

V 年次別結果・資料

表1 栄養素等摂取量（全体）（年次推移）

		1人1日当たり								
		昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年*2	全国 平成28年	
エネルギー	kcal	2,273	2,289	2,073	1,956	1,963	1,899	1,894	1,865	
たんぱく質	g	85.0	89.8	81.7	78.5	73.2	70.4	68.5	68.5	
脂質	g	57.1	58.9	59.0	57.3	54.4	54.2	55.6	57.2	
炭水化物	g	336.9	334.2	291.5	271.3	281.0	265.4	262.9	253	
食物繊維	g	—	—	15.5	16.7	16.2	15.3	14.3	14.2	
ビタミンA	*1 μgRE	2,627	2,668	2,880	2,952	996	588	476	524	
ビタミンB ₁	食品由来	mg	1.45	1.45	1.25	1.24	0.89	0.83	0.90	0.86
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.25	1.02	—	—
ビタミンB ₂	食品由来	mg	1.33	1.47	1.46	1.44	1.19	1.20	1.17	1.15
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.23	0.57	—	—
ビタミンC	食品由来	mg	162	153	140	149	111	90	91	89
	その他由来	mg	—	—	—	—	6	12	—	—
食塩相当量(ナトリウム×2.54/1,000)	g	15.7	14.6	14.0	13.6	12.0	11.1	9.8	9.6	
カリウム	mg	—	—	2,965	3,142	2,520	2,304	2,237	2,219	
カルシウム	食品由来	mg	611.0	676.0	592.0	613.3	536.2	529.5	501	502
	その他由来	mg	—	—	—	—	7.1	6.2	—	—
鉄	食品由来	mg	12.7	12.0	12.1	12.2	8.6	8.0	7.4	7.4
	その他由来	mg	—	—	—	—	0.1	0.1	—	—

*1 ビタミンAの単位は、平成11年まではIU、平成16年はμg、平成22年・平成28年はμgRE

*2 群馬県(平成28年)の値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出。

平成16年、22年は許可食品、補助食品からの栄養素摂取量の調査を行っている。

* (カルシウム、鉄、ビタミンB₁・B₂・C)

* 群馬県(昭和60年)、(平成2年)、(平成7年)及び(平成11年)は、四訂食品成分表、群馬県(平成16年)は五訂食品成分表、全国(平成28年)と群馬県(平成22年・平成28年)は五訂増補食品成分表を参考とした。

表2 食品群別摂取量（全体）（年次推移）

		1人1日当たり							
		昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年*1	全国 平成28年
米類		254.6	239.1	171.6	160.9	369.4	346.7	332.2	310.8
小麦・加工品類		76.2	86.0	102.8	94.0	107.2	106.8	99.4	100.7
いも類		90.9	94.3	67.8	69.6	70.7	52.9	51.0	53.8
油脂類		17.1	16.9	18.7	16.5	10.8	10.2	9.8	10.9
豆類		91.1	71.5	66.9	80.0	66.3	60.9	59.4	58.6
緑黄色野菜		83.5	97.7	99.5	107.6	103.5	92.3	85.8	84.5
その他の野菜		245.2	199.1	186.1	218.0	167.9	171.3	160.8	160.6
果実類		169.4	147.7	135.3	128.1	124.8	99.1	107.7	98.9
藻類		1.0	9.4	6.6	7.2	12.4	12.9	10.5	10.9
魚介類		102.8	111.4	95.9	92.1	84.8	81.3	62.7	65.6
肉類		59.4	61.9	75.4	66.7	72.7	75.2	90.5	95.5
卵類		35.5	36.3	36.4	36.1	34.4	34.1	31.6	35.6
乳類		83.6	124.9	149.0	114.5	114.9	125.8	131.4	131.8
(牛乳)		74.7	113.2	130.1	124.2	90.9	86.6	74.8	81.8
補助栄養素・特定保健用食品						21.0	18.4	—	—

*1 群馬県(平成28年)の値は保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出。

注1) 平成16年より分類が変更された。特に「ジャム」は「砂糖類」から「果実類」に、「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類された。「動物性食品」の「総量」には「バター」「動物性油脂」が含まれるため、内訳合計としては一致しない。また、平成16年より調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出している。「その他のいも・加工品」には、「でんぷん・加工品」が含まれ、「その他の野菜」には「野菜ジュース」「漬けもの」が含まれる。

