

結果の概要

1. 肥満とやせの状況

肥満者（BMI \geq 25kg/m²）の割合は、男性31.2%、女性16.6%で、男女とも平成28年度及び全国（R1）と同程度である。男性では、50歳代で最も高く44.0%であった。女性では、全ての年代で平成28年度より減少している。

やせの者（BMI<18.5kg/m²）の割合は、男性3.3%、女性10.5%である。女性では特に20歳代、30歳代で平成28年度より増加している。低栄養傾向の高齢者は、男性13.6%、女性21.5%で平成28年より増加している。

図1-1 肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）

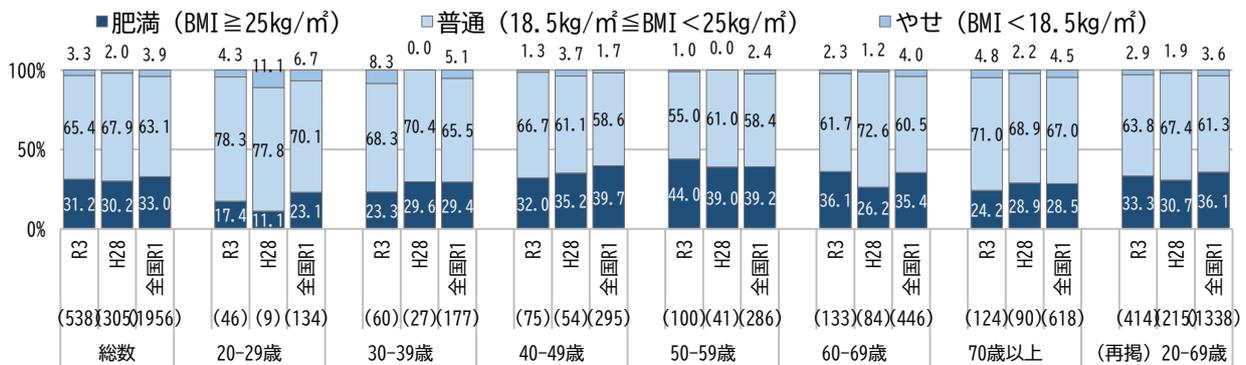


図1-2 肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）

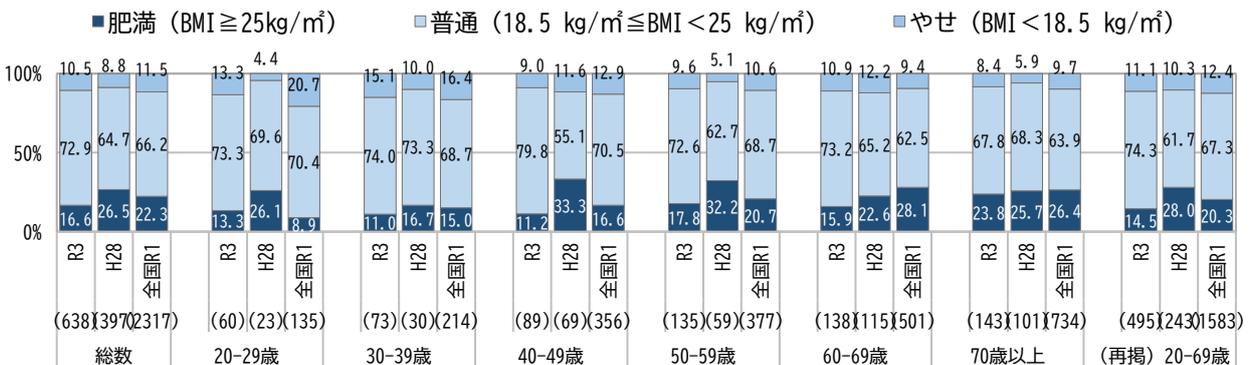
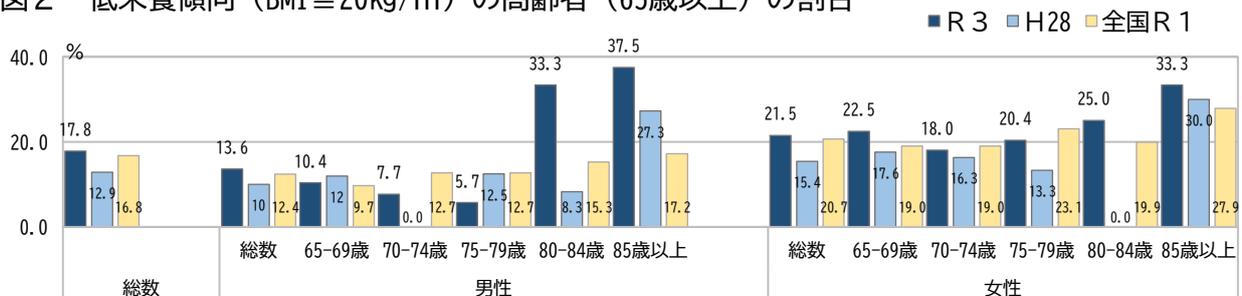


