

# 大阪府民の健康・栄養状況 —平成23年国民健康・栄養調査結果—

大阪府健康医療部保健医療室健康づくり課 生活習慣病・歯科・栄養グループ

《 詳細はおおさか食育通信ホームページに掲載しています。 <http://www.osaka-shokuiiku.jp/kenkoeiyo/23nen/index.html> 》

平成26年3月に、大阪府民の健康・栄養状況—平成23年国民健康・栄養調査結果—を取りまとめましたので、その中から一部を紹介します。また、平成23年は、災害時のための食料備蓄についても調査しましたので、あわせて紹介します。

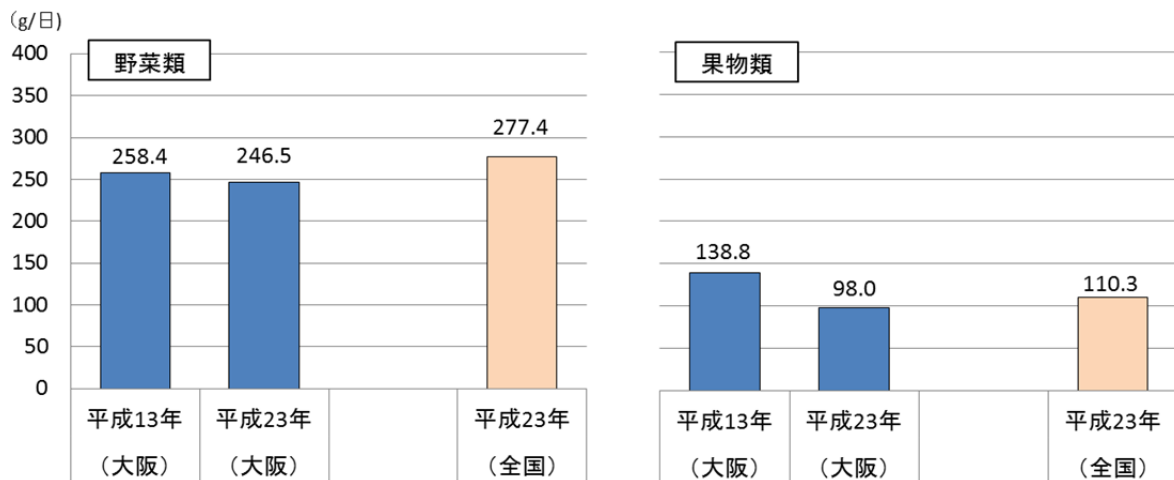
## 1 生鮮食品の摂取状況

成人の野菜類と果物類の摂取量の平均値は、それぞれ246.5g、98.0gで、魚介類と肉類の摂取量の平均値はそれぞれ80.7g、85.0gであり、平成13年の摂取量と比べると、野菜類、果物類、魚介類は減少し、肉類は増加しています。

全国の平均値は、野菜類277.4g、果物類110.3g、魚介類78.6g、肉類80.7gで、大阪府は野菜類、果物類が全国より少なくなっています。

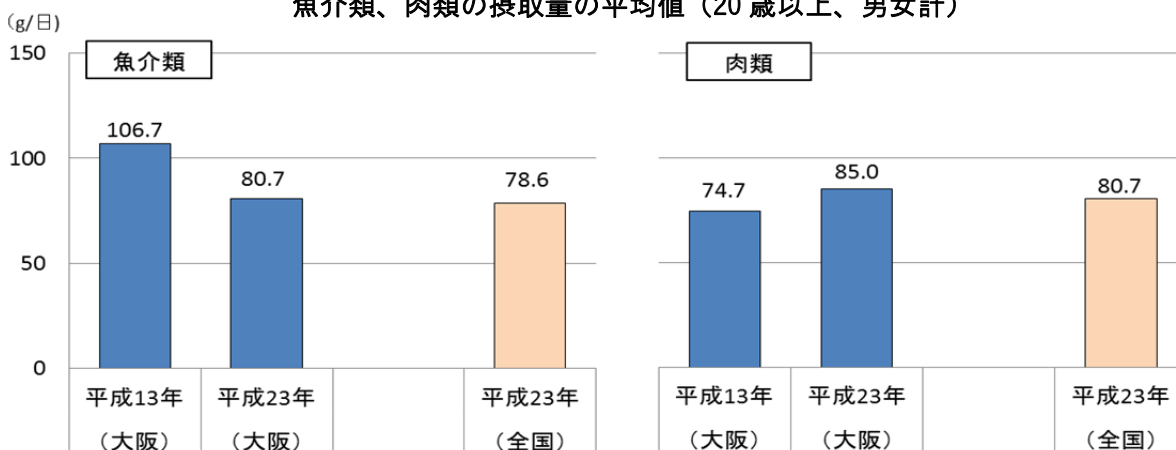
「第2次大阪府健康増進計画」では、1日あたりの野菜摂取量を350gにすることを目標としています。

