

国民健康・栄養調査 神戸市調査分
過去 10 年間（H22～R1）のまとめ

令和 5 年 8 月

神戸市健康局健康企画課

1 調査の背景および目的

本市では、概ね5年ごとに実施する「市民の食生活に関するアンケート調査」等の結果をもとに、健康づくり・食育推進施策に取り組んできたが、具体的な食事量が把握できる調査は実施してこなかった。一方、毎年、厚生労働省からの委託で実施している国民健康・栄養調査においては、食事摂取状況について調査しているが、本市で対象になる地区は国民生活基礎調査の単位区3～4地区と限定的で、1年あたりの協力世帯数は40～80世帯と少なく、市全体の状況を把握できる情報とはなっていない。

そこで、国民健康・栄養調査結果を10年分まとめて解析し、平成28年および令和元年国民健康・栄養調査結果（以下、「全国値」とする。）や健康日本21（第2次）の目標（以下、「指標」とする。）と比較することで、神戸市民の食生活・健康状態の傾向をとらえ、課題を明らかにし、今後の食育推進および健康づくり施策に活用するべく本研究を実施した。

2 調査方法

平成22年（2010年）から令和元年（2019年）までの10年間の神戸市の国民健康・栄養調査データを厚生労働省より取り寄せ、この期間の神戸市の平均値と平成28年および令和元年の全国値と比較する。

3 調査項目

国民健康・栄養調査で調査される①～③の項目のうち、健康日本21（第2次）の目標項目となっている項目に注目し、集計・解析を行った。

- ① 身体状況調査（調査会場に来た人のみ ※身長、体重は家庭での測定値も含む）
 - ・身長、体重…1歳以上
 - ・血圧、血液検査、問診（薬の使用、糖尿病の疑い、運動習慣等）…20歳以上
- ② 栄養摂取状況調査
 - ・世帯状況、食事状況、食物摂取状況…1歳以上
 - ・歩数…20歳以上
- ③ 生活習慣調査（自記式調査）
 - ・食生活、身体活動、休養（睡眠）、飲酒、喫煙等に関する生活習慣全般…20歳以上

4 調査集計年

平成22年から令和元年までの10年間

5 調査対象

調査年の国民生活基礎調査（大規模調査年である平成24年、平成28年は国勢調査）において設定された単位区から層化無作為抽出された地区の世帯および世帯員のうち、11月1日時点で1歳以上の者。

	H22	H23	H24	H25	H26	H27	H28	H29	H30	R1	合計
協力所帯数	64	42	68	54	57	45	78	40	57	36	541
所帯員数	166	75	134	126	131	99	172	74	131	85	1193

【内訳】	19歳以下	男性：99人 / 女性：86人	計	185人
	20～59歳	男性：219人 / 女性：253人	計	467人
	60歳以上	男性：245人 / 女性：291人	計	536人
	計	563人	630人	総計1,193人

6 集計結果

黄色網掛け: 目標達成項目

指標	年齢	区分	神戸		全国		
			値 (H22-R1)	95%信頼区間	目標* (H34)	値 (H28)	値 (R1)
食塩摂取量の平均値(g)	20-		10.0	(9.8-10.3)	8.0	9.9	10.1
野菜摂取量の平均値(g)	20-		263	(253-275)	350	277	281
野菜摂取量350g以上の者の割合(%)	20-		25.5	(22.8-28.4)	—	28.2	28.2
果物摂取量100g未満の者の割合(%)	20-		55.2	(52.0-58.4)	30.0	60.5	61.6
肥満者(BMI25以上)の割合(%)	20-69	男性	31.9	(26.7-37.6)	28.0	32.4	35.1
	40-69	女性	13.1	(9.5-17.9)	19.0	21.6	22.5
やせ(BMI18.5未満)の割合(%)	20-29	女性	14.4	(11.5-17.8)	20.0	20.7	20.7
低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合(%)	65-	男性	22.8	(18.9-27.2)	22.0	17.9	16.8
		女性	16.0		—	12.8	12.4
		女性	28.7		—	22.0	20.7
収縮期血圧の平均値(mmHg)	40-89	男性	135	(132.5 - 138.2)	134	136	134
		女性	131	(128.6 - 133.6)	129	130	129
LDLコレステロール160mg/dl以上の者の割合(%)	40-79	男性	11.9	(6.6-20.5)	6.2	7.5	9.8
		女性	13.2	(8.6-19.7)	8.8	11.3	13.1
運動習慣者の割合(%)	20-64	男性	42.2	(31.4 - 53.8)	36.0	23.9	23.5
		女性	35.7	(30.3 - 41.5)	33.0	19.0	16.9
	65-	男性	56.4	(47.0 - 65.3)	58.0	46.5	41.9
		女性	61.3	(58.6 - 69.9)	48.0	38.0	33.9
歩数(歩)	20-64	男性	8,762	(8,032 - 9,492)	9,000	7,769	7,864
		女性	7,468	(7,022 - 7,915)	8,500	6,770	6,685
	65-	男性	5,920	(5,302 - 6,538)	7,000	5,744	5,396
		女性	5,157	(4,530 - 5,957)	6,000	4,856	4,656
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合(%)	20-	男性	12.2	(9.3 - 15.9)	13.0	14.6	14.9
		女性	8.4	(6.1 - 11.3)	6.4	9.1	9.1
喫煙率(%)	20-		18.7	(16.0 - 21.8)	12.0	18.3	17.7

* 目標…健康日本21(第2次)の目標値

7 結果のまとめ

指標を達成していた項目

- ・40～69 歳女性の肥満者の割合
- ・20～29 歳女性のやせの割合
- ・運動習慣者の割合（65 歳以上の男性を除く）
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合（男性）