図2 低栄養傾向（BMI \geq 20kg/m²）の高齢者（65歳以上）の割合



注) R3は被調査者本人による自己申告、H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）は実測に基づくものである。

<参考>
 肥満の判定：BMI（Body Mass Index [kg/m²，体重 [kg] / (身長 [m])²）を用いて判定
 （日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2011年）

図3-1 BMI, 腹囲の区分による肥満の割合（男性・年齢階級別）

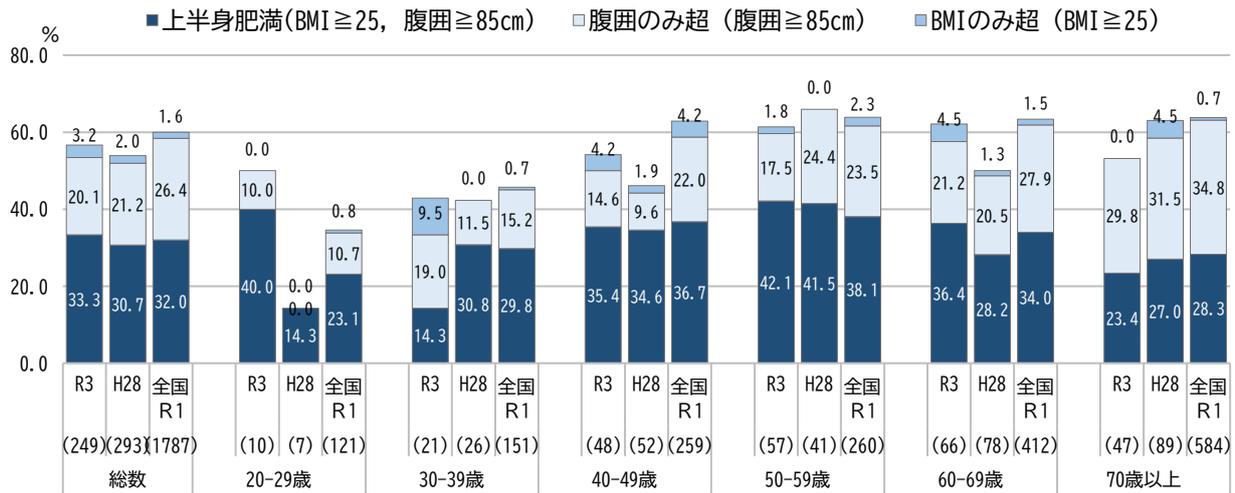
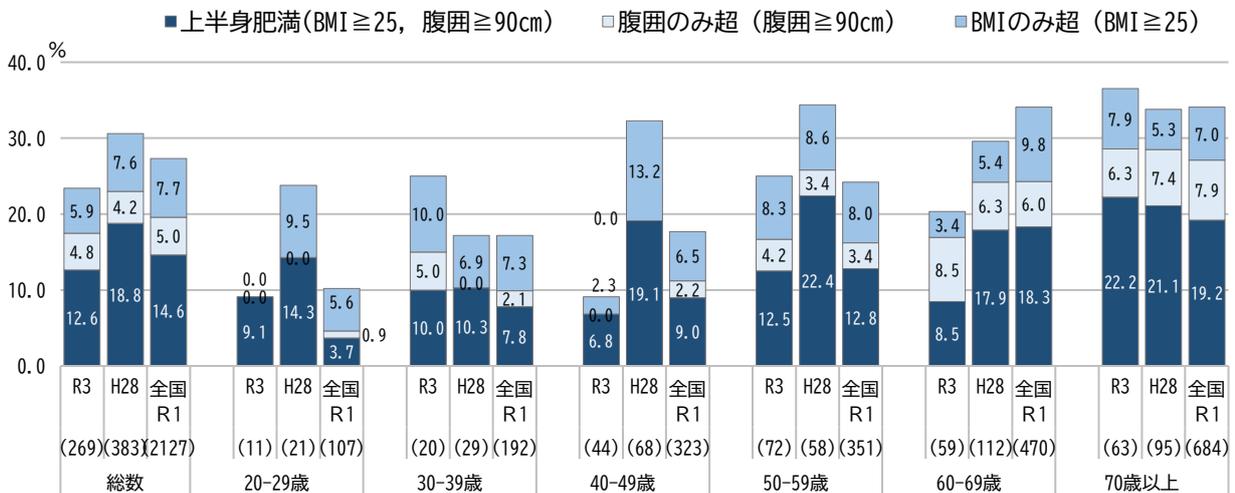


