

いずれも生活習慣アンケート調査とは、調査方法等が異なるため、そのまま比較することはできないことに留意する必要があります。

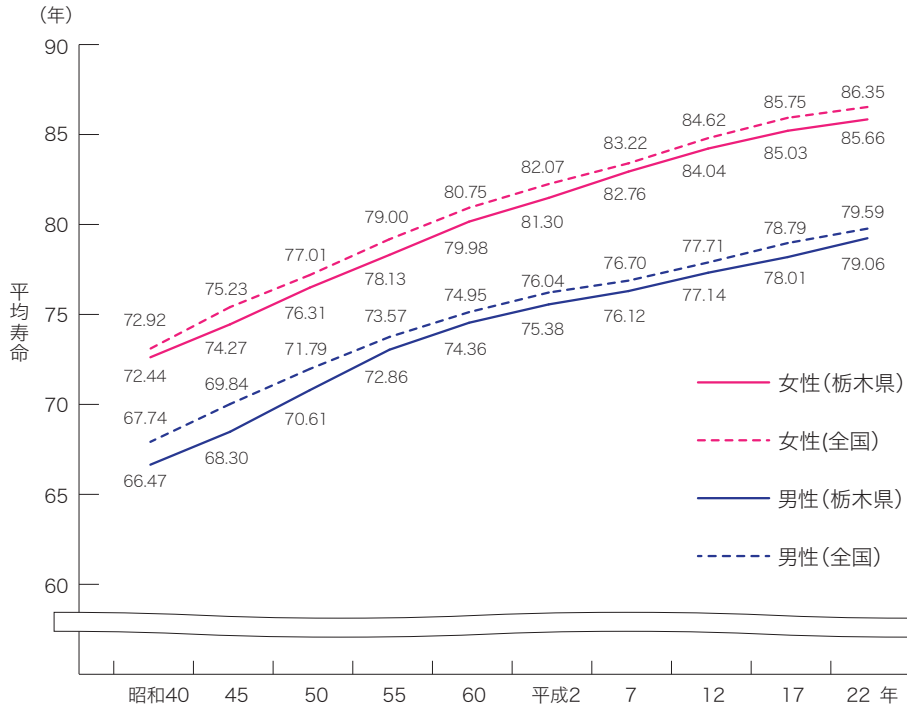


## 平均寿命は、全国より短い、健康寿命は男性で全国と同水準、女性は長い傾向

栃木県の平均寿命は、男女ともに年々延伸傾向にある。

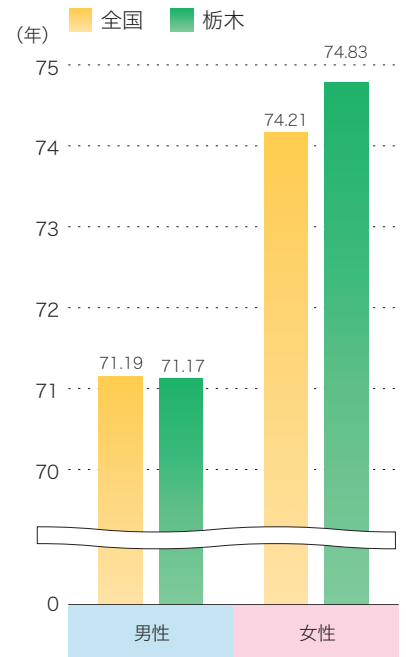
健康寿命(健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間)は、男性71.17年、女性74.83年である。

平均寿命の年次推移



出典：栃木県「平成26年版 保健統計年報」

健康寿命

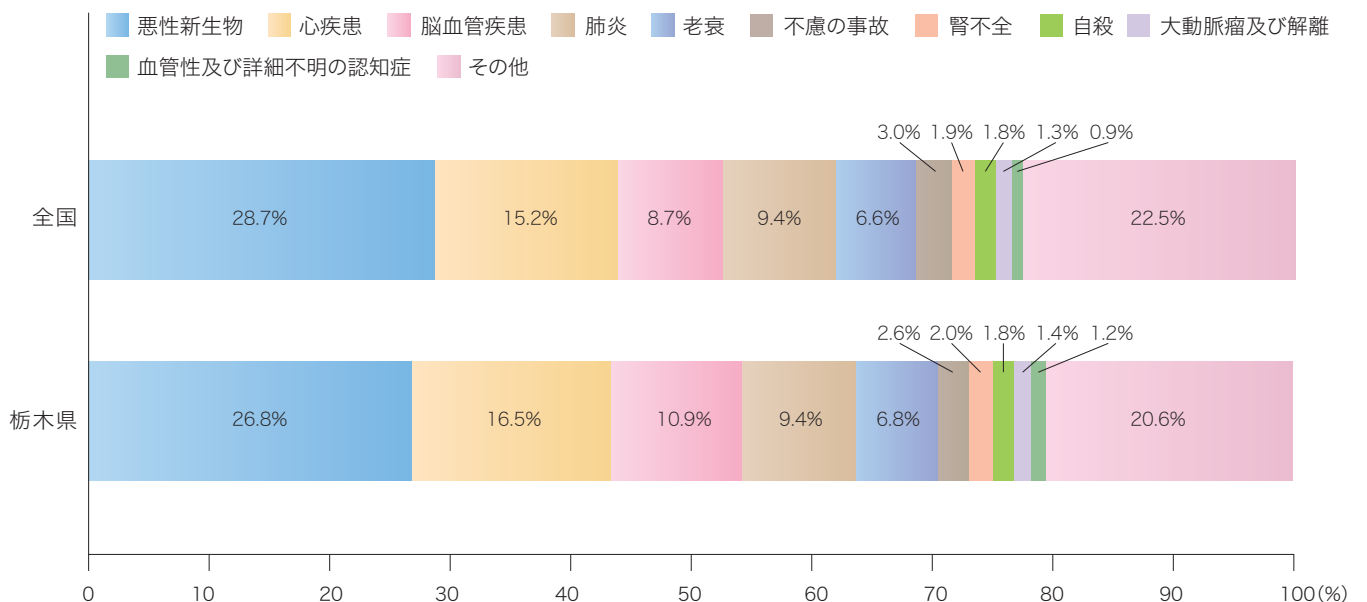


出典：平成27年度 厚生労働科学研究費補助金 健康日本21(第二次)の推進に関する研究 -健康寿命の指標化に関する研究-

## がんは、死因の第一位

栃木県の疾病別の死因順位はがん(悪性新生物)、心疾患、脳血管疾患の順に高い。

死因別死亡率 (人口10万対)