指標を達成していなかった項目

- ・食塩摂取量
- ・野菜摂取量
- ・果物摂取量
- ・20～69 歳男性の肥満者の割合
- ・低栄養傾向の高齢者の割合
- ・収縮期血圧の平均値
- ・LDL コレステロール値
- ・運動習慣者の割合（65 歳以上の男性）
- ・歩数
- ・生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている者の割合（女性）
- ・喫煙率

8 考察

◆ 40～69 歳女性の肥満の割合

本市で 2018 年に実施した「市民の健康とくらしに関するアンケート調査」結果（以下、「健康とくらしの調査」という。）において、40～64 歳の女性のうち（当該調査は 65 歳未満が対象）、BMI25 以上の割合は 12.9%であり、今回の集計結果（13.1%）同様、指標を達成していた。さらに、2018 年度～2021 年度の国民健康保険加入者の特定健診結果（以下、「国保集計結果」という。）では、40～64 歳女性のうち BMI25 以上の受診者が、2018 年度に 13.5%、2019 年度に 13.5%、2020 年度に 14.7%であり、いずれも、指標を達成していた。ただし、「国保集計結果」では、コロナ禍を経て、肥満者の割合は増加傾向に転じており、今後も状況を注視していく必要がある。

◆ 20～29 歳女性のやせの割合

「健康とくらしの調査結果」では、BMI18.5 未満（やせ）の 20 代女性の割合は 21.2%で、今回結果（14.4%）とは乖離しており、指標を達成できていないといえない。乖離の原因として、今回結果では、20 代女性の協力者数が少なく、偏った結果になったことが考えられる。

◆ 運動習慣者（65 歳以上の男性を除く）の割合

「健康とくらしの調査」結果では、20～64 歳のうち、運動の習慣がある割合は、男性で 23.5%、女性で 17.0%であり、今回結果での割合とは乖離がみられ、指標を達成できていない。ただし、2020 年度の「国保集計結果」での 40～64 歳における運動習慣者の割合は、男性で 41.5%、女性で 37.7%であり、今後、特に若い世代（20～30 歳代）の運動習慣について、注視していきたい。また、2020 年度の「国保集計結果」での 65～74 歳における運動習慣者の割合は、男性で 55.5%、女性で 50.3%と、今回結果と同様の傾向を示しており、男性は指標未達成、女性は指標達成できていた。

◆ LDL コレステロール値

2021 年度の「国保集計結果」において、40 歳以上のうち、LDL コレステロール値 160mg/dL 以上

の割合は男性で9.4%、女性で15.7%であり、今回結果同様、指標達成できていなかった。特に女性において、指標との開きが大きく課題傾向であるため、今後、本市においても、女性の健康支援として、脂質異常症を含む生活習慣病予防に取り組む必要があると考える。

◆ 低栄養傾向の高齢者の割合

BMI20未満の低栄養傾向にある高齢者の割合については、全国値では、指標達成しているにもかかわらず、本市の2021年度の「国保集計結果」でも22.7%と、今回結果（22.8%）同様であり、本市では、指標を達成できていなかった。一方、性別でみると男性で12.8%、女性で29.9%であり、特に高齢女性の低栄養対策に取り組んでいく必要がある。

◆ 食塩摂取量

市民の食塩摂取量について、比較できる他の調査結果がないため、考察できなかった。

食塩摂取と関連深い項目として収縮期血圧があるが、今回結果にある収縮期血圧の平均値については、全国値と同レベルである一方、指標達成はできていなかった。また、神戸市で行われた国保健診の受診者のうち2018年度～2020年度に3年連続で受診した者の収縮期血圧の平均値の推移を見ると、男女ともに全ての年代で顕著な悪化が認められた。血圧以外の他の検査項目と比較しても収縮期血圧値の悪化の程度が著しく、今後、高血圧対策として減塩に取り組んでいく必要があると考える。

◆ 野菜摂取量

市民の野菜の摂取重量について、比較できる他の調査結果がないため、考察できなかった。

しかし、令和元年度に実施した「市民の食育に関するアンケート調査（以下「食育アンケート」とする）」で、ふだん野菜料理をどれくらい食べるか、1日あたりの皿数で調査している結果があり、関連する項目として考察を行った。今回結果における350g以上食べている人の割合と、「食育アンケート」で5皿以上（1皿約70gと定義しているので概ね350g以上野菜を摂取している）食べている人の割合を比較したところ、今回結果では25.5%、「食育アンケート」では8.0%と、大きく乖離していた。これは、今回結果（食事記録）では、野菜ジュースを含めているのに対して、「食育アンケート」では、野菜ジュースの扱いについて明記せず、“野菜料理”の「皿数」を調査しており、ジュース量を皿数に含めるかは、回答者の判断としていたために、結果が乖離してしまった可能性がある。いずれにしても、指標である野菜350gを1日に摂取している市民の割合は少なく、今後、摂取量増加に向けて取り組む必要がある。

◆ 果物摂取量

市民の果物の摂取量について比較できる他の調査結果がないため、考察できなかった。今後、果物の摂取についてもアンケート等で調査していく予定。

◆ 喫煙率

「健康とくらしの調査」における喫煙率は16%であり、今回結果同様、指標を達成できていなかった。たばこをやめたい人がやめることを啓発する取組みを継続していく必要があると考える。

9 今後の展望

以上の結果をふまえ、神戸市の食育・栄養施策として、「①女性のやせ対策（20代および65歳以上）」、「②減塩」、「③野菜摂取量の増加」の3点に重点的に取り組む。

また、その他の項目についても、国民健康・栄養調査やその他の調査の結果から、特にコロナ禍を経た市民の健康状態の傾向について注視しながら、数値・根拠に基づいた食・栄養を含めた健康づくり施策の立案、取組展開へつなげていきたい。