図3-2 BMI, 腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）



注) R3は被調査者本人による自己申告、H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）は実測に基づくものである。

＜参考＞内蔵脂肪型肥満の判断基準

- ・ BMI25以上で、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上を上半身肥満の疑いとする。
- ・ 上半身肥満の疑いと判断され、腹部CT法による内蔵脂肪面積100cm²以上（男女とも）を内蔵脂肪型肥満と診断する。

（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会、2000年）

2. 高血圧症有病者の割合

高血圧症有病者の割合は、男性42.0%、女性26.4%で男女とも平成28年度と比べて減少し、全国平均（令和元年）より男性は高く、女性は低い。

また、収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、男性126.4mmHg、女性118.7mmHgであった。

図4-1 高血圧症有症者の割合（男性・年齢階級別）

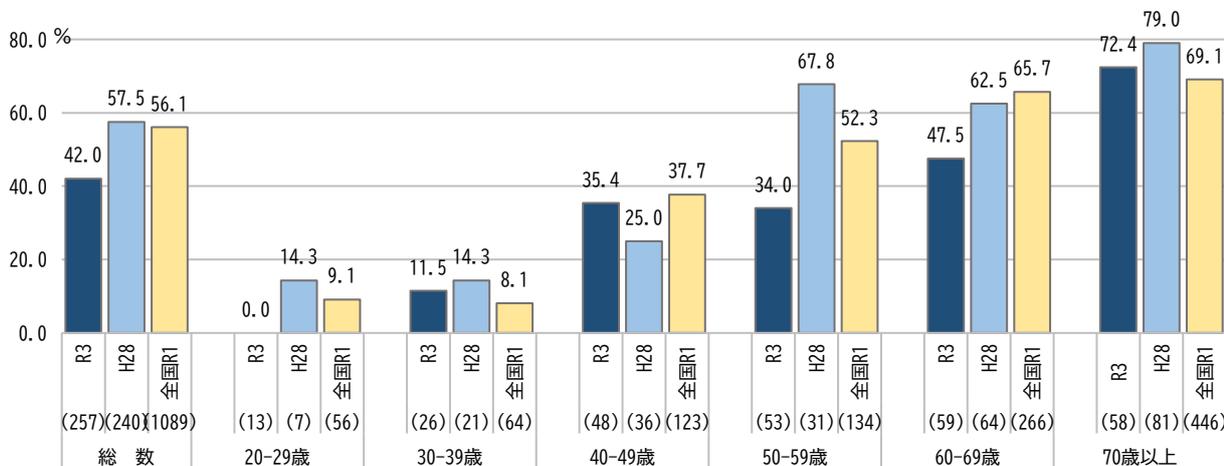
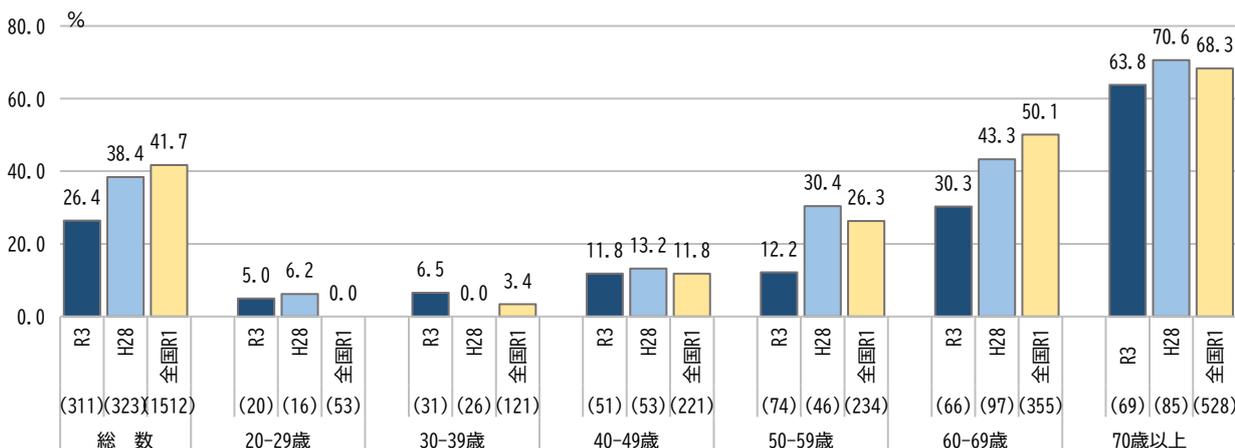