野菜類、果物類の摂取量の平均値（20歳以上、男女計）



※野菜類には「野菜ジュース」、「漬けもの」が含まれ、果物類（果実類）には「ジャム」、「果物・果汁飲料」が含まれる。

魚介類、肉類の摂取量の平均値（20歳以上、男女計）



※魚介類及び肉類には、それぞれ「加工品」が含まれる。

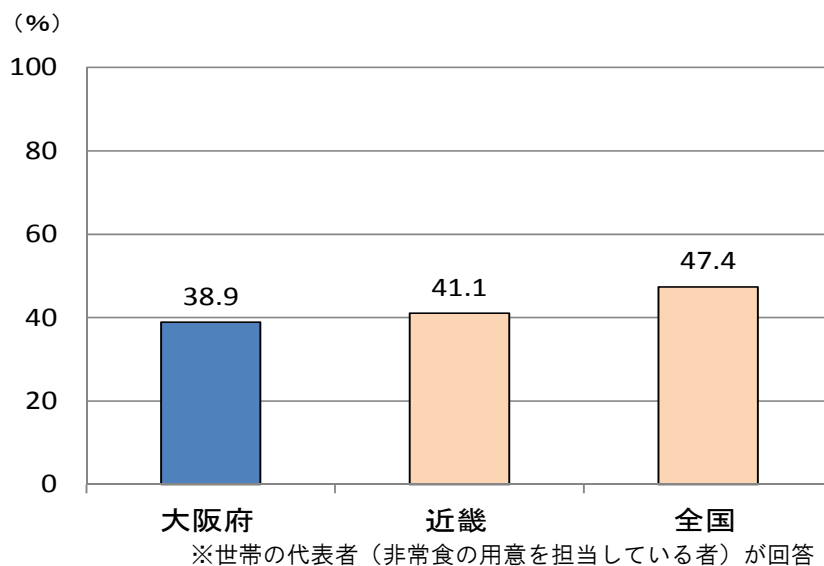
## 2 災害時のための食料の備蓄

災害時に備えて非常用の食料を用意している世帯の割合は、38.9%です。

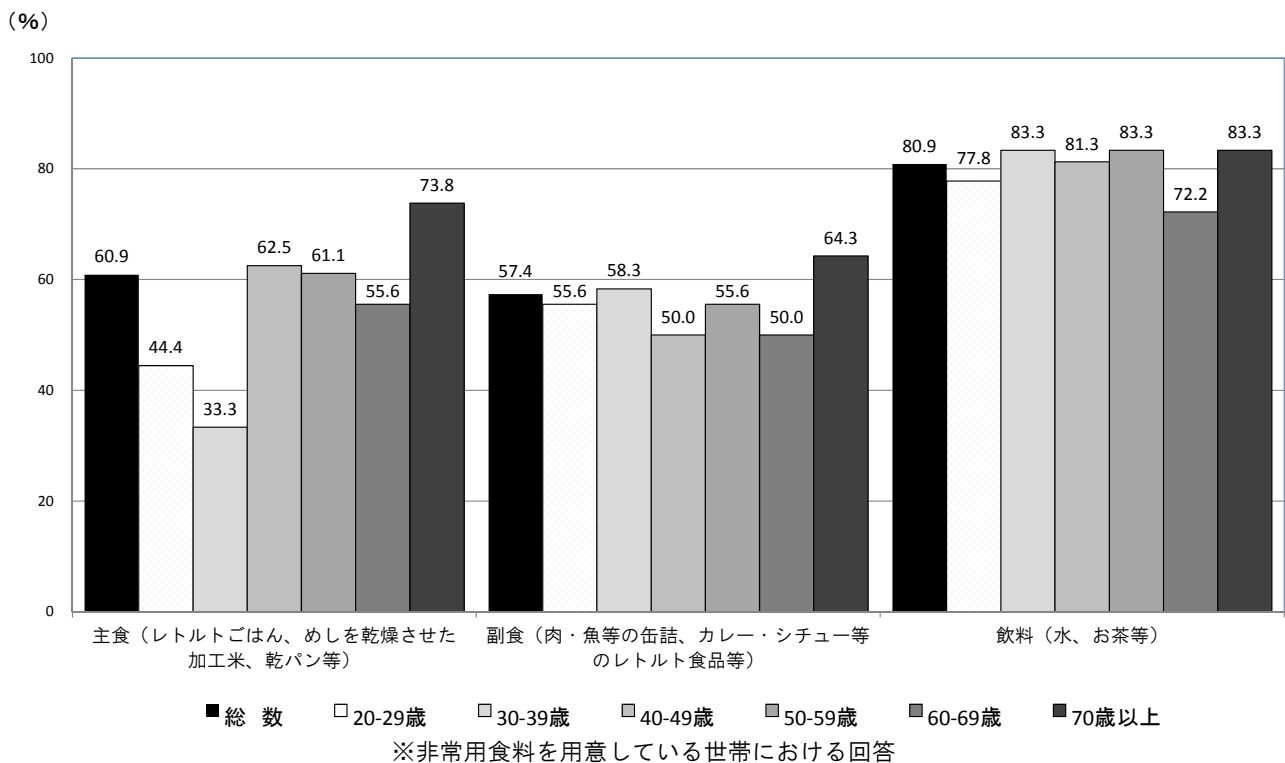
