

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34.2%、女性22.4%で、男女とも令和3年度より増加している。男性では、40歳代が最も高く、43.4%であった。女性では、30歳代が最も高く25.3%であった。また女性では70歳以上を除くすべての年代で増加が見られた。

やせの者（BMI<18.5kg/m²）の割合は、男性4.7%、女性11.7%で、男女とも令和3年度より増加している。また、低栄養傾向（BMI \leq 20kg/m²）の高齢者は、男性15.9%、女性23.4%で、男女とも令和3年度より増加している。

図1-1 肥満・普通・やせの者の割合（男性・年齢階級別）

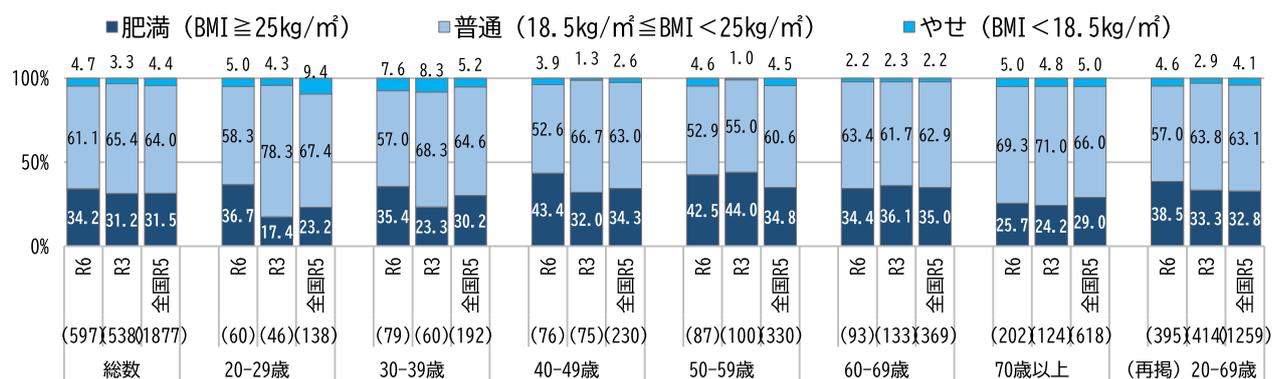


図1-2 肥満・普通・やせの者の割合（女性・年齢階級別）

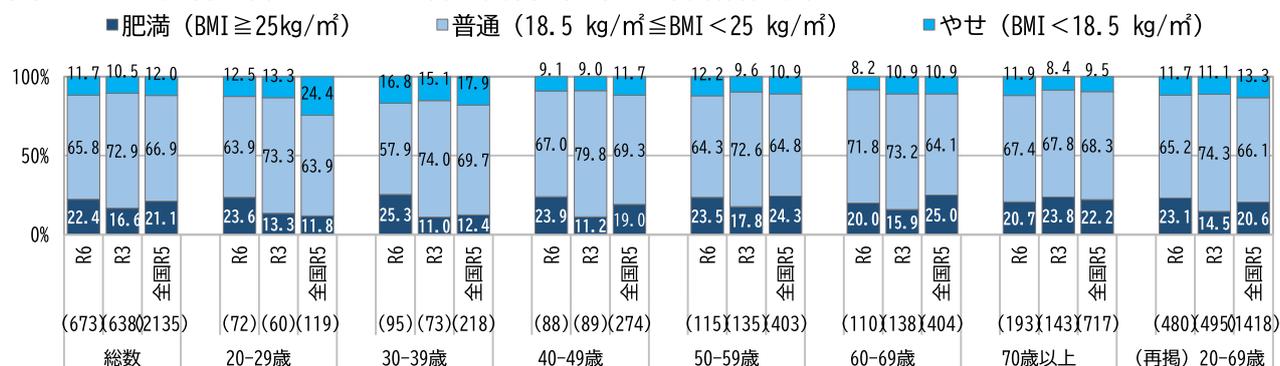
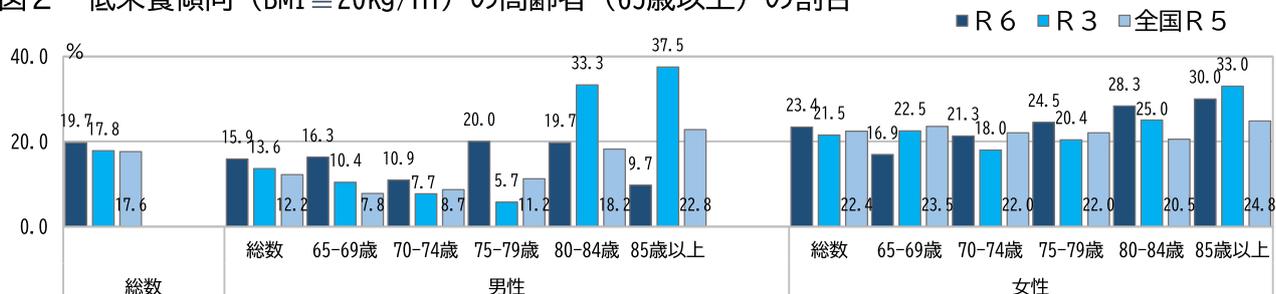


