

平成 27～29 年度 課題別地域保健医療推進プラン

地域診断を活かした島しょ地域の食習慣改善対策

～島民の生活習慣病予防のために～

島しょ地域の栄養・食生活状況

(平成 28 年成人の全島食事調査結果報告書)

平成 30 年 3 月



東京都島しょ保健所

目次

調査の概要

1	調査目的	3
2	調査対象	3
3	調査時期	3
4	調査項目	3
5	調査方法等	3
6	調査客体等	3
7	本書利用上の注意	4

結果の概要

第1章	栄養素等の摂取状況	
1	栄養素等の摂取状況	7
2	栄養素等の摂取構成	
(1)	食品群別構成比率	8
(2)	脂肪エネルギー比率	9
(3)	食塩摂取量	9
3	食品の摂取状況	
(1)	野菜摂取量	11
(2)	果物摂取量	12
4	飲酒に関する状況	
(1)	アルコール摂取量の状況	13
(2)	飲酒と服薬の状況	13
第2章	身体状況	
1	肥満およびやせの状況	14
2	食習慣のBMI別比較	15
3	服薬の状況	16
第3章	歯・口腔の健康に関する状況	
1	歯科健診の受診状況	16

調査の結果

表1	身長・体重の平均値及び標準偏差（町村、性、年齢階級別）	19
----	-----------------------------	----

表 2	BMI の平均値及び標準偏差 (町村、性、年齢階級別)	20
表 3	BMI の分布 (性別)	21
表 4 の 1	BMI の状況 (男性、年齢階級別)	22
表 4 の 2	BMI の状況 (女性、年齢階級別)	23
表 5 の 1 ~ 1 0	栄養素等摂取量 (島しょ・町村別、総数)	24
表 5 の 1 1 ~ 2 0	栄養素等摂取量 (島しょ・町村別、男性)	29
表 5 の 2 1 ~ 3 0	栄養素等摂取量 (島しょ・町村別、女性)	34
表 6 の 1 ~ 1 0	食品群別摂取量 (島しょ・町村別、総数)	39
表 6 の 1 1 ~ 2 0	食品群別摂取量 (島しょ・町村別、男性)	42
表 6 の 2 1 ~ 3 0	食品群別摂取量 (島しょ・町村別、女性)	45
表 7	食品群別栄養素摂取量 (島しょ、総数)	48
表 8 の 1 ~ 1 0	食品群別栄養素等摂取構成割合 (島しょ・町村別、総数)	49
表 9 の 1	食習慣アンケート 問 1 職業	52
表 9 の 2	食習慣アンケート 問 2 (1) 朝食の摂取状況	54
表 9 の 3	食習慣アンケート 問 2 (2) 昼食の摂取状況	55
表 9 の 4	食習慣アンケート 問 2 (3) 夕食の摂取状況	56
表 9 の 5	食習慣アンケート 問 3 夜食の摂取状況	57
表 9 の 6	食習慣アンケート 問 4 (1) 朝食で一番よく食べる主食の種類	58
表 9 の 7	食習慣アンケート 問 4 (2) 昼食で一番よく食べる主食の種類	59
表 9 の 8	食習慣アンケート 問 4 (3) 夕食で一番よく食べる主食の種類	60
表 9 の 9	食習慣アンケート 問 5 (1) 朝食で食べる主菜の品数	61
表 9 の 1 0	食習慣アンケート 問 5 (2) 昼食で食べる主菜の品数	62
表 9 の 1 1	食習慣アンケート 問 5 (3) 夕食で食べる主菜の品数	63
表 9 の 1 2	食習慣アンケート 問 6 (1) 朝食で食べる副菜の品数	64
表 9 の 1 3	食習慣アンケート 問 6 (2) 昼食で食べる副菜の品数	65
表 9 の 1 4	食習慣アンケート 問 6 (3) 夕食で食べる副菜の品数	66
表 9 の 1 5	食習慣アンケート 問 7 野菜摂取の状況	67
表 9 の 1 6	食習慣アンケート 問 7 - 2 野菜不足の理由	68
表 9 の 1 7	食習慣アンケート 問 8 (1) 外食の利用頻度	69
表 9 の 1 8	食習慣アンケート 問 8 (2) そう菜の利用頻度	70
表 9 の 1 9	食習慣アンケート 問 8 (3) 弁当の利用頻度	71
表 9 の 2 0	食習慣アンケート 問 9 主食の重ね食いの頻度	72
表 9 の 2 1	食習慣アンケート 問 1 0 (1) 味付けの好み (塩辛い味)	73
表 9 の 2 2	食習慣アンケート 問 1 0 (2) 味付けの好み (甘い味)	73
表 9 の 2 3	食習慣アンケート 問 1 0 (3) 味付けの好み (脂っこい味)	74
表 9 の 2 4	食習慣アンケート 問 1 1 身体活動や運動実施の有無	74

表9の25	食習慣アンケート	問12	歯科検診や口腔ケアを受けた頻度	75
表9の26	食習慣アンケート	問13	服薬の有無	76
表9の27	食習慣アンケート	問13-2	服薬の種類	77
表9の28	食習慣アンケート	問14	食習慣の改善意識の有無	78

調査票様式等

1	BDHQ について	81
2	調査票様式	
(1)	BDHQ	82
(2)	食習慣アンケート	84

資料

平成27年～29年度 課題別地域保健医療推進プラン事業実績

事業概要	87
1 所内体制	88
2 地域診断及び施策化の学習	88
3 データの収集とまとめ	89
4 食事調査による島民の食生活の実態把握	90
5 地域診断結果についての周知	90
6 普及啓発活動の推進	90
7 事業評価	91
8 今後の展開	92

はじめに

島に仕事や旅行で訪れると、豊かな自然環境、宿で出される新鮮な魚介類を目にして、島に住んでいる人はさぞかし健康的な生活を送っているのだろうと思料されます。しかし、島の保健医療関係者の話を伺うと、島でも高血圧をはじめとする生活習慣病が大きな問題になっているようです。

健康日本 21（第二次）では、地域の健康課題を総合的に分析し、健康課題の背景にある食環境や食習慣を明らかにしたうえで、問題解決の施策を構築することが求められています。東京都では、毎年、国民健康・栄養調査の東京都分をまとめ、「都民の健康・栄養状況」を報告していますが、島しょ地域が調査地域に指定されることはほとんどありませんでした。島民の食生活の実態を示す、基礎データは皆無と言ってよかったです。

そこで、島しょ版国民健康・栄養調査といえる調査を実施し、島民の食生活の基礎データを収集しました。そこから透けて見えることは、豊かな自然環境に見えるものが、実は厳しい自然環境の裏返しであったりというような、歴史的、文化的背景に基づく食生活の実態でした。

今後、今回得られた基礎データを元にした生活習慣病対策が、関係機関の連携のもとに展開されることが重要なことは言うまでもありませんが、歴史的、文化的背景を踏まえた島の特性に考慮した対策が効果的であろうと考えられます。

おわりに、調査の実施にあたり、ご協力いただいた調査対象者の皆様及び各町村の関係各位に心から感謝申し上げます。

平成30年3月

東京都島しょ保健所長
小林 信之