注2) 平成16年、22年は補助栄養素(顆粒、錠剤、カプセル、ドリンク状の製品〔薬剤も含む〕)及び特定保健用食品からの摂取量の調査を行った。

注3) その他の野菜は、野菜ジュースおよび漬物を除く。

表3 エネルギーの食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

	1人1日当たり															
	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年		全国 平成28年	
	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)	摂取量(kcal)	構成比(%)
穀類	1,078	47.4	1,049	46.0	894	43.1	793	40.6	845	43.5	812	42.8	789	41.7	756	40.5
いも類	71	3.1	74	3.2	49	2.4	52	2.7	50	2.5	37	1.9	38	2.0	39	2.1
砂糖・菓子類	137	6.0	112	4.9	111	5.4	105	5.4	96	4.9	100	5.3	110	5.8	114	6.1
油脂類	137	6.0	135	5.9	152	7.3	133	6.8	96	4.9	91	4.8	96	5.1	96	5.1
豆類	126	5.5	94	4.1	91	4.4	105	5.3	86	4.4	73	3.9	67	3.5	69	3.7
魚介類	165	7.3	182	8.0	144	6.9	143	7.3	128	6.6	129	6.8	96	5.1	103	5.5
肉類	145	6.4	151	6.6	179	8.6	162	8.3	162	8.3	152	8.0	191	10.1	200	10.7
卵類	58	2.6	59	2.6	58	2.8	58	3.0	52	2.7	52	2.7	48	2.5	54	2.9
その他	357	15.7	425	18.6	396	19.1	405	20.7	431	22.1	452	23.8	455	24.1	434	23.3
計	2,274	100.0	2,281	100.0	2,074	100.0	1,956	100.0	1,945	100.0	1,899	100.0	1,890	100.0	1,865	100.0

表4 たんぱく質の食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

		1人1日当たり															
		昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年		全国 平成28年	
		摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
動物性	魚介類	21.9	25.7	24.6	27.4	19.5	24.3	18.9	24.0	16.6	22.7	15.7	22.3	12.0	17.7	12.6	18.4
	肉類	10.2	12.0	10.7	11.9	13.3	16.6	11.7	14.9	11.7	16.0	12.0	17.0	14.8	21.8	15.1	22.1
	卵類	4.4	5.2	4.5	5.0	4.4	5.5	4.4	5.6	4.4	6.0	4.4	6.3	4.0	5.9	4.6	6.6
	乳類	2.8	3.3	4.0	4.4	5.1	6.4	4.9	6.2	4.1	5.6	4.7	6.7	4.9	7.2	5.0	7.3
	小計	39.3	46.2	43.8	48.7	42.3	52.8	39.9	50.7	36.7	50.2	36.8	52.3	35.8	52.8	37.2	54.4
植物性	穀類	22.0	25.9	21.5	23.9	18.3	22.8	17.2	21.9	16.1	22.0	15.8	22.4	15.4	22.7	14.9	21.7
	豆類	8.6	10.1	6.6	7.3	6.4	8.0	7.6	9.7	6.5	8.9	5.4	7.7	4.9	7.2	5.1	7.5
	いも・果物・ 野菜類	7.2	8.5	8.0	8.9	6.5	8.1	7.0	8.9	4.9	6.7	4.2	6.0	3.8	5.6	4.0	5.8
	その他	1.7	2.0	1.2	1.3	5.1	8.2	7.0	8.9	8.9	12.2	8.2	11.6	7.9	11.7	7.2	10.5
	小計	39.5	46.4	37.3	41.5	37.8	47.2	38.8	49.3	36.4	49.8	33.6	47.7	32.0	47.2	31.2	45.6
その他	6.3	7.4	8.8	9.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	-	-	-	-	
計	85.1	100.0	89.9	100.0	80.1	100.0	78.7	100.0	73.1	100.0	70.4	100.0	67.8	100.0	68.5	100.0	