図4-2 高血圧症有症者の割合（女性・年齢階級別）



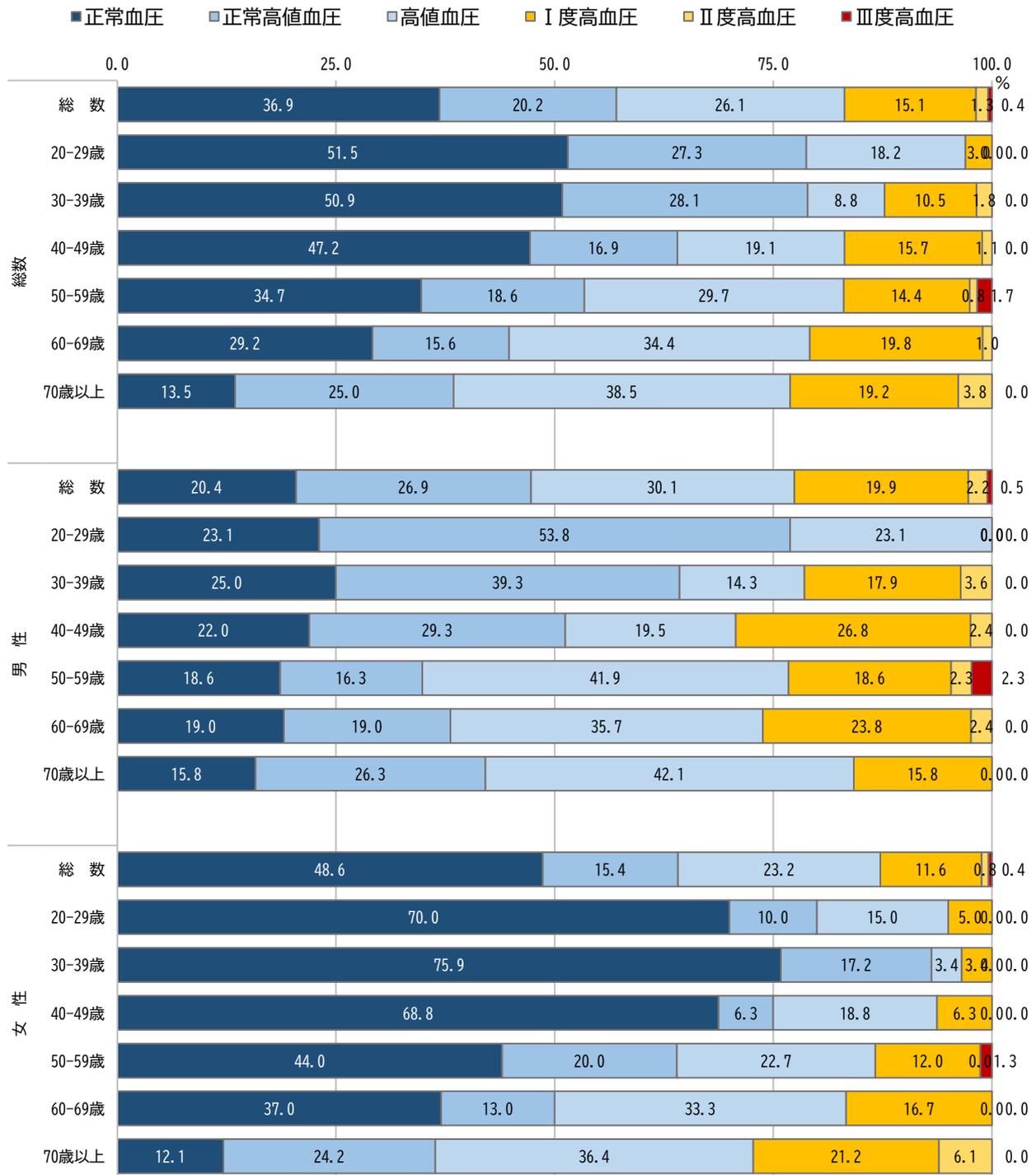
注）結果は被調査者本人による健診結果からの転記に基づくものである。

<参考>

「高血圧症有病者の判定」

収縮期血圧140mmHg以上、かつ/または拡張期血圧90mmHg以上、もしくは血圧を下げる薬を服用している者

図5 血圧の分類別の割合（性・年齢階級別、服薬者を除く）



注) 結果は被調査者本人による健診結果からの転記に基づくものである。

<成人における血圧値の分類 (mmHg) (参照: 高血圧治療ガイドライン2019) >

分類	診察室血圧		
	収縮期血圧		拡張期血圧
正常血圧	<120	かつ	<80
正常高値血圧	120-129	かつ	<80
高値血圧	130-139	かつ/または	80-89
I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99
II度高血圧	160-179	かつ/または	100-109
III度高血圧	≥180	かつ/または	≥110
(孤立性) 収縮期高血圧	≥140	かつ	<90