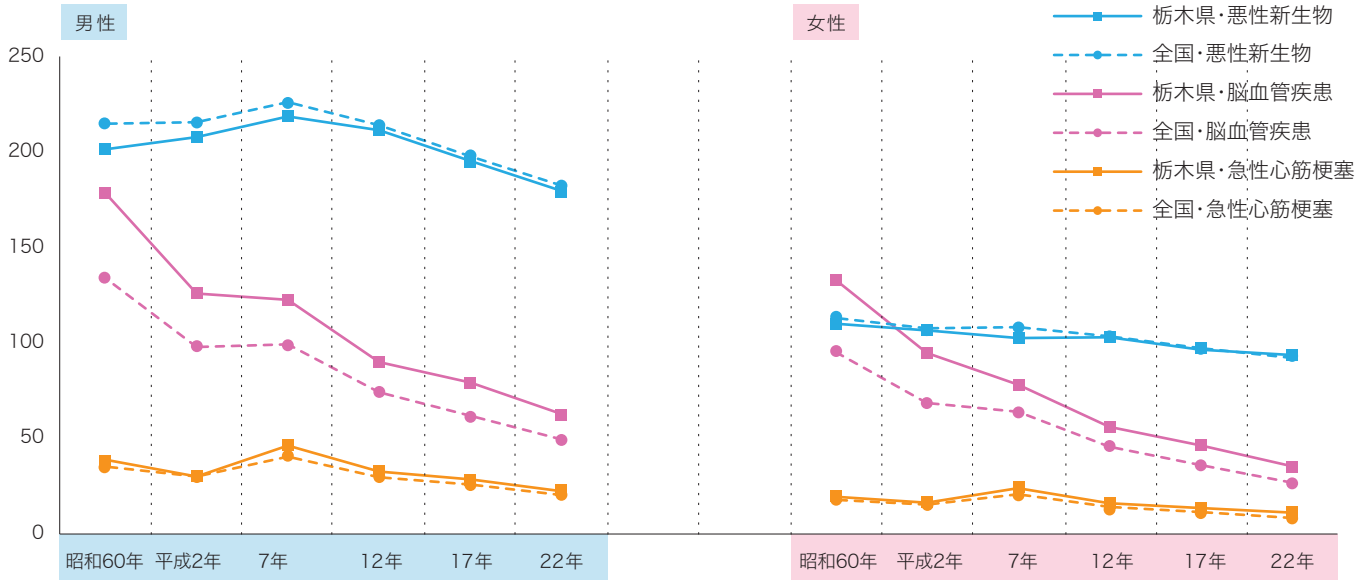
出典：厚生労働省「平成27年 人口動態統計」



## 脳血管疾患や急性心筋梗塞の年齢調整死亡率は全国より高い

栃木県の脳血管疾患や急性心筋梗塞の年齢調整死亡率（人口10万対）は男女ともに改善しつつあるが、全国よりも依然高い状況が続いている。

悪性新生物・脳血管疾患・急性心筋梗塞の年齢調整死亡率の推移（人口10万対）

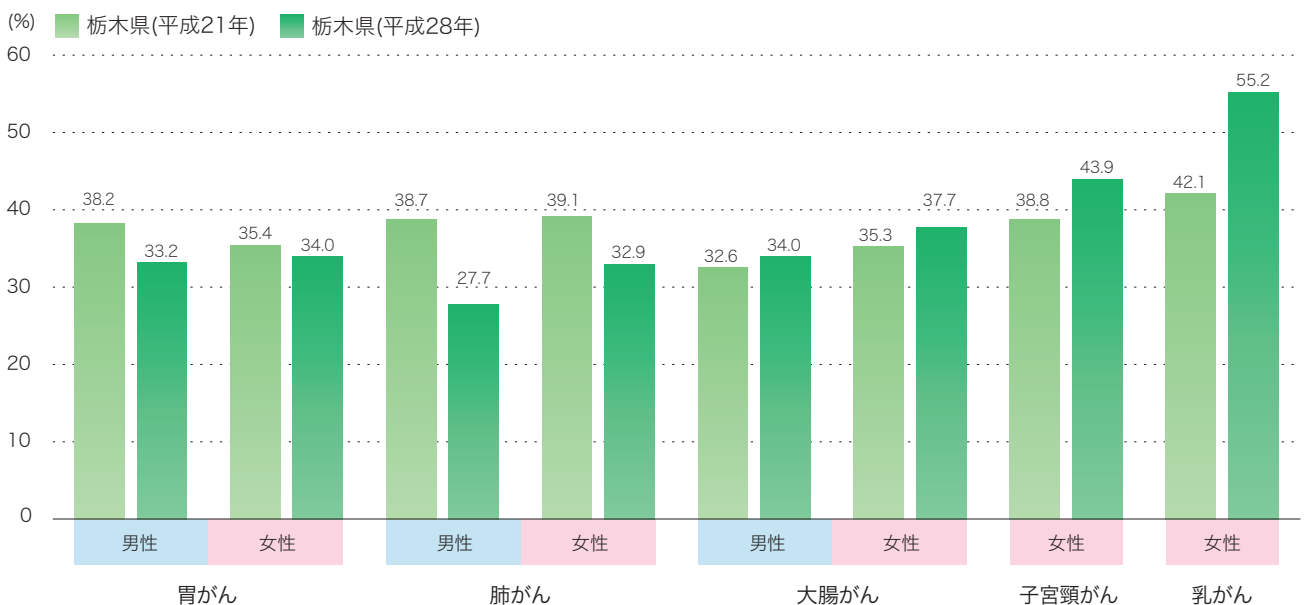


出典：厚生労働省「平成22年 都道府県別年齢調整死亡率」

## 胃がん、肺がんの受診率は減少、大腸がん、子宮頸がん、乳がんの検診受診率は上昇

過去1年間(子宮頸がん、乳がんは過去2年間)にがん検診を受診した者(40歳以上、子宮頸がんは20歳以上)の割合は、胃がん、肺がんは平成21年度を下回っているが、大腸がん、子宮頸がん、乳がんは上回っている。