表5 脂質の食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

		1人1日当たり									
		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年		全国 平成28年	
		摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)	摂取量(g)	構成比(%)
穀類	4.8	8.4	4.0	7.4	4.3	7.9	4.5	8.1	4.5	7.9	
豆類	5.5	9.6	5.1	9.4	4.3	7.9	3.9	7.0	4.1	7.2	
油脂類	14.4	25.3	10.4	19.1	9.9	18.3	10.4	18.7	10.4	18.2	
魚介類	5.8	10.2	5.5	10.1	5.9	10.9	4.2	7.5	4.7	8.2	
肉類	11.8	20.7	11.9	21.9	10.8	19.9	13.7	24.6	14.5	25.3	
卵類	4.0	7.0	3.5	6.4	3.5	6.5	3.2	5.7	3.6	6.3	
乳類	4.9	8.6	4.3	7.9	4.9	9.0	4.9	8.8	5.0	8.7	
その他	5.8	10.2	9.7	17.8	10.6	19.6	10.9	19.6	10.4	18.2	
計	57.0	100.0	54.4	100.0	54.2	100.0	55.7	100.0	57.2	100.0	

表6 カルシウムの食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

	1人1日当たり															
	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年		全国 平成28年	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	30	4.9	31	4.6	30	5.1	29.0	4.8	40.5	7.6	40.1	7.6	43.3	8.9	40.2	8.0
豆類	93	15.2	95	14.0	69	11.7	86.0	14.1	79.9	14.9	61.8	11.7	56.9	11.7	61.3	12.2
いも・果物・野菜類	149	24.4	172	25.4	144	24.3	160.0	26.2	126.8	23.7	118.7	22.5	100.2	20.7	104.2	20.8
藻類	47	7.7	44	6.5	16	2.7	21.0	3.4	12.7	2.4	13.0	2.5	9.0	1.9	10.5	2.1
魚介類	89	14.6	110	16.2	85	14.4	73.0	12.0	44.8	8.4	50.1	9.5	29.9	6.2	36.2	7.2
肉・卵類	23	3.8	24	3.5	25	4.2	25.0	4.1	21.2	4.0	21.8	4.1	21.0	4.3	23.0	4.6
乳類	92	15.1	134	19.8	172	29.1	161.0	26.4	134.0	25.0	153.5	29.1	157.0	32.4	160.1	31.9
その他	87	14.3	68	10.0	51	8.6	55	9.0	75.6	14.1	67.9	12.9	67.9	14.0	66.2	13.2
計	610	100.0	678	100.0	592	100.0	610	100.0	535.5	100.0	526.9	100.0	485.2	100.0	501.7	100.0

* 特定保健用食品等を除く(平成16年・平成22年)

表7 鉄の食品群別摂取構成割合（全体）（年次推移）

	1人1日当たり															
	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年		全国 平成28年	
	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)	摂取量(mg)	構成比(%)
穀類	1.8	13.7	1.7	13.1	1.7	14.0	1.6	13.3	1.0	11.6	1.0	12.6	1.0	13.9	0.9	11.8
豆類	1.4	10.7	1.5	11.5	1.6	13.2	1.8	15.0	1.2	14.0	1.1	13.0	0.9	12.5	0.9	11.8
いも・果物・野菜類	4.2	32.1	3.9	30.0	3.1	25.6	3.4	28.3	1.7	19.8	1.5	18.4	1.4	19.4	1.5	19.7
藻類	0.6	4.6	0.6	4.6	0.4	3.3	0.5	4.2	0.3	3.5	0.2	2.4	0.2	2.8	0.2	2.6
魚介類	1.8	13.7	2.0	15.4	1.7	14.0	1.5	12.5	1.0	11.6	1.0	12.3	0.6	8.3	0.8	10.5
肉・卵類	0.6	4.6	0.7	5.4	1.2	9.9	1.7	14.2	1.2	14.0	1.2	14.7	1.2	16.7	0.6	7.9
乳類	0.6	4.6	0.7	5.4	0.7	5.8	0.1	0.8	0.0	0.0	0.1	1.1	0.0	0.0	0.1	1.3
その他	2.1	16.0	1.9	14.6	1.7	14.0	1.4	11.7	2.2	25.6	2.0	24.7	1.9	26.4	2.6	34.2
計	13.1	100.0	13.0	100.0	12.1	100.0	12.0	100.0	8.6	100.0	8.1	100.0	7.2	100.0	7.6	100.0

