

## IV 次期計画に向けた考察

## IV 次期計画に向けた考察

三重の健康づくり基本計画の項目に関連した、BMI、脂肪エネルギー比率、食塩、野菜類、果実類、カルシウム、また、その他不足が考えられる鉄について集計し、作図した。図は、性別、年齢区分別に平均値棒グラフ、箱ひげ図で示した。

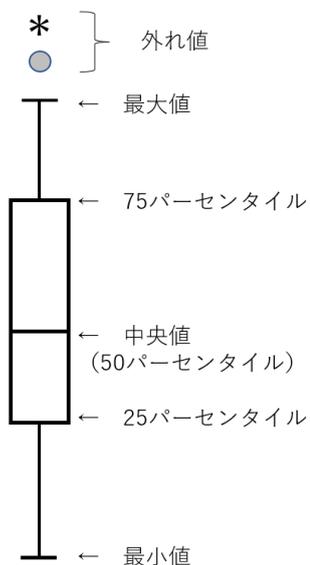
本調査で使用されたBDHQは、サプリメントを除く通常の食品から習慣的に摂取している量を得るために設計された質問票である。このBDHQの特徴として、野菜類には「きのこ」「海藻」が含まれている。またBDHQは、国民健康・栄養調査やこれまでの三重県県民健康・栄養調査とは異なる食事調査法であることから単純に比較することはできないため、注意が必要である。

### 棒グラフの見方

性別（1 男性、2 女性）、年齢階級別（15-19 歳、20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-64 歳、65-69 歳、70-74 歳、75-79 歳、80 歳以上）に示した。

図はそれぞれの平均値を示しており、図中の参照線（赤い点線）は各項目の目標値等である。

### 箱ひげ図の見方



性別（1 男性、2 女性）、年齢階級別（15-19 歳、20-29 歳、30-39 歳、40-49 歳、50-59 歳、60-64 歳、65-69 歳、70-74 歳、75-79 歳、80 歳以上）に示した。

右図の通り、箱の中にあるラインが中央値（50パーセンタイル）を示し、箱上部が75パーセンタイル、下部が25パーセンタイルを示している。箱が上下に長いほど、ばらつきが大きいと判断できる。箱から上下にのびた「ひげ」は最大値、最小値であり、極端に大きい（小さい）値は外れ値として○や\*で示している。