がん検診を受診した者の割合（40歳以上※子宮頸がんは20歳以上）

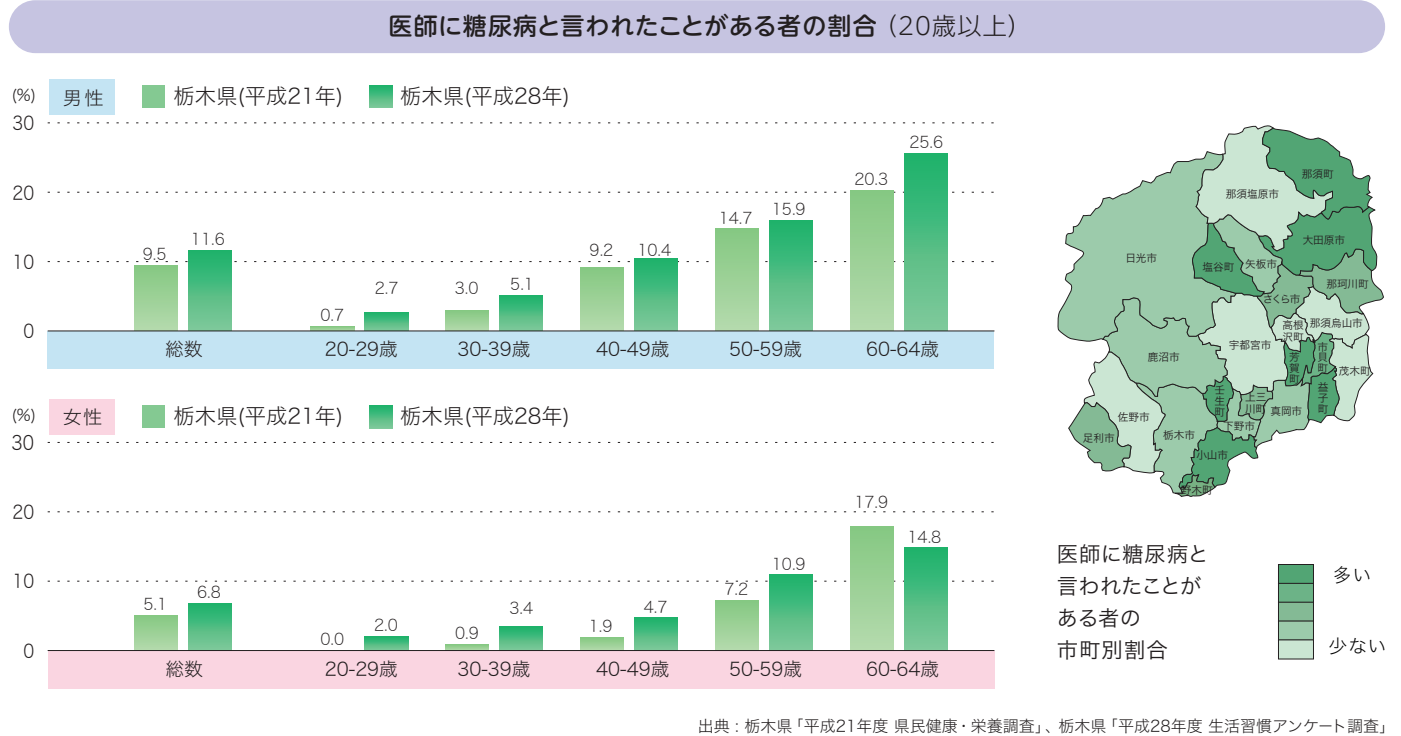


出典：栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」



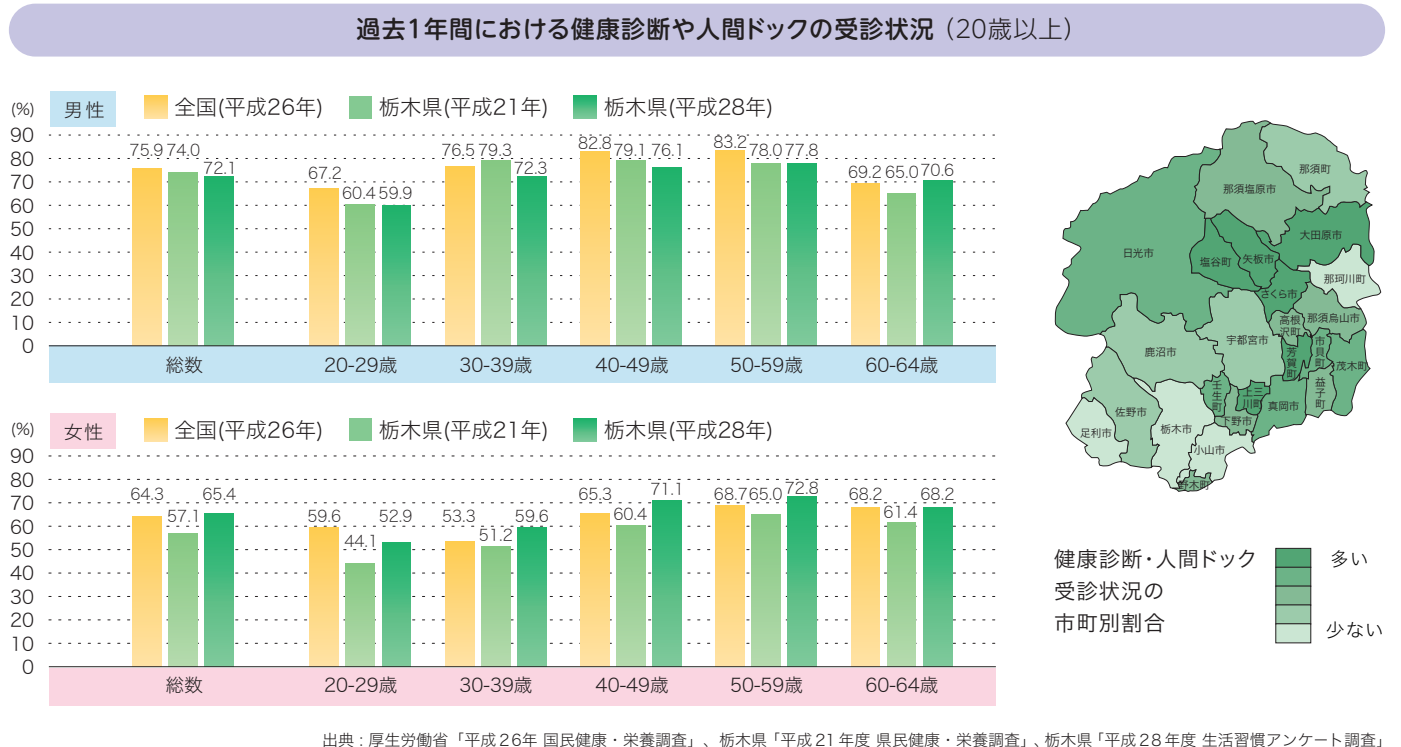
## 糖尿病と言われたことがある者の割合は、男女とも増加傾向

医師に糖尿病と言われたことがある者の割合は、男性11.6%、女性6.8%であり、平成21年度と比較すると60歳代女性を除くすべての性別年代で増加がみられる。



## 健康診断を受けた者の割合は、全国と比べ男性が低く、女性が高い

過去1年間に健診を受診した者は、男性72.1%、女性65.4%であり、全国と比較すると、男性は低く、女性は高い。平成21年度の県の値と比較すると男性は60歳代を除き受診率の低下がみられる一方、女性は全年代にわたり、受診率が向上している。