表8 朝昼夕別にみた食事構成比（全体）（年次推移）

			平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
朝食	家庭食		91.8	90.0	91.3	87.9	80.0	82.5
	外食		1.8	1.4	1.8	3.5	1.8	0.8
	給食		0.4	1.2	0.1	3.5	1.8	0.1
	調理済み食		—	—	—	—	7.5	6.5
	欠食		6.0	7.4	6.8	8.7	10.7	10.1
	計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
昼食	家庭食		60.1	58.0	60.7	52.5	55.9	53.6
	外食		17.3	18.3	17.6	45.1	34.9	14.5
	給食		20.8	22.0	20.2	45.1	34.9	19.0
	調理済み食		—	—	—	—	7.0	9.1
	欠食		1.6	1.7	1.5	2.5	2.2	3.7
	計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
夕食	家庭食		80.6	90.8	91.7	87.4	92.3	85.0
	外食		9.2	6.9	7.1	12.0	3.7	5.0
	給食		7.4	1.3	0.2	12.0	3.7	0.3
	調理済み食		—	—	—	—	3.3	8.5
	欠食		2.8	1.0	1.0	0.6	0.7	1.2
	計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

※ 報告でいう「家庭食」、「外食」、「調理済み食」、「欠食」は、次の場合である。

- ・「家庭食」とは、家庭で調理したものを家、外を問わず食べた場合
- ・「外食」とは、家庭で調理しないものを外で食べた場合
- ・「調理済み食」とは、家庭で調理しないものを家で食べた場合
- ・「欠食」とは、次の3つの場合である
 - ①菓子、果物、乳製品、嗜好飲料などの食品のみを食べた場合
 - ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合
 - ③食事をしなかった場合

表9 食塩相当量の摂取量（全体）（年次推移）

1人1日当たり

食品群	食品名	昭和60年		平成2年		平成7年		平成11年		平成16年		平成22年		平成28年	
		摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)	摂取量(g)	含有量(g)
調味料類	食塩	1.8	1.79	1.6	1.61	1.3	1.31	1.3	1.26	1.8	1.75	1.3	1.30	1.2	1.18
	しょうゆ	29.9	4.46	27.3	4.05	22.2	3.33	20.9	3.12	17.7	2.53	13.7	1.94	11.6	1.61
	みそ	19.2	2.10	12.0	1.76	13.3	1.55	14.2	1.70	13.2	1.59	13.0	1.54	10.8	1.24
	マヨネーズ	5.6	0.13	6.0	0.14	5.9	0.14	5.0	0.11	3.7	0.08	3.1	0.07	2.9	0.07
	その他調味料	3.0	0.19	3.1	0.19	14.8	1.36	16.1	1.46	57.8	2.33	52.1	2.57	57.9	2.53
つけもの類	薬類つけもの	26.2	0.54	16.6	0.34	12.4	0.23	11.3	0.22	10.2	0.23	4.9	0.11	2.9	0.06
	たくあん・その他つけもの	21.1	1.10	15.2	0.79	15.4	0.83	18.6	0.97	14.4	0.62	9.6	0.56	6.6	0.37
小麦加工品	パン類	21.7	0.23	25.6	0.24	48.7	0.48	40.5	0.42	32.6	0.37	30.1	0.35	36.3	0.44
	めん類	46.5	0.29	49.1	0.24	60.7	0.58	51.6	0.46	64.2	0.36	67.1	0.42	55.0	0.43
魚介加工品	魚介類缶詰・佃煮	3.3	0.09	5.0	0.13	3.7	0.09	4.9	0.09	2.5	0.04	5.4	0.07	3.2	0.04
	魚塩蔵品	12.3	0.94	14.1	1.09	10.5	0.78	7.7	0.61	23.1	0.46	21.0	0.47	15.6	0.35
	魚介（生干し、乾物）	7.3	0.24	9.9	0.33	9.7	0.39	9.2	0.35						
	魚介練り製品	17.3	0.43	18.0	0.44	12.8	0.32	12.3	0.31	11.3	0.21	8.7	0.17	9.1	0.18
その他の食品	ハム・ソーセージ	10.2	0.27	9.9	0.25	12.1	0.32	8.6	0.21	12.8	0.27	14.8	0.31	13.1	0.28
	チーズ	1.1	0.03	1.1	0.03	1.7	0.05	1.9	0.05	1.2	0.03	3.0	0.08	3.7	0.10
	貝類	4.8	0.04	5.7	0.05	4.7	0.04	4.2	0.03	3.6	0.03	4.7	0.03	2.5	0.02
	生魚介類	57.1	0.19	58.4	0.18	53.7	0.40	52.4	0.60	47.6	0.16	31.8	0.06	24.9	0.05
	野菜・果実類	438.8	0.33	445.0	0.28	401.6	0.12	424.1	0.13	402.0	0.08	369.8	0.07	351.9	0.06
	その他	—	2.29	—	2.46	—	1.70	—	1.50	—	0.86	—	0.95	—	0.86
計		727.2	15.68	723.6	14.60	705.2	14.02	704.8	13.60	719.7	12.00	654.2	11.07	609.2	9.87