図2 低栄養傾向（BMI \leq 20kg/m²）の高齢者（65歳以上）の割合



注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

<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）

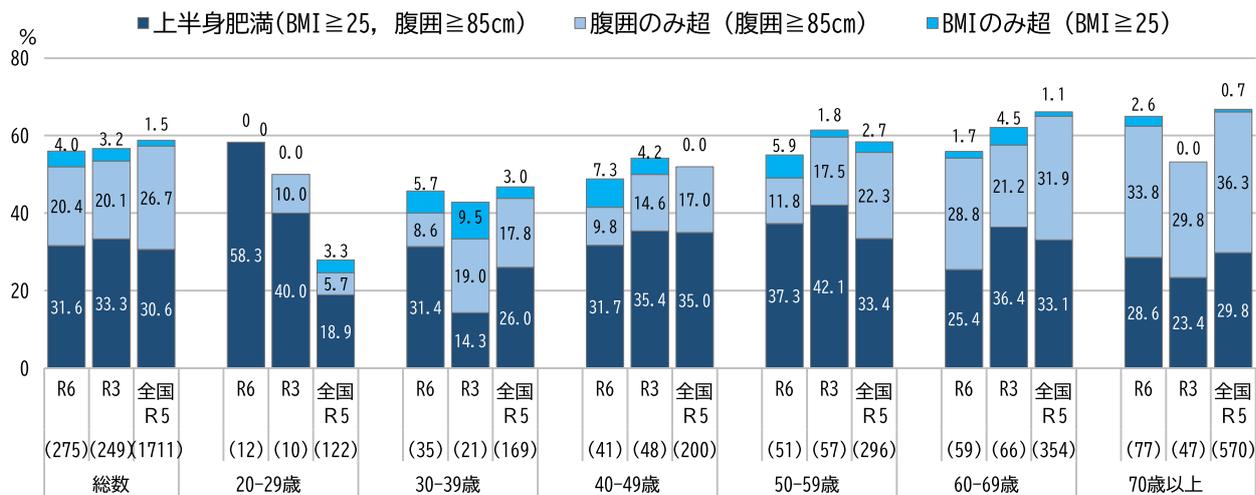
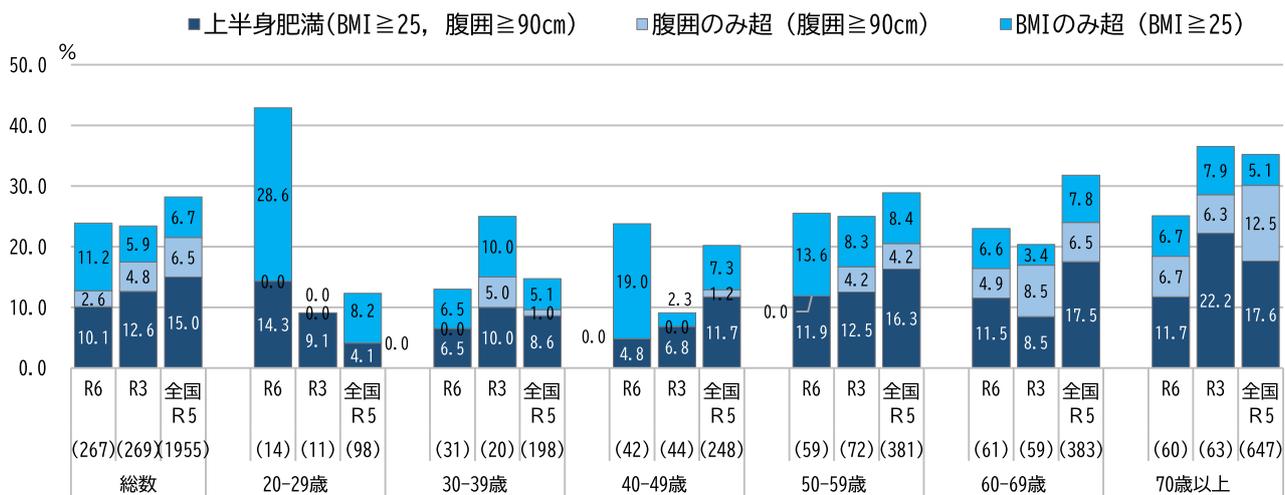