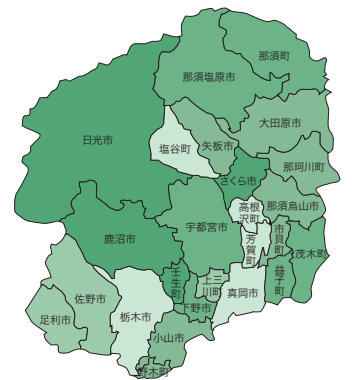
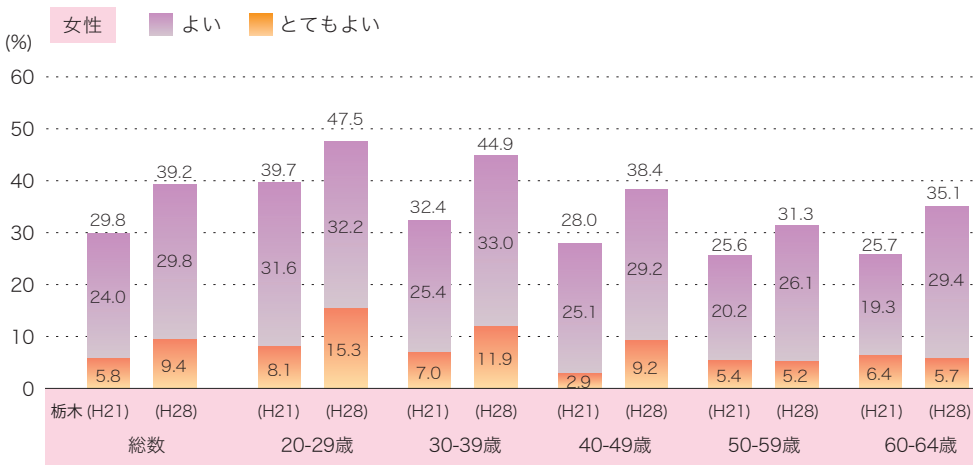
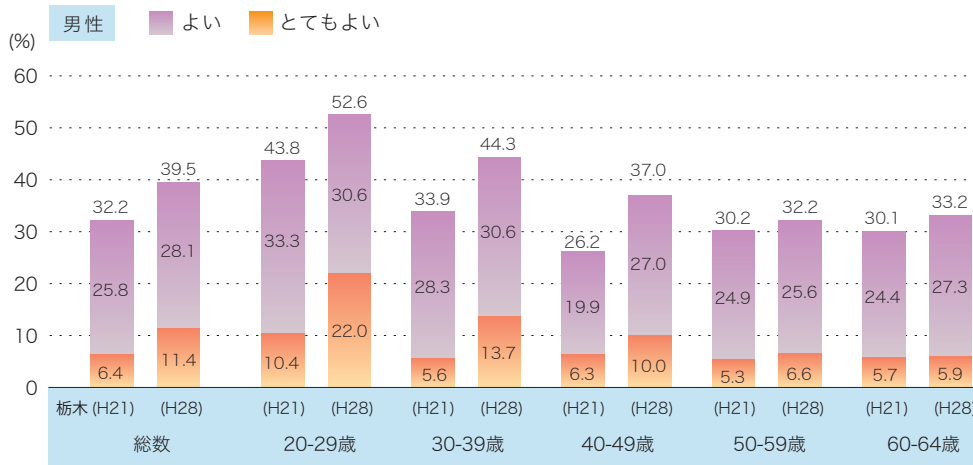




## 主観的健康感は増加傾向

現在の健康状態が「よい」あるいは「とてもよい」と回答する者は、男性39.5%、女性39.2%であり、平成21年度と比べて全年代にわたり増加する傾向がみられた。特に20歳代から40歳代で増加幅が大きい。

現在の健康状態を「とてもよい」「よい」と回答した者の割合（20歳以上）



現在の健康状態を「とてもよい」「よい」と回答した者の市町別割合

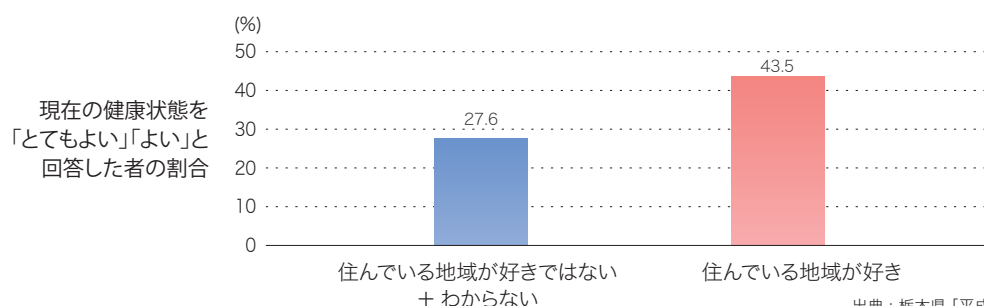
- 多い
- 少ない

出典：栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

## 住んでいる地域が好きな人は、健康度が高い

生活習慣アンケート調査では、回答者が住んでいる地域を「好き」と答えた者と、自分自身が健康であるという認識（主観的健康感）に統計的に有意な関係がみられた。

住んでいる地域を「好き」と回答した人のうち、現在の健康状態を「とてもよい」「よい」と回答した者の割合（20歳以上）



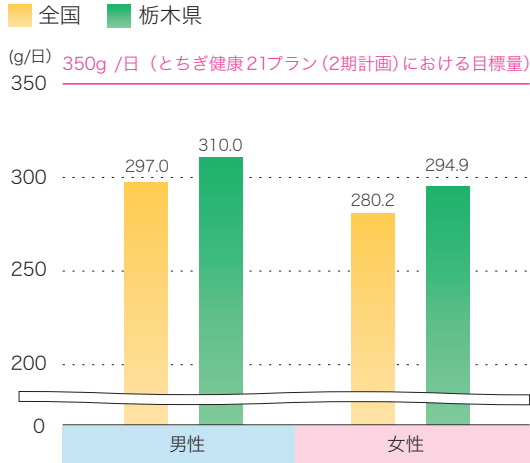
出典：栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」



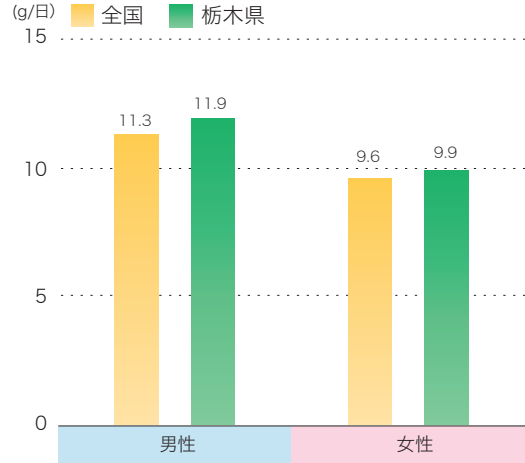
### 野菜摂取量は、全国と比較して多く、食塩摂取量は全国と同水準

栃木県の野菜摂取量の平均値は、男女ともに全国と比較して多いが、目標とする350g/日には達していない。また、栃木県の食塩摂取量の平均値は、男女ともに全国と比較して僅かに多いが、ほぼ同水準である。

野菜摂取量の平均値 (20歳以上)



食塩摂取量の平均値 (20歳以上)