近畿ブロック、全国の割合は、41.1%、47.4%で、大阪府は近畿ブロック、全国に比べて低くなっています。

用意している非常用食料の種類は、飲料（水、お茶等）が最も高く80.9%です。

災害時に備えて非常用食料を用意している世帯の割合（男女計）



用意している非常用食料の種類（大阪府・男女計）



### 3 「肥満」及び「やせ」の状況

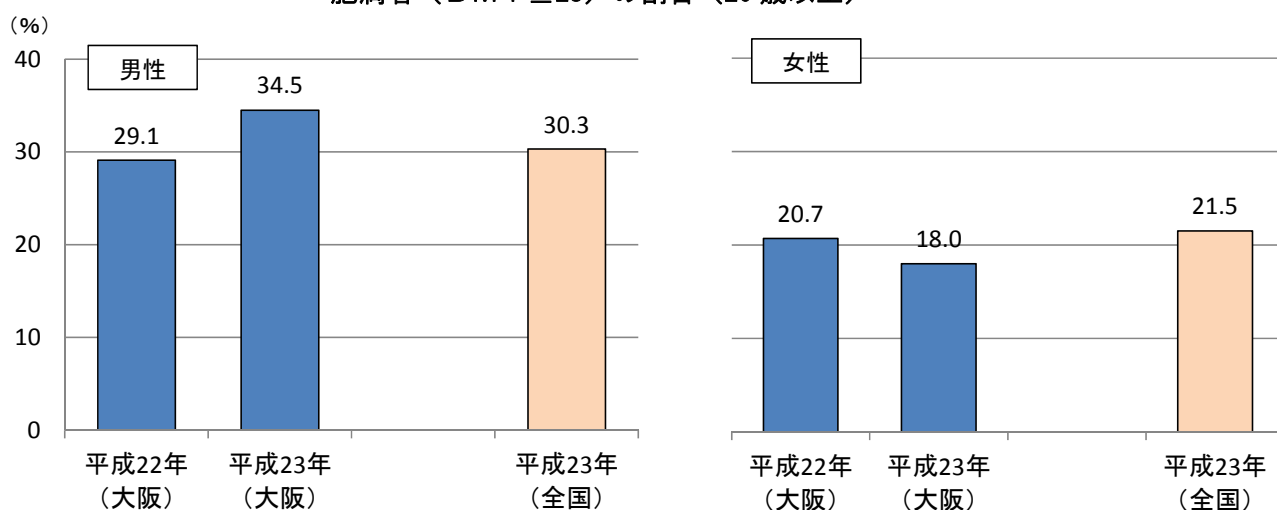
成人の肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合は、男性 34.5%、女性 18.0%であり、前年と比べて男性では増加、女性では減少傾向を示しています。