図3-2 BMI、腹囲の区分による肥満の割合（女性・年齢階級別）



注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

＜参考＞内臓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法による内臓脂肪面積100cm²以上（男女とも）を内臓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. 高血圧症有病者の状況

高血圧症有病者の割合は、男性55.2%、女性36.5%であり、男女とも令和3年度と比較して増加している。また、全国平均（令和5年）と比較すると、男性は高く、女性は低い傾向が見られる。

また、収縮期血圧（最高血圧）の平均値は、男性128.2mmHg、女性120.7mmHgであった。

図4-1 高血圧症有病者の割合（男性・年齢階級別）

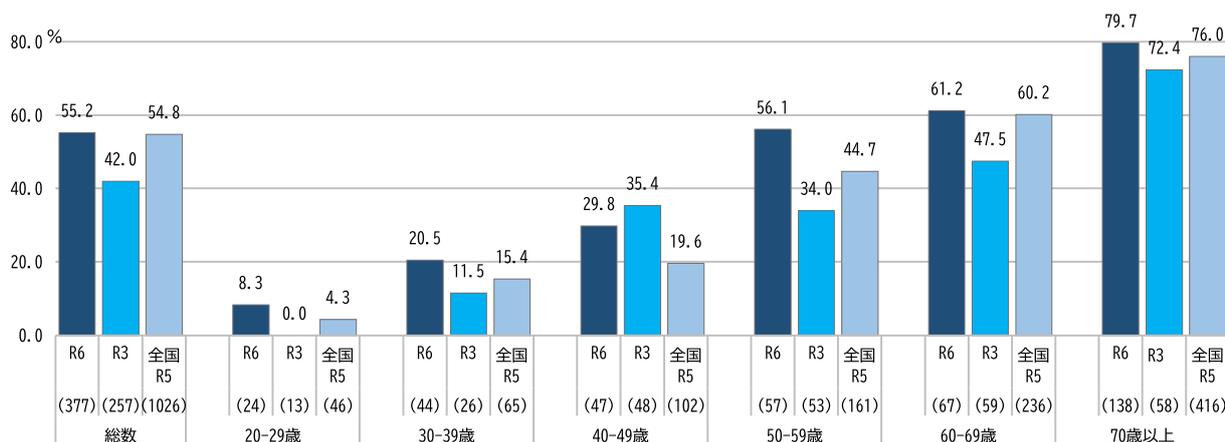
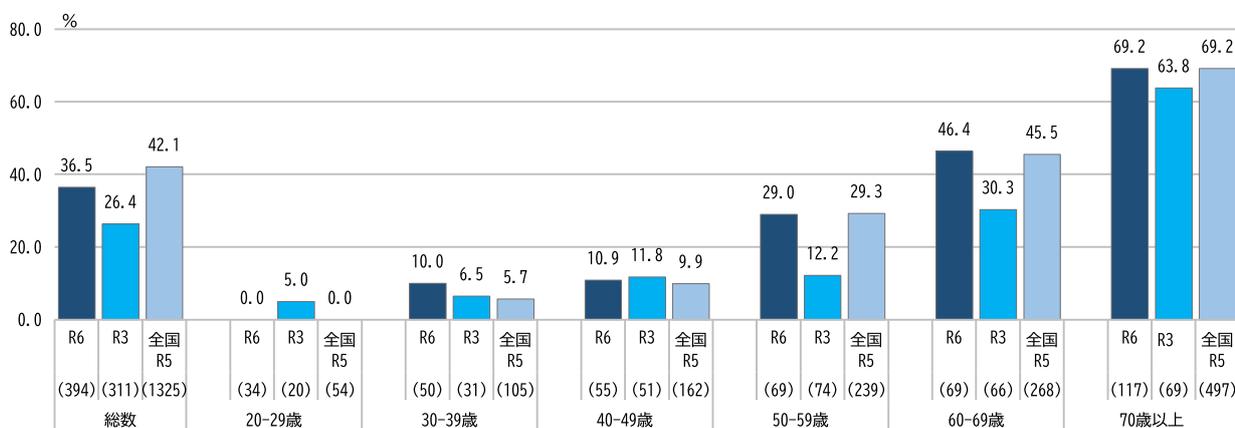