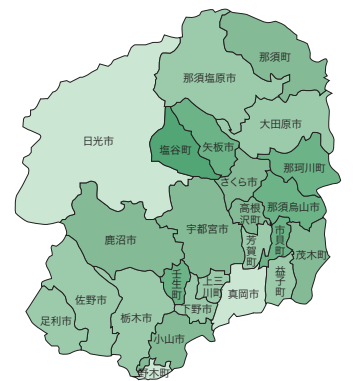
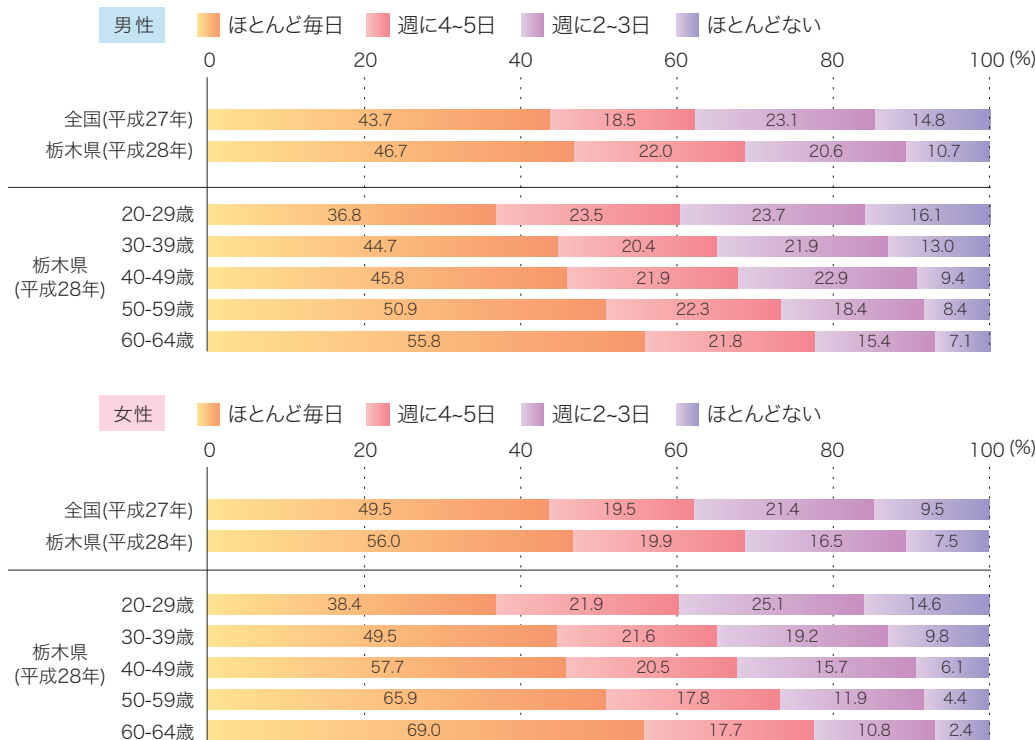


出典:厚生労働省「平成24年 国民健康・栄養調査」

### 3食バランス良く食べている者は、女性の方が多く、男女とも年代が上がるごとに割合が上がる

主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を1日に2回以上食べることが、「ほとんど毎日」の者の割合は、男性 46.7%、女性 56.0%であり、男女ともに全国を上回っており、年代が上がるにしたがって割合が高い傾向にある。

主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度 (20歳以上)



主食、主菜、副菜の3つを組み合わせて食べる頻度の市町別割合

- 多い (Dark Green)
- 少ない (Light Green)

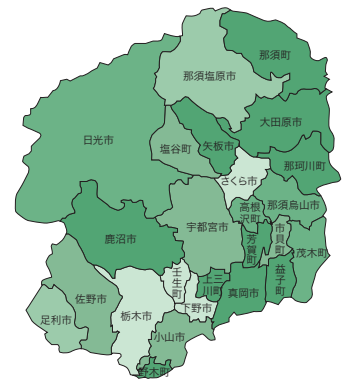
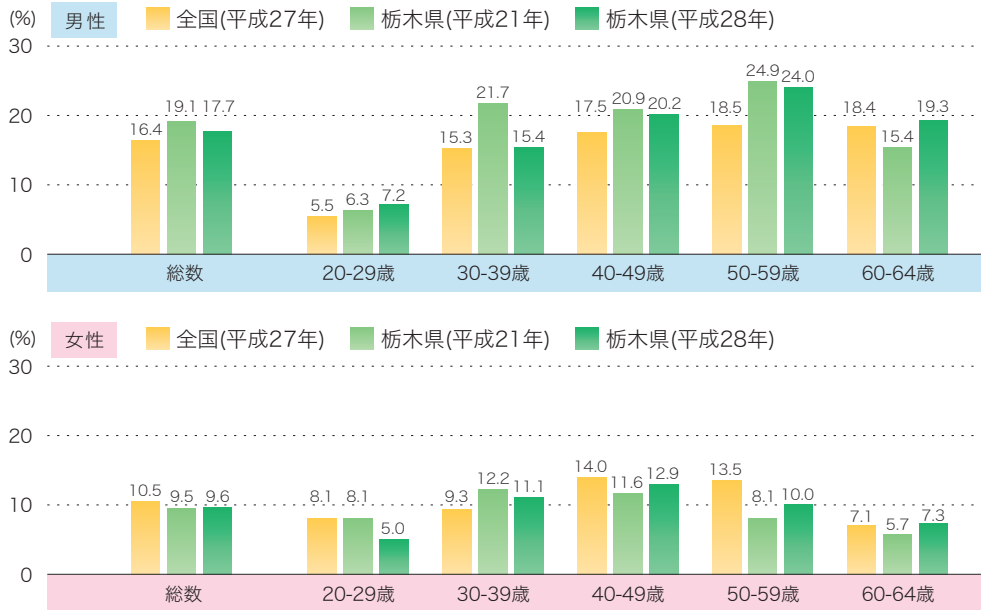
出典:厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」



## 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(リスク飲酒)している者の割合は、男性は減少傾向、女性は同水準

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(リスク飲酒)している者の割合は、男性17.7%、女性が9.6%である。平成21年度と比較すると、男性は減少傾向にあり、女性はおよそ同水準で、全国と比較すると、男性においてはリスク飲酒の割合が高く、女性は低い。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒(リスク飲酒)を行っている者の割合 (20歳以上)



リスク飲酒を行っている者の市町別割合  
 多い (Dark Green)  
 少ない (Light Green)

出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

※ 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」とは、1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者。



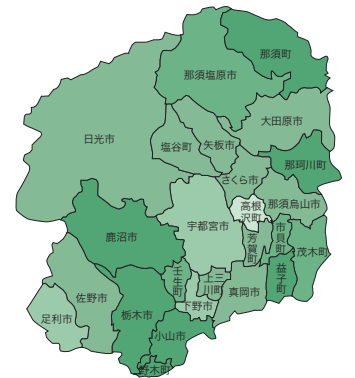
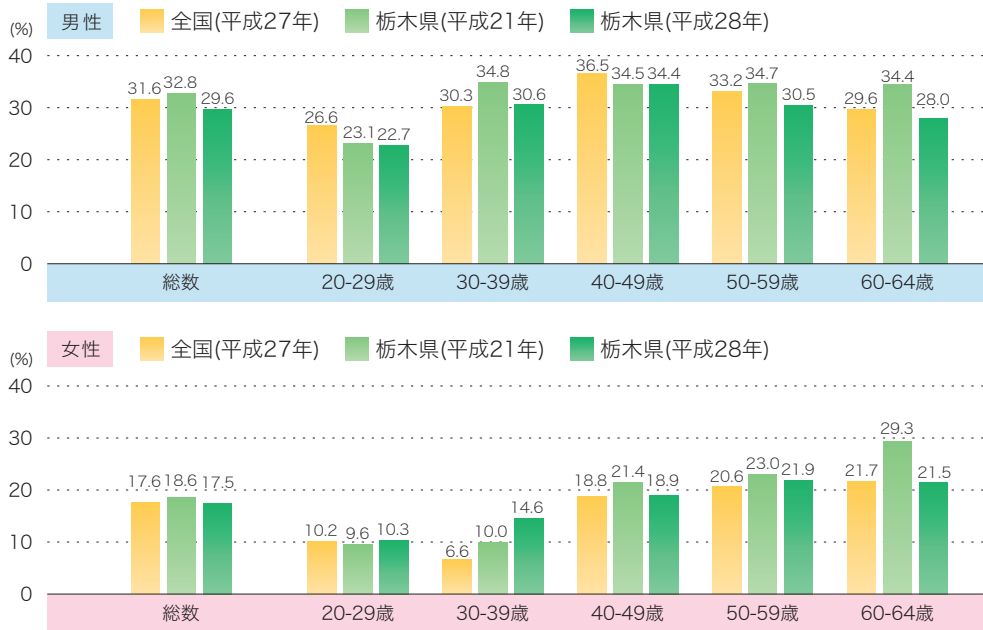