3. 摂取エネルギーの状況

脂肪からのエネルギー比率の平均値は、男性26.4%エネルギー、女性29.2%エネルギーである。

脂肪エネルギー比率が25%未満の者の割合は、男女ともに平成28年度より減少している。また、25-30%の者の割合は全国（R1）と比べて男女とも高い。

図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比

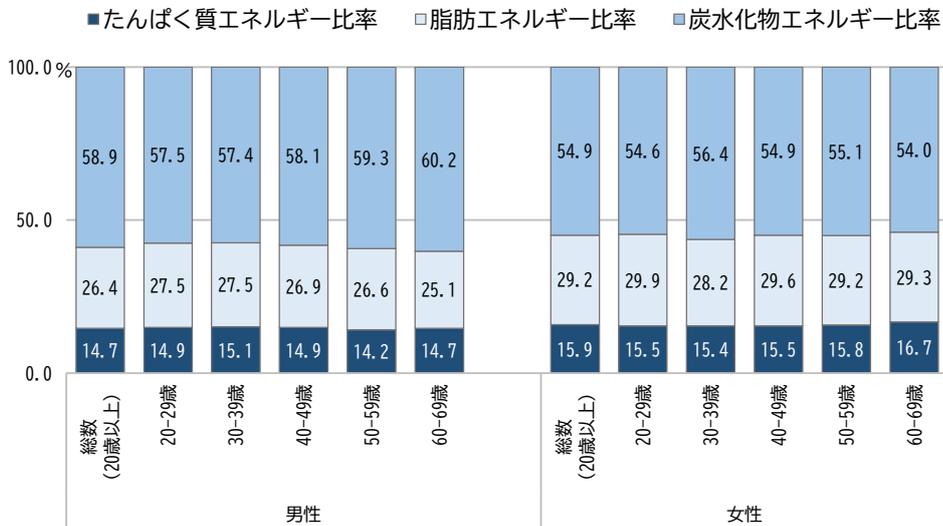
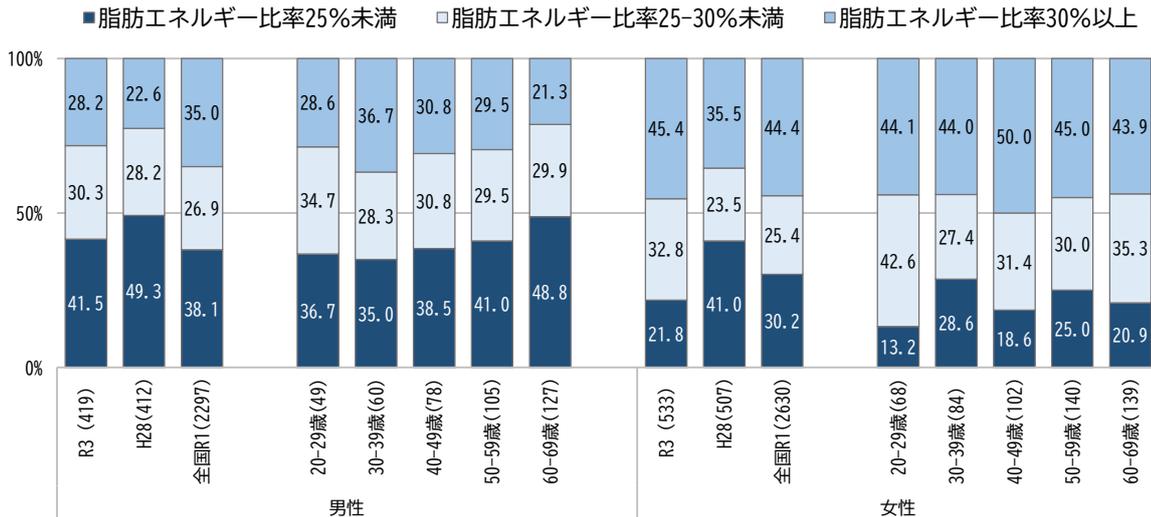


図7 脂肪エネルギーの摂取比率別割合



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 脂質の食事摂取基準（脂肪の総エネルギーに占める割合）

男女とも 1歳以上 目標量 20-30%エネルギー（参照：食事摂取基準（2020年版））

4. 野菜摂取量の状況

野菜摂取量の平均値は234.4gであり、男性239.9g、女性230.1gであり、男女とも全国平均より少ない。この15年間でみると減少傾向にある。年齢階級別にみると、男女ともに60歳代で最も多い。