図4-2 高血圧症有病者の割合（女性・年齢階級別）



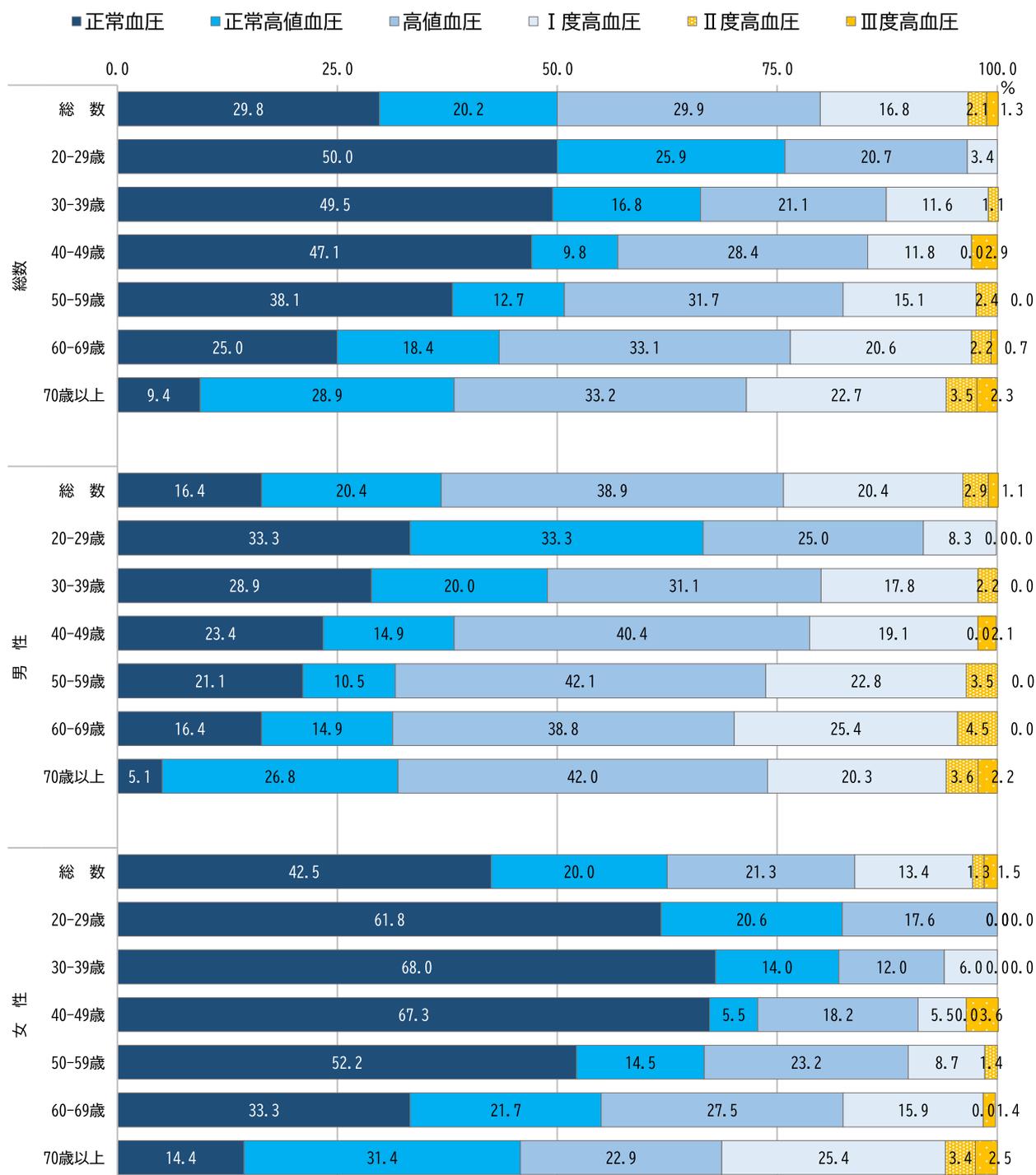
注) R3・R6は被調査者本人による自己申告、全国R5（国民健康・栄養調査）は実測に基づく。

<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（性別・年齢階級別、服薬者を除く）



注) 結果は被調査者本人による自己申告に基づく。

<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. 脂質の摂取状況

脂肪エネルギー比率は、男女ともすべての年齢階級で脂質の目標量である20～30%の範囲である。男女間では、すべての年齢階級で男性よりも女性の方が割合が高くなっている。