注1) 平成16年より分類が変更された。特に「味噌」は「豆類」から「調味料・香辛料類」に、「マヨネーズ」は「油脂類」から「調味料・香辛料類」に分類された。平成16年より調理を加味した数量となり、「米・加工品」の米は「めし」「かゆ」など、「その他の穀類・加工品」の「干しそば」は「ゆでそば」など「藻類」の「乾燥わかめ」は「水戻しわかめ」など、「嗜好飲料類」の「茶葉」は「茶浸出液」などで算出している。「その他のいも・加工品」には、「でんぷん・加工品」が含まれ、「その他の野菜」には「野菜ジュース」「漬けもの」が含まれる。

表10 食塩相当量の食品群別摂取構成割合(%)（全体）（年次推移）

食品群	食品名	昭和60年	平成2年	平成7年	平成11年	平成16年	平成22年	平成28年
調味料類	食塩	11.4	11.0	9.3	9.3	14.6	11.7	12.0
	しょうゆ	28.4	27.7	23.8	22.9	21.1	17.5	16.3
	みそ	13.4	12.1	11.1	12.5	13.3	13.9	12.6
	マヨネーズ	0.8	1.0	1.0	0.8	0.7	0.6	0.7
	その他調味料	1.2	1.3	9.7	10.7	19.4	23.2	25.6
つけもの類	薬類つけもの	3.4	2.3	1.6	1.6	1.9	1.0	0.6
	たくあん・その他つけもの	7.0	5.4	5.9	7.1	5.2	5.1	3.7
小麦加工品	パン類	1.5	1.6	3.4	3.1	3.1	3.2	4.5
	めん類	1.8	1.6	4.1	3.4	3.0	3.8	4.4
魚介加工品	魚介類缶詰・佃煮	0.6	0.9	0.6	0.7	0.3	0.6	0.4
	魚塩蔵品	6.0	7.5	5.6	4.5	3.8	4.2	3.5
	魚介（生干し、乾物）	1.5	2.3	2.8	2.6			
	魚介練り製品	2.7	3.0	2.3	2.3	1.8	1.5	1.8
その他の食品	ハム・ソーセージ	1.7	1.7	2.3	1.5	2.3	2.8	2.8
	チーズ	0.2	0.2	0.4	0.4	0.3	0.8	1.0
	貝類	0.3	0.3	0.3	0.2	0.3	0.3	0.2
	生魚介類	1.2	1.2	2.9	4.4	1.3	0.5	0.5
	野菜・果実類	2.1	1.9	0.9	1.0	0.7	0.6	0.6
	その他	14.6	16.8	12.1	11.0	7.2	8.5	8.7
計		100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

表11 BMIの状況(年次推移)

<肥満> %

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)
									20-69歳
男性	平成16年	28.8	23.3	30.6	48.8	25.5	29.6	17.3	31.7
	平成22年	26.1	0.0	20.7	35.0	26.7	44.1	14.3	30.3
	平成28年	*30.6	43.7	30.1	41.6	25.4	24.0	31.5	30.9
	全国(平成28年)	31.1	25.7	28.6	34.6	36.5	32.3	28.6	32.4

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上	(再掲)
									40-69歳
女性	平成16年	25.1	18.2	22.2	16.7	29.8	35.2	23.2	27.8
	平成22年	21.0	8.3	23.5	10.7	21.9	23.7	25.0	19.4
	平成28年	*23.2	19.0	5.4	25.3	16.4	37.8	23.1	27.6
	全国(平成28年)	19.0	9.5	14.3	18.3	21.3	24.2	23.7	21.6

注)平成28年の県の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出。
 * :保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをした値。

<やせ> %

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成22年	4.5	22.2	0.0	0.0	3.3	5.9	5.7	
平成28年	*4.9	10.6	1.8	0.6	0.6	11.8	0.4	
全国(平成28年)	4.7	8.2	5.2	3.7	3.1	3.2	5.1	

%

		総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
平成22年	8.5	25.0	6.1	7.1	12.5	5.3	7.1	
平成28年	*13.5	24.4	35.8	8.6	4.4	11.2	9.8	
全国(平成28年)	12.7	20.7	16.8	11.2	10.0	9.0	10.4	