### 肥満者(BMIが25以上の者)は、男女とも各年齢階級で減少傾向

肥満者(BMIが25以上の者)の割合は、平成21年度の県の値、全国の値のいずれと比較しても低くなっている。

※BMIとは：肥満度を表す指標として国際的に用いられる体格指数で[体重(kg)]÷[身長(m)の2乗]で求められる。

肥満者(BMIが25以上の者)の割合 (20歳以上)



肥満者 (BMI25以上の者) の市町別割合

多い (濃い緑)  
少ない (薄い緑)

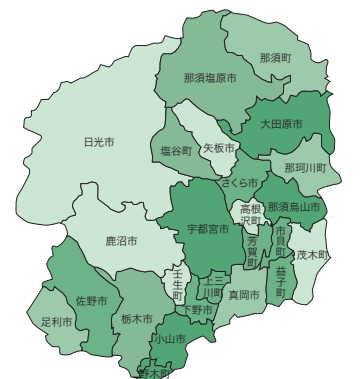
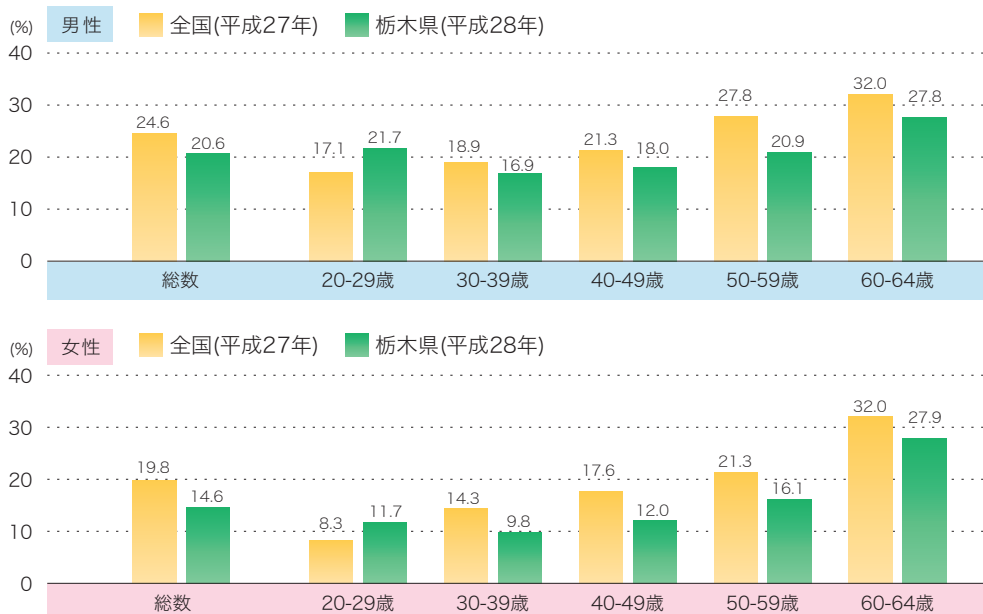
出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

### 運動習慣のある者の割合は、全国と比べて低い

運動習慣のある者(週に2回以上30分以上の運動を1年以上している者)の割合は、男性20.6%、女性14.6%である。

全国と比較すると、20歳代の男女では高くなっているが、そのほかの年代では低い。

運動習慣がある者の割合 (20歳以上)



運動習慣がある者の市町別割合

多い (濃い緑)  
少ない (薄い緑)

出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

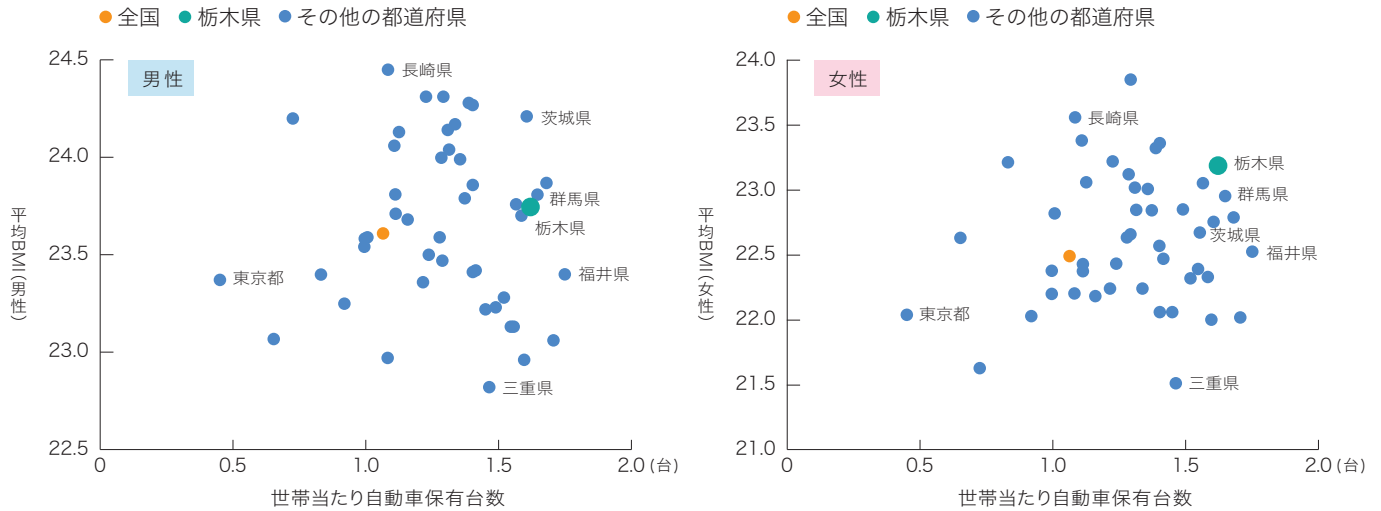




### 自動車の保有台数と肥満度(平均BMI)には相関がない

自動車保有台数が運動習慣に影響を与えているかを検証するため、世帯あたりの自動車の保有台数と肥満度(平均BMI)の相関を求めたが、男女ともこの2つの値には有意な相関は見られなかった。