また、動物性脂肪と植物性脂肪の摂取割合では、男女ともすべての年齢階級で動物性脂肪より植物性脂肪の摂取割合が高くなっている。

図6 摂取エネルギーの栄養素別摂取構成比

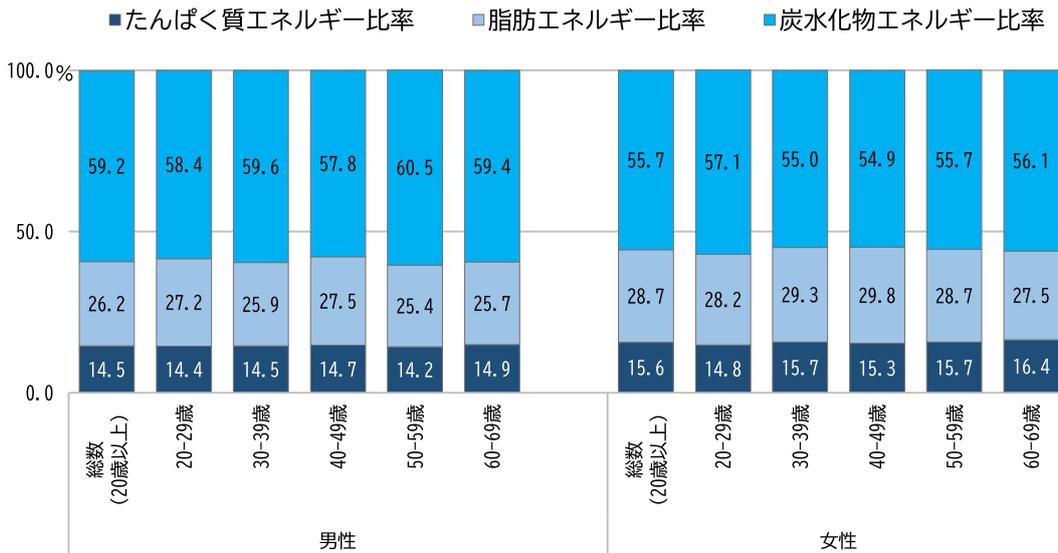
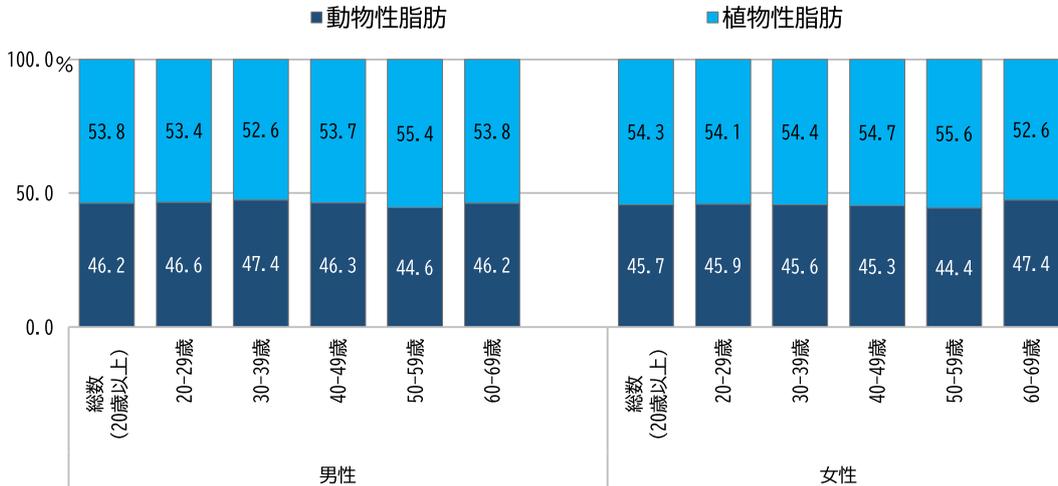


図7 動物性脂肪と植物性脂肪の摂取割合



<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

令和3年度の結果と比較すると、男性は減少、女性は増加している。男性は30-39歳が最も少なく（208.8g/日）、女性は20-29歳が最も少ない（199.8g/日）。また、男女とも60-69歳が最も多く摂取している（男性250.6g/日、女性262.8g/日）。
 摂取量区分割合では、210g未満の者の割合が、男女とも50%を超えている。