図8 野菜摂取量の平均値（性・年齢階級別）

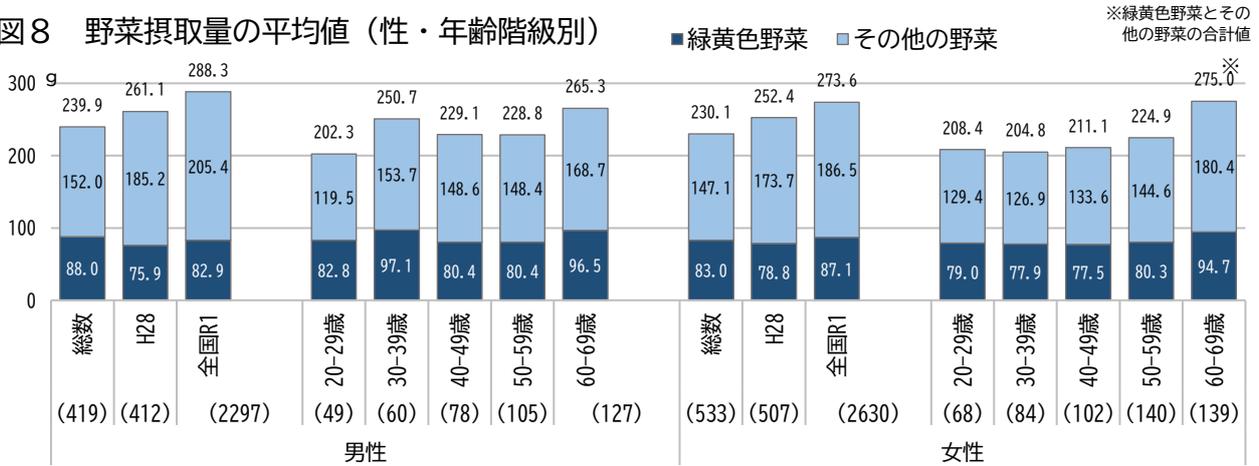


図9 野菜摂取量の平均値の年次推移

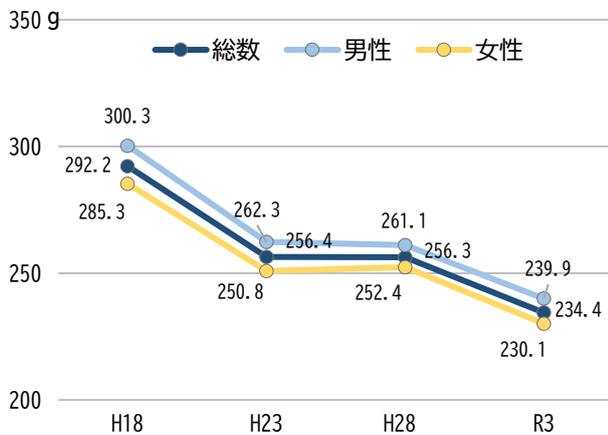


図10 野菜の摂取量区分ごとの割合

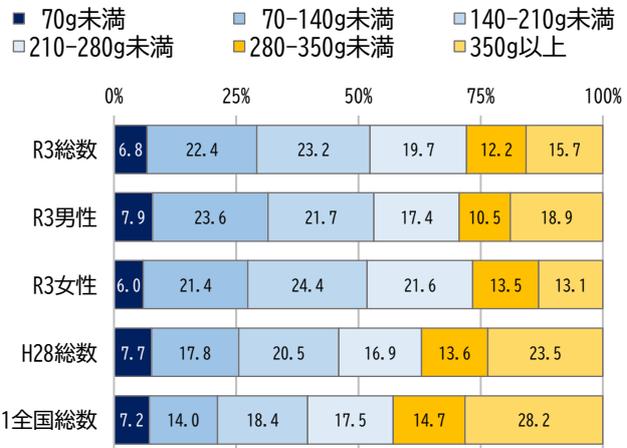
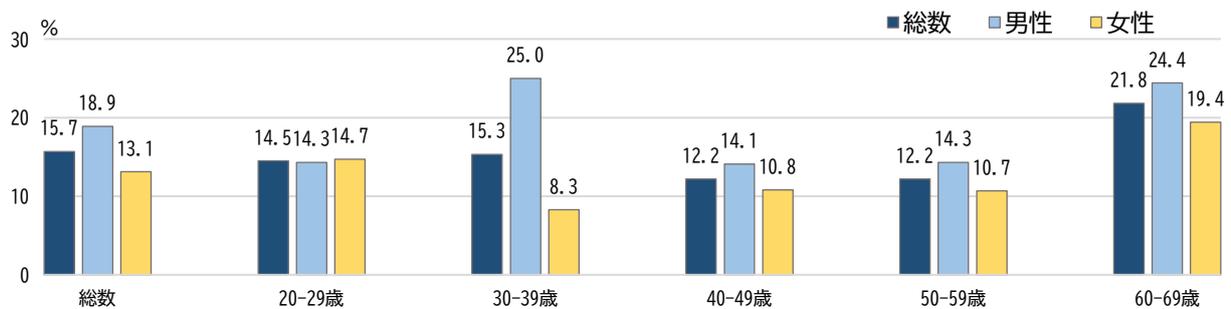