世帯あたりの自動車の保有台数と肥満度(平均BMI)の関係



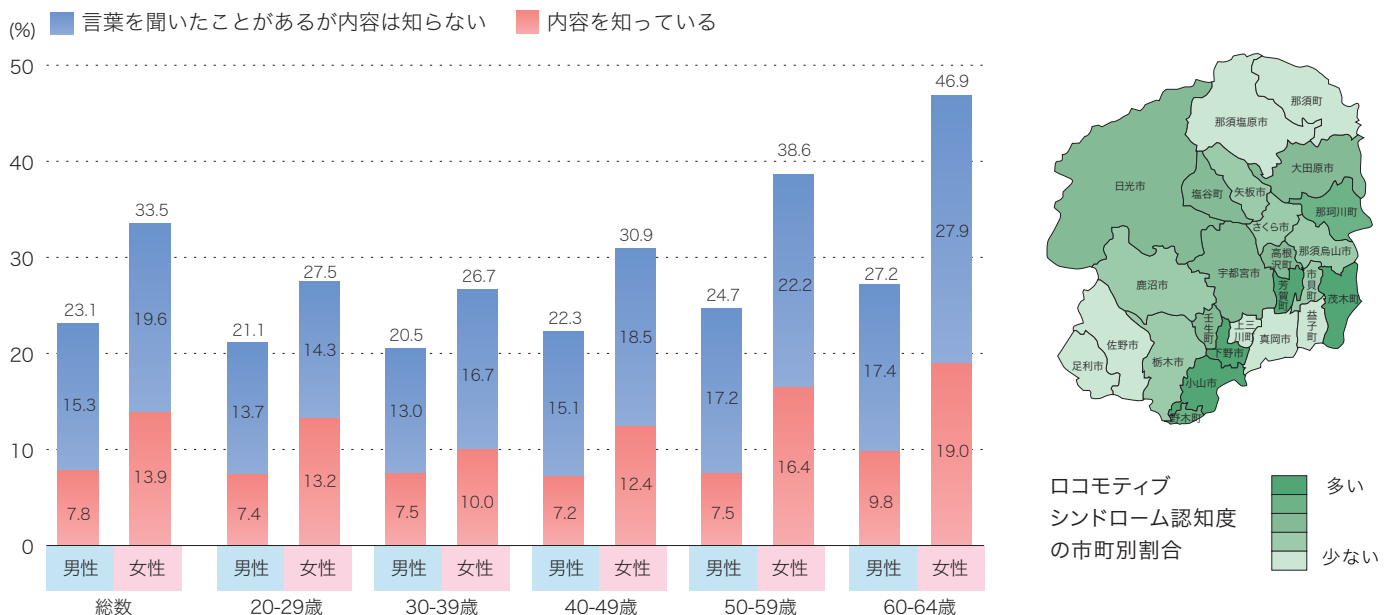
出典：自動車検査登録情報協会「平成27年 都道府県別・車種別自動車保有台数（軽自動車含む）」、厚生労働省「平成27年 国民健康栄養調査」

### ロコモティブシンドローム(和名:運動器症候群)の認知度は県全体で3割弱

ロコモティブシンドロームの認知度(「内容を知っている」もしくは「言葉を聞いたことがあるが内容は知らない」者の割合)は男性23.1%、女性33.5%、県全体では28.7%であり、男性よりも女性の認知度が高い傾向になっている。

※ロコモティブシンドロームとは：運動器(骨、関節、筋肉など)の障害のために移動機能の低下をきたした状態のことで、とちぎ健康21プラン(2期計画)における目標値は認知度80%以上としている。

ロコモティブシンドロームの「内容を知っている」、「言葉を聞いたことがあるが内容は知らない」と回答した者の割合(20歳以上)



出典：栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

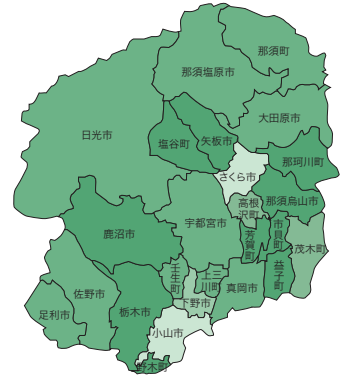
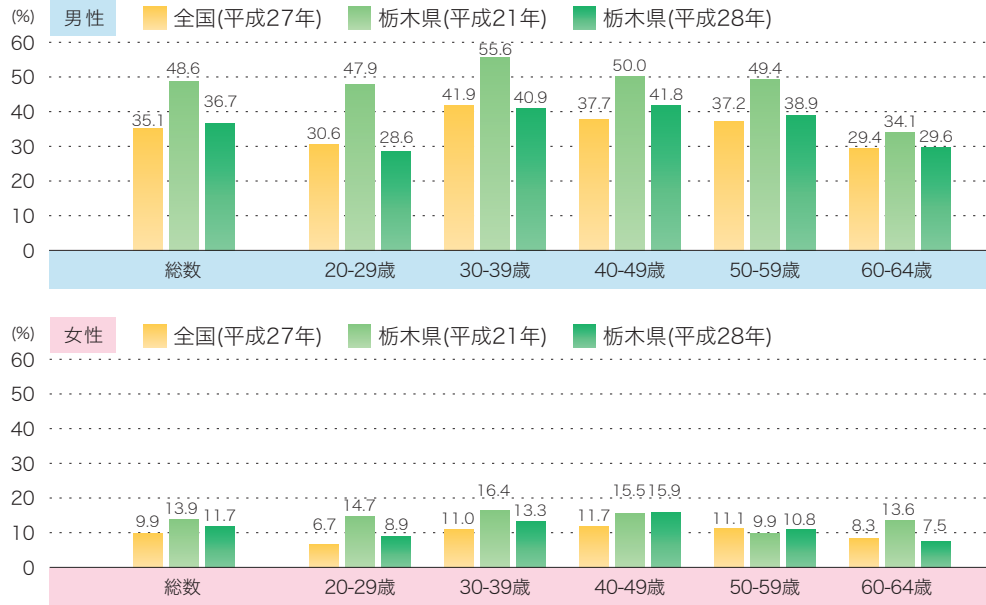


## 喫煙者の割合は、減少傾向にあるが、全国と比べて男女ともに高い

現在、喫煙習慣のある者の割合は、男性36.7%、女性11.7%である。平成21年度と比較すると大幅に低下しているが、全国と比較すると、男女とも全体に高い傾向がある。

ただし、20歳代、30歳代の男性および50歳代、60歳代の女性では喫煙習慣のある者が全国よりも低くなっている。

喫煙習慣がある者(喫煙の有無の設問に「毎日吸う」、「時々吸う日がある」と回答した者)の割合 (20歳以上)