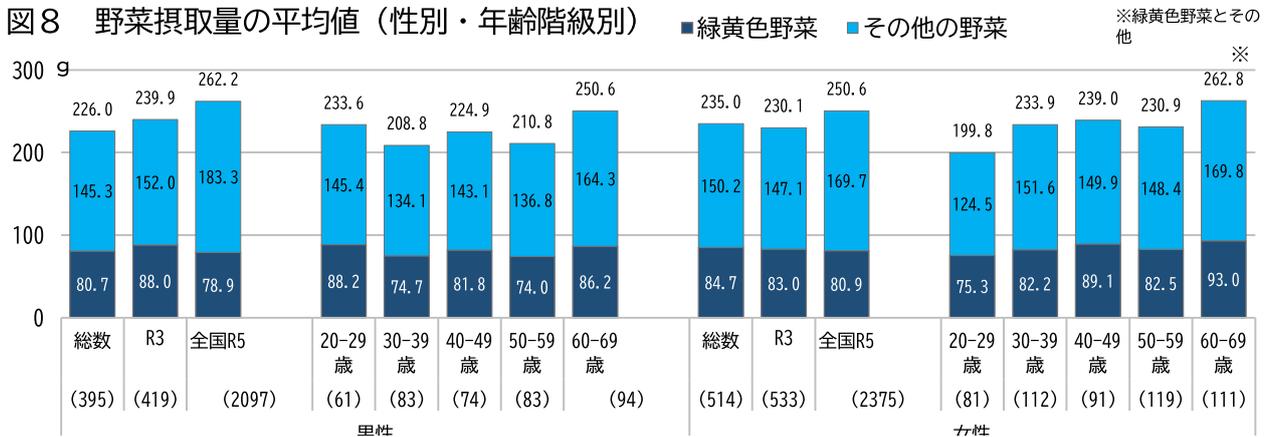


図9 野菜摂取量の平均値の年次推移

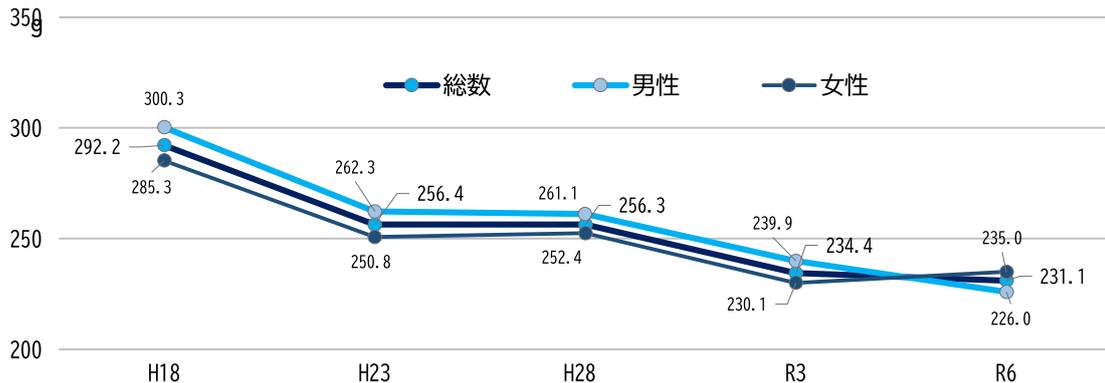
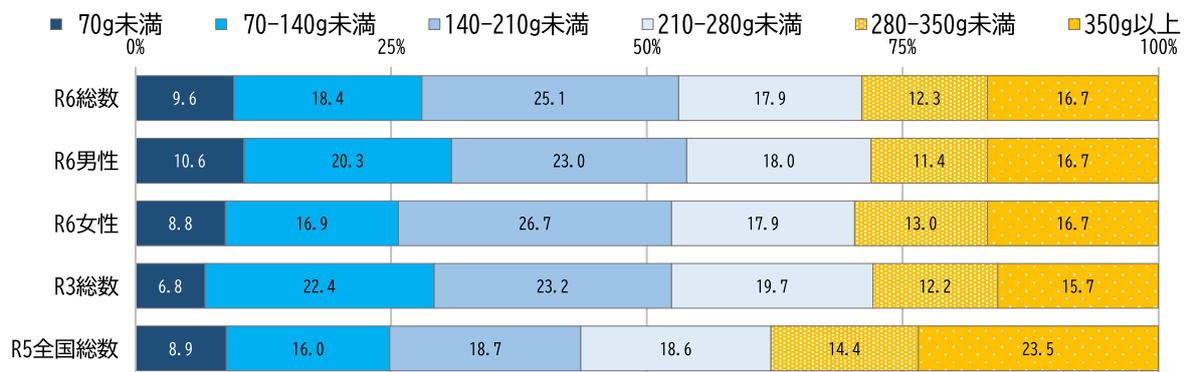


図10 野菜の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次)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