図11 野菜摂取量が350g以上の者の割合（性・年齢階級別）



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21の目標量

野菜摂取量（1日平均摂取量）の増加 目標値 350g

5. 果物摂取量の状況

果物摂取量の平均値は、男性91.8g、女性97.6gであり、年齢階級別にみると男女ともに60歳代で最も多い。

果物摂取量が100g以上の者の割合は、男性34.6%、女性38.5%である。

図12 果物摂取量の平均値（性・年齢階級別）

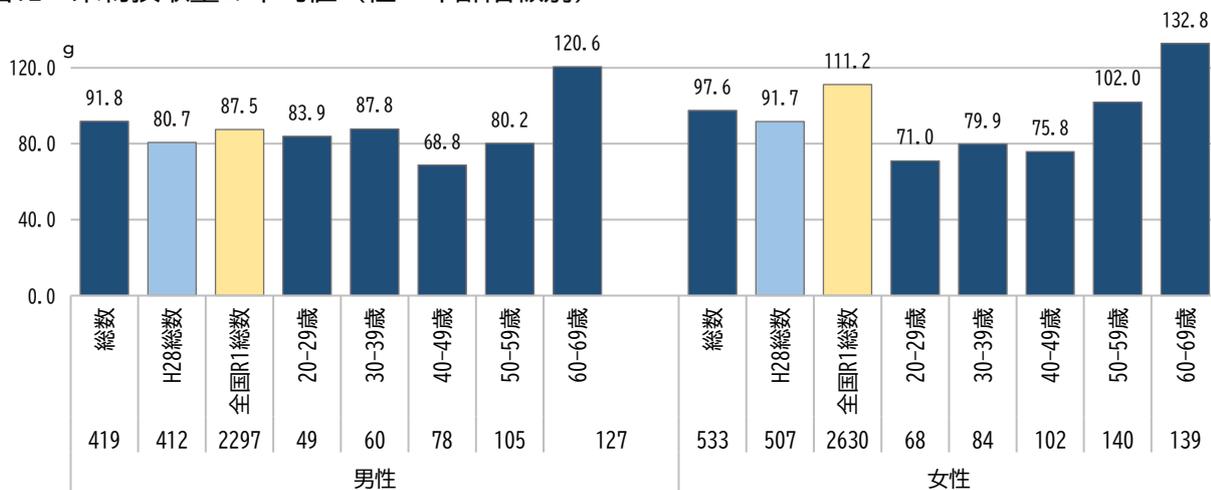
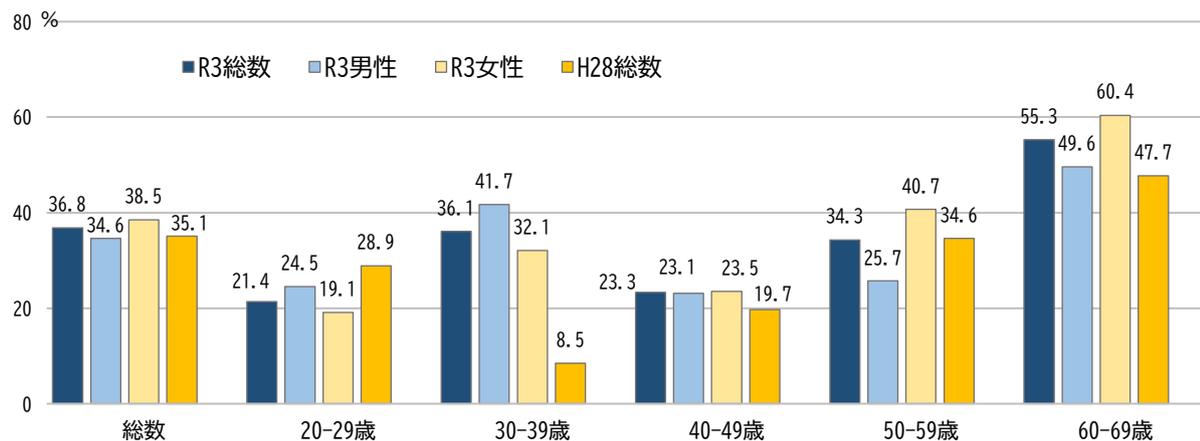