注)平成28年の県の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けをして算出。
 * :保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをした値。

表12 歩数の状況(年次推移)

歩/日

	男性		女性	
	県	国	県	国
平成16年	7,416	7,443	6,536	6,342
平成22年	7,317	7,234	5,968	6,216
平成28年	6,285	7,224	5,718	6,231

注)平成22年以前の値は15歳以上。平成28年以降は100歩未満、5万歩以上除外、20歳以上。
 注)平成28年の県の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをした値。

表13 運動習慣者の割合の状況(年次推移)

%

	男性		女性	
	県	国	県	国
平成16年	23.9	28.0	23.6	24.5
平成22年	35.6	31.8	29.1	25.5
平成28年	27.9	30.2	18.0	23.0

注)平成28年の県の値は、保健所圏域ごとの標本数の偏りを調整する重み付けと県の実際の平成28年人口構成に合わせるための重み付けをした値。
 ※運動習慣のある者とは、1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している者。

平成28年度県民健康・栄養調査企画解析検討委員会設置要綱

1 目的

県民健康・栄養調査は、県民の身体の状態、栄養摂取量及び生活習慣の状態を明らかにし、県民の健康の増進の総合的な推進を図るための基礎資料を得るための調査として国が実施している国民健康・栄養調査と整合性を図り、概ね5年ごとに実施している。

平成25年度から推進している「元気県ぐんま21（第2次）」の中間評価に向けた企画、解析のための検討を行い、調査結果を広く県民に情報提供することを目的に、県民健康・栄養調査企画解析検討委員会（以下「調査委員会」という。）を設置する。

2 検討事項

- (1) 県民健康・栄養調査内容の企画に関すること。
- (2) 県民健康・栄養調査結果の解析に関すること。
- (3) その他必要と認められる事項

3 委員

- (1) 委員は、「元気県ぐんま21推進会議」における地域保健、関係機関の委員等、県職員又は学識経験者等の中から知事が任命又は委嘱し、委員長を置く。
- (2) 委員長は保健予防課長があたり、会務を総括する。
- (3) 調査委員会の下に、「健康課題分析ワーキンググループ」を設置する。
- (4) 委員は、平成28年度県民健康・栄養調査結果報告書作成までの間、本検討会に参画する。

4 任期

- (1) 委員の任期は、任命又は委嘱された日から平成30年3月31日までとする。
- (2) 委員の欠員による補充委員の任期は、前任者の残任期間とする。

5 会議

- (1) 会議は、委員長が招集する。
- (2) 議長は、委員長がこれにあたる。
- (3) 会議は、委員の過半数の出席がなければ開くことができない。
- (4) 議事は、出席委員の過半数で決し、可否同数のときは委員長の決するところによる。

6 事務局

調査検討会の事務は、群馬県健康福祉部保健予防課が行う。

7 その他

この要綱に定めるもののほか、調査検討会の運営等に必要な事項は、委員長が別に定める。

附 則

- 1 この要綱は、平成27年8月25日から施行する。
- 2 平成22年度県民健康・栄養調査委員会設置要綱は廃止する。

平成28年度県民健康・栄養調査企画解析検討委員会 委員名簿

＜平成27年度・平成28年度＞

[委員]

No	所 属	役 職 名	氏 名	備 考
1	群馬大学大学院医学系研究科	教授	小山 洋	推進会議委員
2	高崎健康福祉大学	准教授	五十嵐美絵	学識経験者
3	桐生大学	教授	高橋 東生	学識経験者
4	東洋大学	教授	佐藤加代子	学識経験者
5	前橋市	総括担当係長	鈴木真寿美	管理栄養士
6	高崎市	主任栄養士	山田みゆき	管理栄養士
7	安中保健福祉事務所	医監	武智 浩之	推進会議委員
8	太田保健福祉事務所	保健課長	山田 幸世	保 健 師
9	障害政策課精神保健室	室長	津田早百合	保 健 師
10	桐生保健福祉事務所	技師長	牧岡 直子	臨床検査技師
11	富岡保健福祉事務所	主幹	島田 純子	管理栄養士
12	教育委員会健康体育課	指導主事	福永 桂子	栄養教諭
13	保健予防課	課長	津久井 智	委 員 長
14	保健予防課	歯科医長	石田 圭吾	歯 科 医 師