令和3年度の結果と比較すると、男女ともに減少している。60-69歳が男女ともに最も多い（男性102.4g/日、女性99.3g/日）。

摂取量区分割合では、男性で全く摂取していない者が15.4%で、6人に1人以上の割合で果実類を摂取していない。

図11 果物摂取量の平均値（性別・年齢階級別）

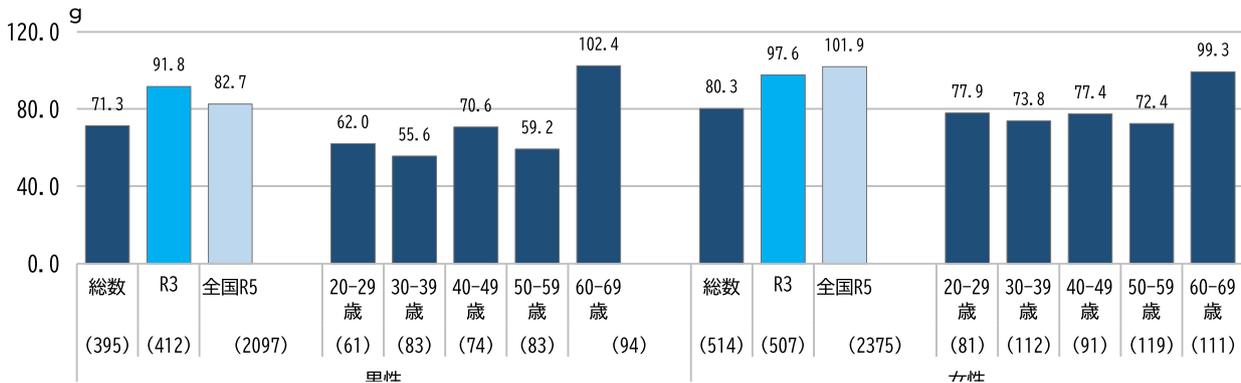


図12 果物摂取量の平均値の年次推移

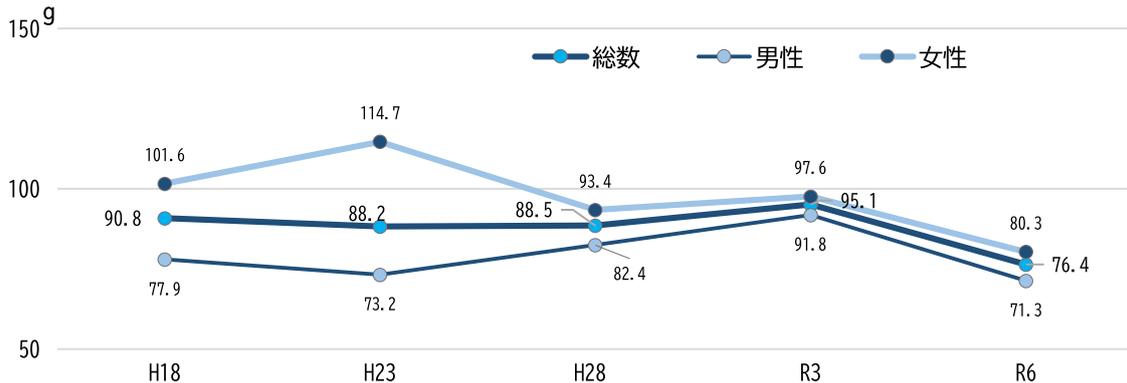
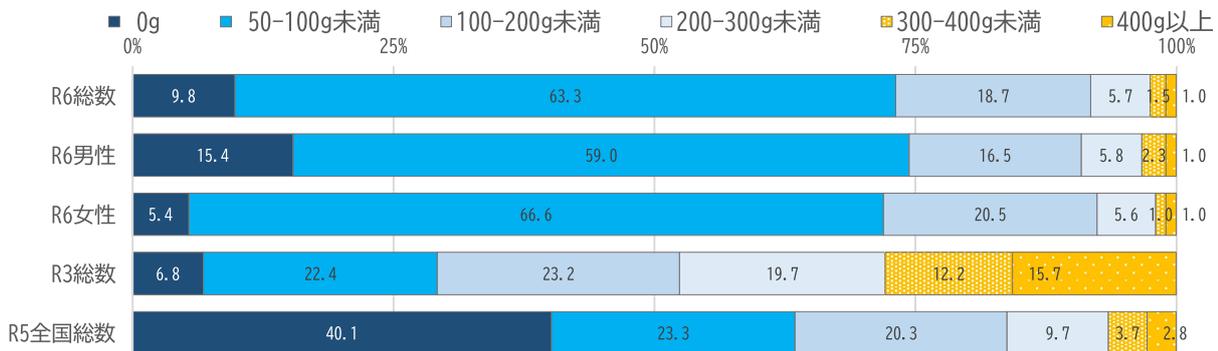


図13 果物の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次）の目標量

果物摂取量（1日平均摂取量）の改善 目標値 200g

6. 食塩摂取量の状況

令和3年度の結果と比較すると、男性はわずかに減少（11.1 g/日、-0.2 g）、女性はわずかに増加（9.2 g/日、+0.2 g）している。男性は40-49歳が最も多く（11.6 g/日）、女性は60-69歳が最も多い（9.9 g/日）。