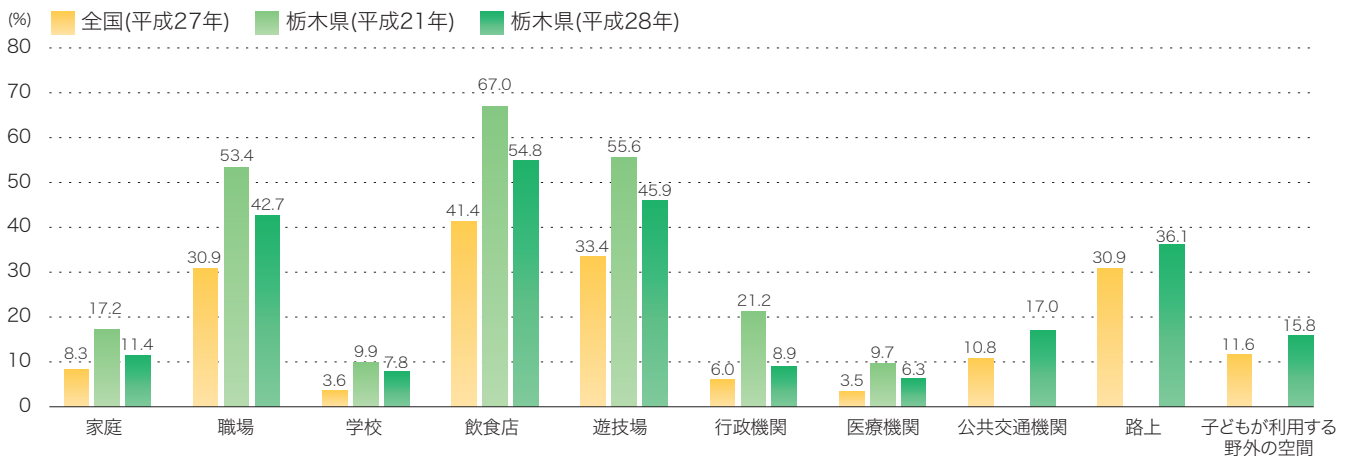
喫煙習慣がある者の市町別割合  
 ■ 多い  
 ■ 少ない

出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

## 受動喫煙の状況は、全ての場所で全国よりも高い

過去1月間に自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者(現在喫煙者除く)の割合について場所別にみると、全ての場所について、平成21年度を下回るが、全国よりは高い。

自分以外の人が吸っていたたばこの煙を吸う機会(受動喫煙)を有する者の割合 (20歳以上)



出典：厚生労働省「平成27年 国民健康・栄養調査」、栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

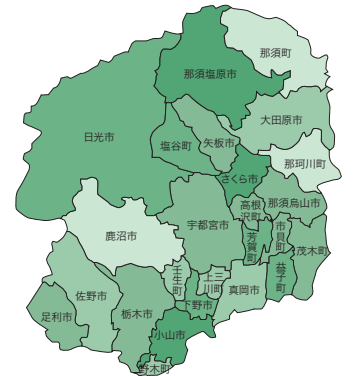
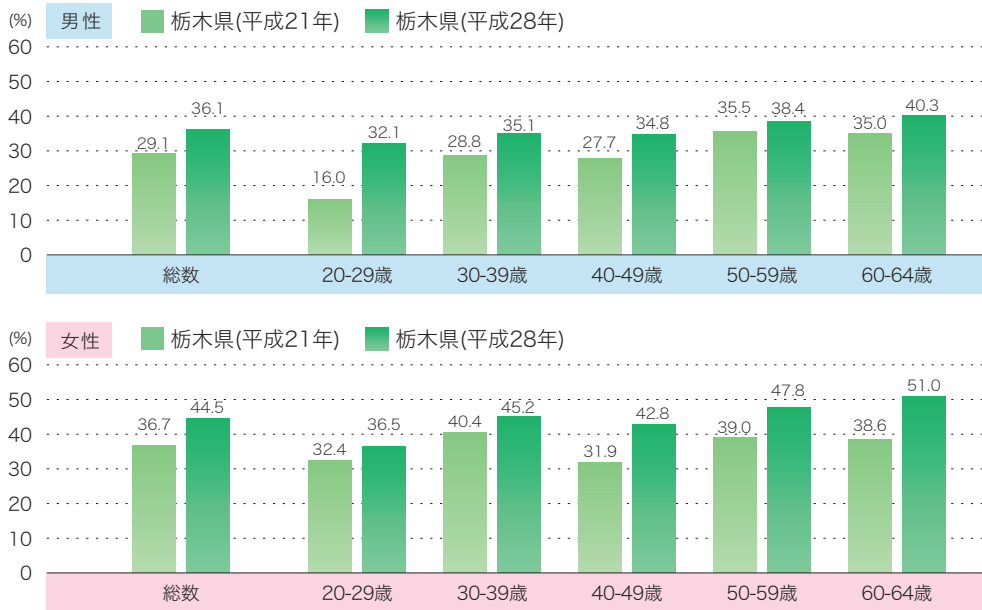
※ 「受動喫煙の機会を有する者」とは、家庭：毎日受動喫煙の機会を有する者、その他：月1回以上受動喫煙の機会を有する者。



## 歯科健診を受けた者の割合は増加傾向

この1年間に歯科健診を受診した者の割合は、男性36.1%、女性44.5%であり、平成21年度と比較すると男女の全年代において高い。

歯科健診を受けた者の割合 (20歳以上)



歯科健診を受けた者の市町別割合

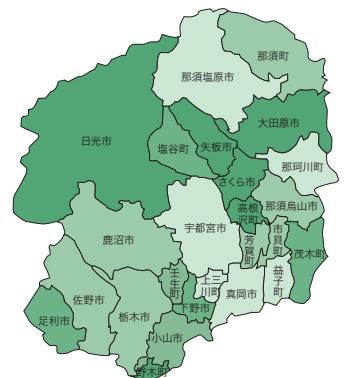
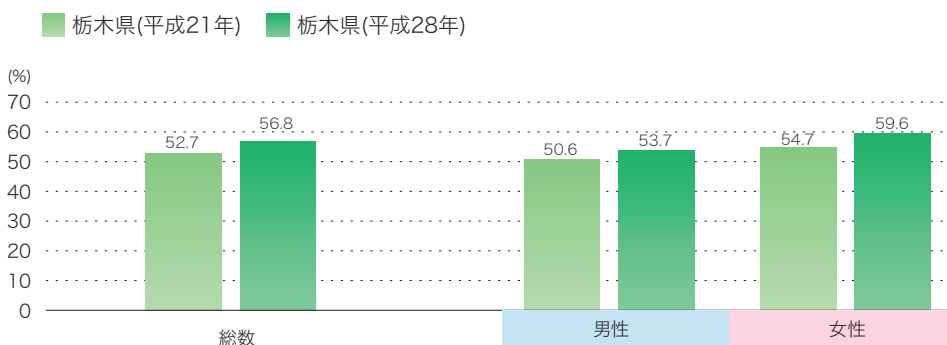
- 多い
- 少ない

出典：栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

## 24本以上の歯の保有率は増加傾向

55歳から64歳で24本以上の歯がある者は、男性53.7%、女性59.6%となっており、平成21年度と比較すると男女とも高い。

60歳(55~64歳)で、歯の本数が24本以上ある者の割合 (55-64歳)



60歳(55~64歳)で、歯の本数が24本以上ある者の割合

- 多い
- 少ない

出典：栃木県「平成21年度 県民健康・栄養調査」、栃木県「平成28年度 生活習慣アンケート調査」

栃木県保健福祉部健康増進課

〒320-8501 宇都宮市埴田1丁目1番20号

TEL: 028-623-3094 / FAX: 028-623-3920