図13 果物摂取量が100g以上の者の割合（性・年齢階級別）



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21の目標量

果物摂取量100g未満の人の割合の減少 目標値 30.0%

6. 食塩摂取量の状況

食塩の摂取量の平均値は、男性11.3g、女性9.0gであり、総計で10.0gであった。目標である8g未満の割合は男性16.0%、女性42.4%であった。

図14 食塩摂取量の平均値（性、年齢階級別）

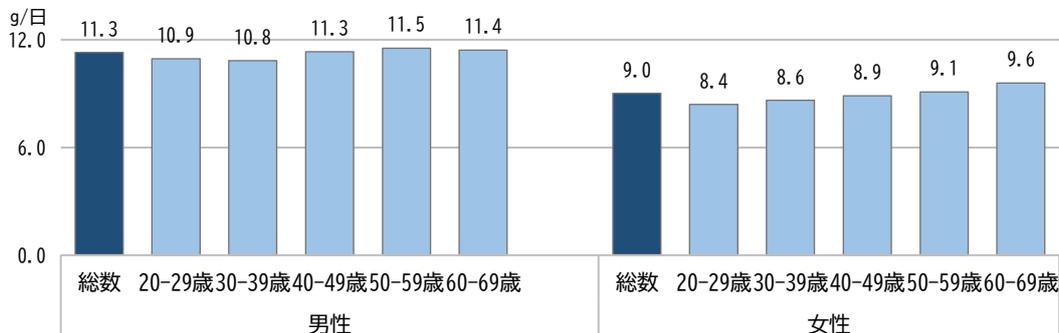


図15 食塩摂取量の平均値の年次推移

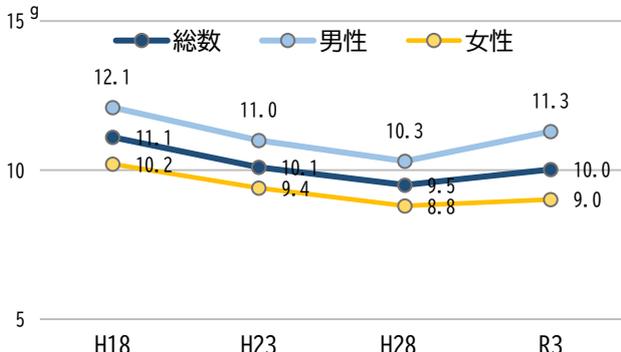


図16 食塩摂取量が8g未満の者の割合（年齢階級別）

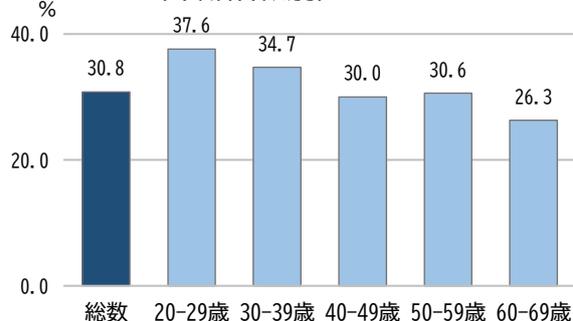
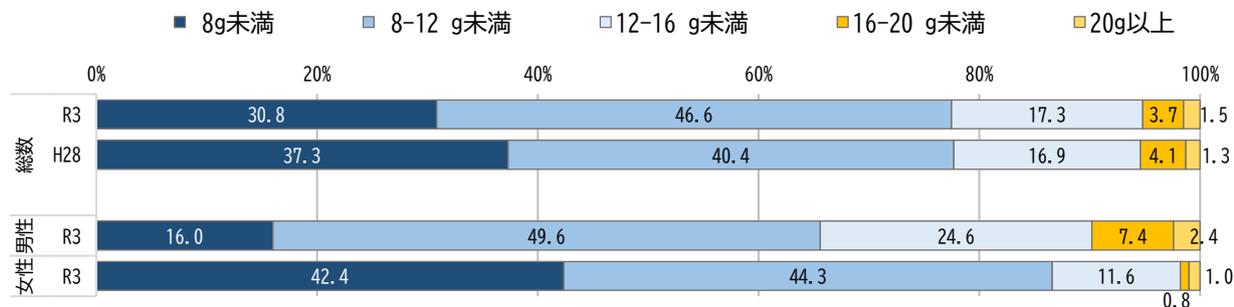


図17 食塩の摂取量区分ごとの割合



注) H28及び全国R1（令和元年国民健康・栄養調査）の総数には、70歳以上の者を含む。

注) 全国R1及びH28は秤量記録法であり、R3（簡易型自記式食事歴法）とは調査手法が異なる。

<参考> 健康ながさき21（第2次）の目標量

食塩摂取量（1日平均摂取量）の減少 目標値 8g