[事務局]

所 属	役 職 名	氏 名	備 考
保 健 予 防 課	次長	井上 秀洋	
	健康増進専門官	阿部 絹子	
	副主幹	富川 正恵	
	主任	細谷祐美子	
	主任	宮崎 香織	

<平成29年度>

[委員]

No	所 属	役 職 名	氏 名	備 考
1	群馬大学大学院医学系研究科	教授	小山 洋	推進会議委員
2	高崎健康福祉大学	准教授	五十嵐 美絵	学識経験者
3	桐生大学	教授	高橋 東生	学識経験者
4	東洋大学	教授	佐藤 加代子	学識経験者
5	前橋市	総括担当係長	鈴木 真寿美	管理栄養士
6	高崎市	栄養士	齋藤 慧巳	管理栄養士
7	館林保健福祉事務所	医監	武智 浩之	推進会議委員
8	太田保健福祉事務所	保健課長	高橋 奈緒美	保 健 師
9	障害政策課精神保健室	室長	依田 裕子	保 健 師
10	桐生保健福祉事務所	技師長	牧岡 直子	臨床検査技師
11	藤岡保健福祉事務所	主幹	島田 純子	管理栄養士
12	教育委員会健康体育課	指導主事	福永 桂子	栄養教諭
13	保健予防課	課長	津久井 智	委員 長
14	保健予防課	歯科医長	石田 圭吾	歯科医師

[14名]

[事務局]

所 属	役 職 名	氏 名	備 考
保 健 予 防 課	健康増進主監	阿部 絹子	
	次長	古沢 実知也	
	健康増進・食育推進係長	齊藤 朋子	
	主任	細谷 祐美子	
	主任	宮崎 香織	
	技師	近藤 泰之	(兼務)

健康寿命の延伸 県民運動 「ぐんま元気(GENKI)の5か条」

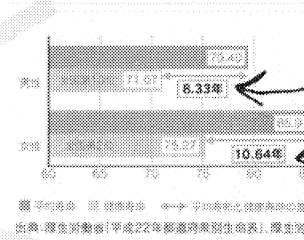
- 第1条** げんき(元気)に動いて **ぐっすり睡眠** (運動・休養)
- 第2条** えんぶん(塩分)ひかえて **食事はバランスよく** (食生活)
- 第3条** なかま(仲間)をつくって **健康づくり** (社会参加・健(検)診)
- 第4条** きんえん(禁煙)めざして **お酒は適度に** (喫煙・飲酒)
- 第5条** いいは(歯)を保って **いつも笑顔** (歯と口・こころの健康)

県では、全ての県民が心身ともに健康で質の高い生活を送ることができる「元気県ぐんま」の実現を目指しています。

「健康寿命」を延伸し、生涯にわたり、元気にいきいきと生きることができるよう、県民の皆様に取り組んでほしい健康づくりの実践事項を「ぐんま元気(GENKI)の5か条」として制定しました。

群馬県知事 大澤正明

◆本県の平均寿命と健康寿命

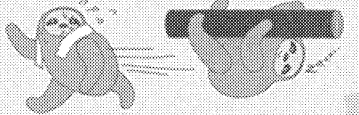


この差を縮めることが重要！！

※健康寿命とは「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」と定義されています。平均寿命と健康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味します。

G げんき(元気)に動いてぐっすり睡眠

- 毎日プラス10分運動してがんばり動けず!
- よい睡眠をとるこころがけ、ぐっすり目覚め!



E えんぶん(塩分)ひかえて食事はバランスよく

- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!



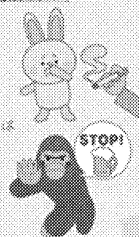
N なかま(仲間)をつくって健康づくり

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!



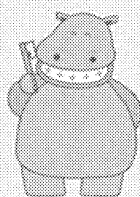
K きんえん(禁煙)めざしてお酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊婦・授乳中の方はタバコを吸わない! お酒は飲まない!



I いいは(歯)を保っていつも笑顔

- しつかりと歯を磨く!
- 歯医者がなくても、歯医者に通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- 笑顔でこころを大切に!



ぐんま元気の5か条 検索

群馬県

平成28年度県民健康・栄養調査報告書

発行 平成30年3月
群馬県健康福祉部保健予防課
〒371-8570
群馬県前橋市大手町1-1-1

印刷 (株)ナミ印刷