摂取量区分割合では、長崎県が目標とする8g未満の者の割合が、男性は19.0%、女性は41.1%である。

図14 食塩摂取量の平均値（性別、年齢階級別）

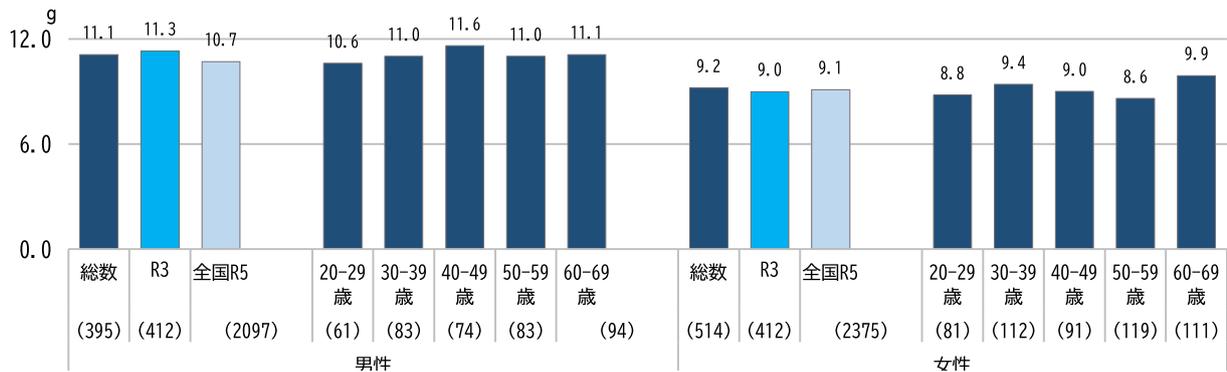


図15 食塩摂取量の平均値の年次推移

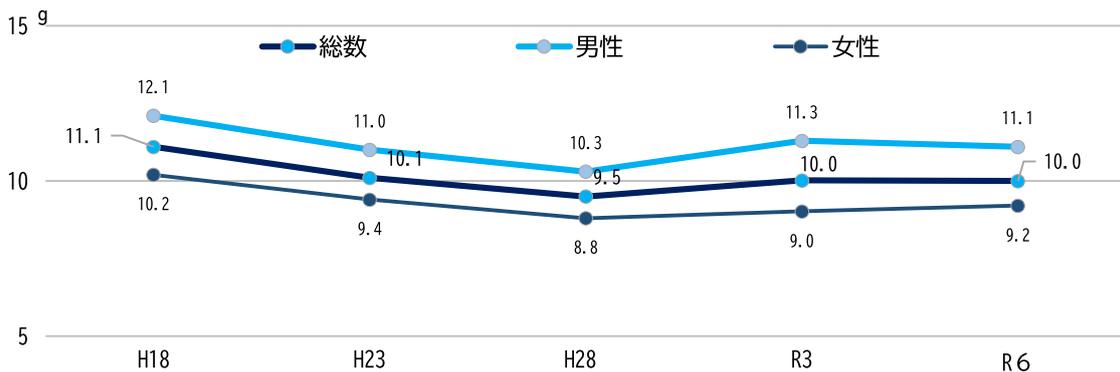
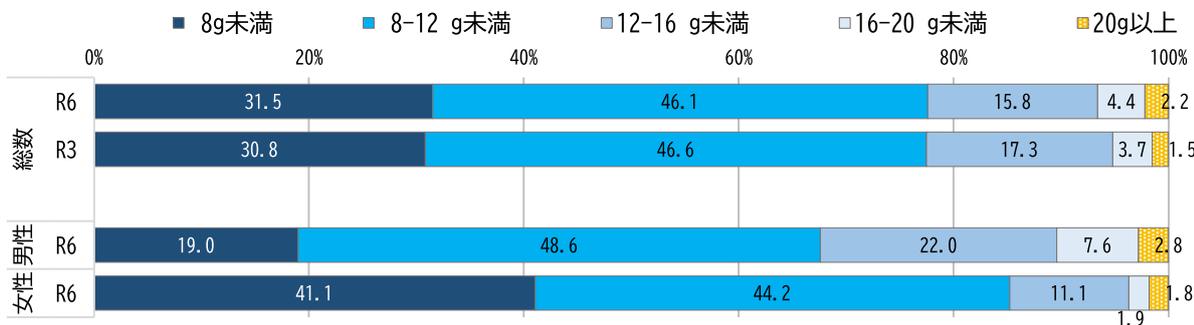


図16 食塩の摂取量区分ごとの割合



注) 全国R5（令和5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R5は秤量記録法であり、R3及びR6（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3次）の目標量

食塩摂取量（1日平均摂取量）の減少 目標値 8 g