全国では、男性 30.3%、女性 21.5%で、大阪府の男性は全国に比べて多くなっています。

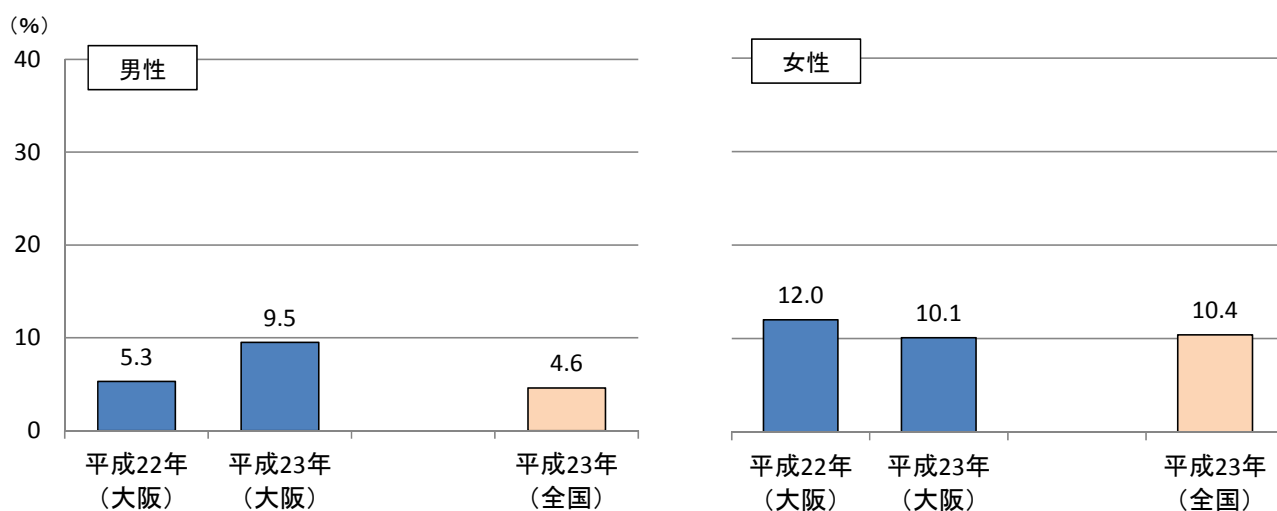
「やせ」の者（BMI $<$ 18.5）の割合は、男性 9.5%、女性 10.1%であり、前年と比べて男性では増加、女性では減少の傾向を示しています。

全国では、男性 4.6%、女性 10.4%であり、大阪府の男性は全国に比べて多くなっています。

肥満者（BMI $\geq$ 25）の割合（20歳以上）



やせの者（BMI $<$ 18.5）の割合（20歳以上）



※肥満度はBMI（Body Mass Index、体重[kg]／(身長[m])<sup>2</sup>）を用いて判定

（日本肥満学会肥満症診断基準検討委員会 2000年）

#### 4 「健康寿命」の認知度及び健康寿命延伸のための取組

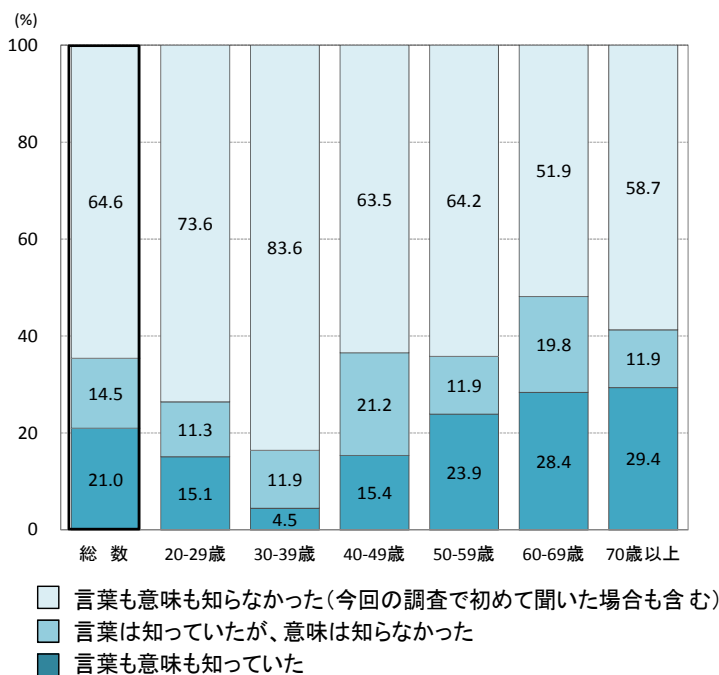
「健康寿命」という言葉も意味も知っていた者の割合は21.0%です。

「健康寿命」を延伸するために、バランスのとれた食事や適度な運動など“良い生活習慣”を実践している者の割合は38.2%であり、20歳代で1割を切っています。

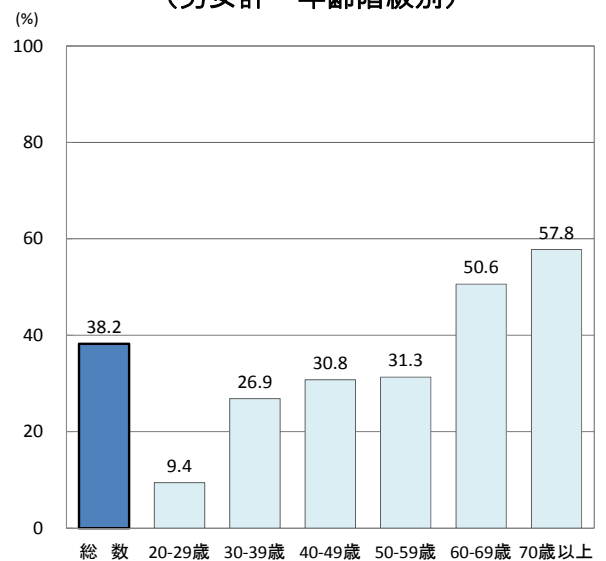
この“良い生活習慣”を実施していないと回答した者のうち、「すぐにも改善したい」と回答した者の割合は20.1%です。

※健康寿命とは、「日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間」のことです。

「健康寿命」の認知度（男女計、年齢階級別）



「健康寿命」を延伸するために“良い生活習慣”を実践している者の割合（男女計・年齢階級別）



健康寿命を延伸するために“良い生活習慣”を実践していない者における、取組意識（男女計・年齢階級別）

	総数		20～29歳		30～39歳		40～49歳		50～59歳		60～69歳		70歳以上	
	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%	人数	%
すぐにも改善したい	31	20.1	4	16.7	7	23.3	6	25.0	6	18.2	5	23.8	3	13.6
今は改善するつもりはないが、将来的には改善したい	101	65.6	18	75.0	20	66.7	17	70.8	23	69.7	14	66.7	9	40.9
生活習慣を改善するつもりはない	22	14.3	2	8.3	3	10.0	1	4.2	4	12.1	2	9.5	10	45.5
総数	154	100.0	24	100.0	30	100.0	24	100.0	33	100.0	21	100.0	22	100.0