# 1 BMIの状況

図1-1 性別および年齢階級別のBMI平均値

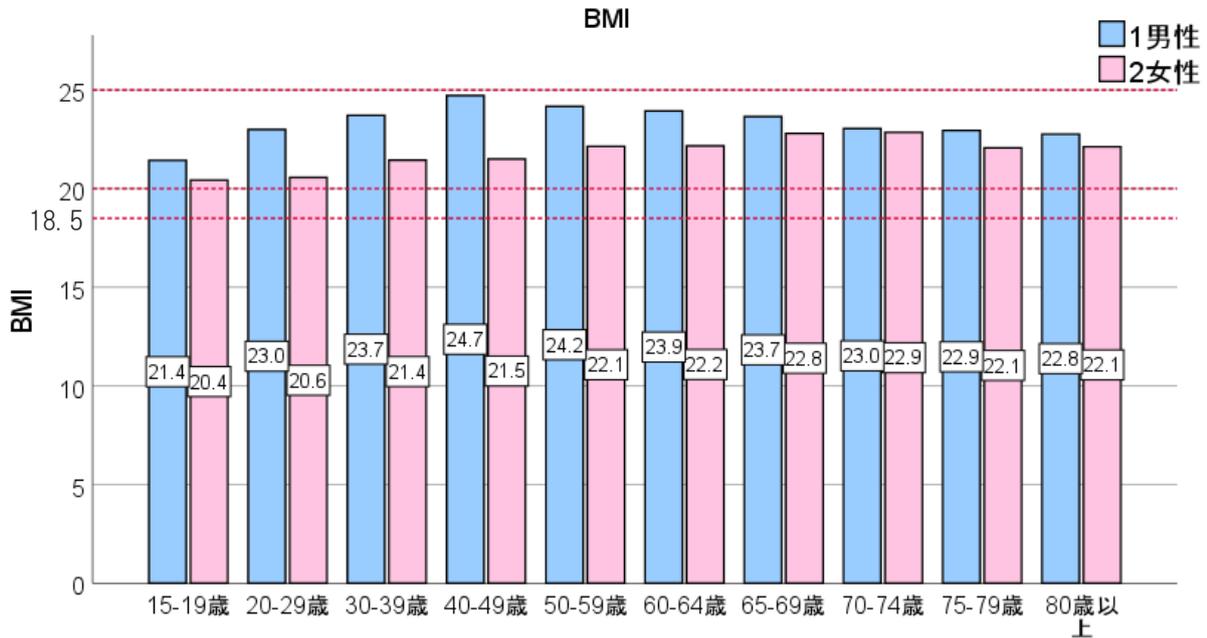
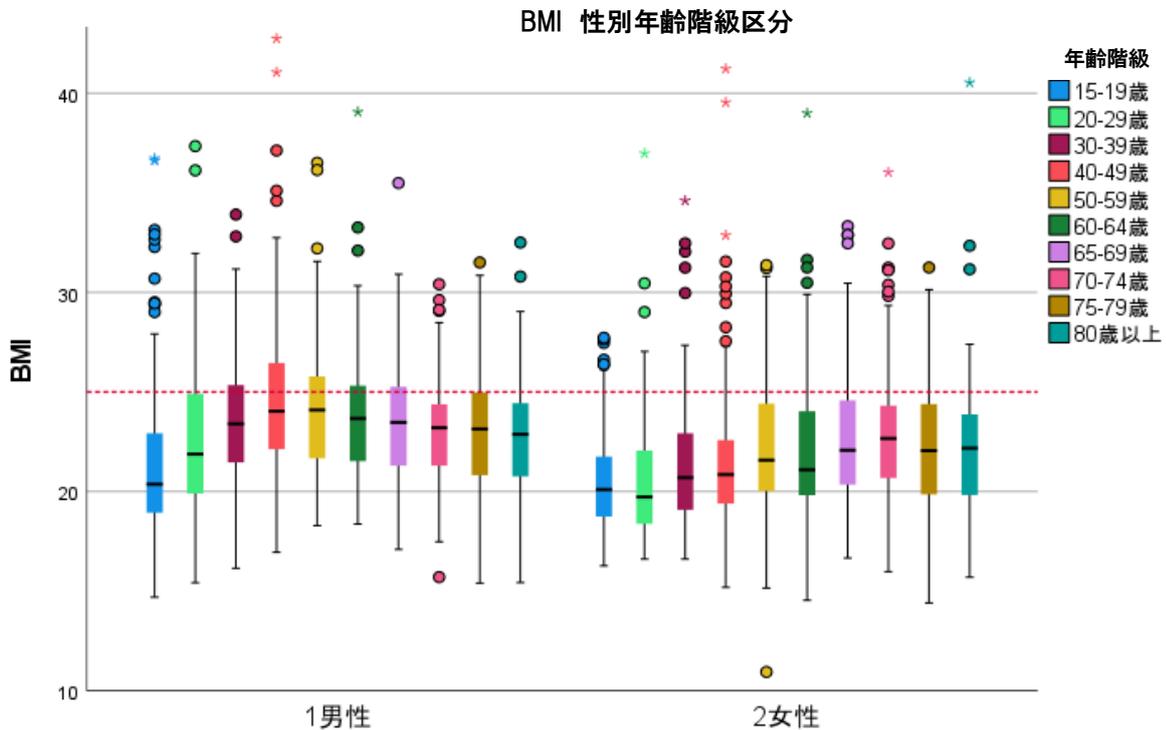


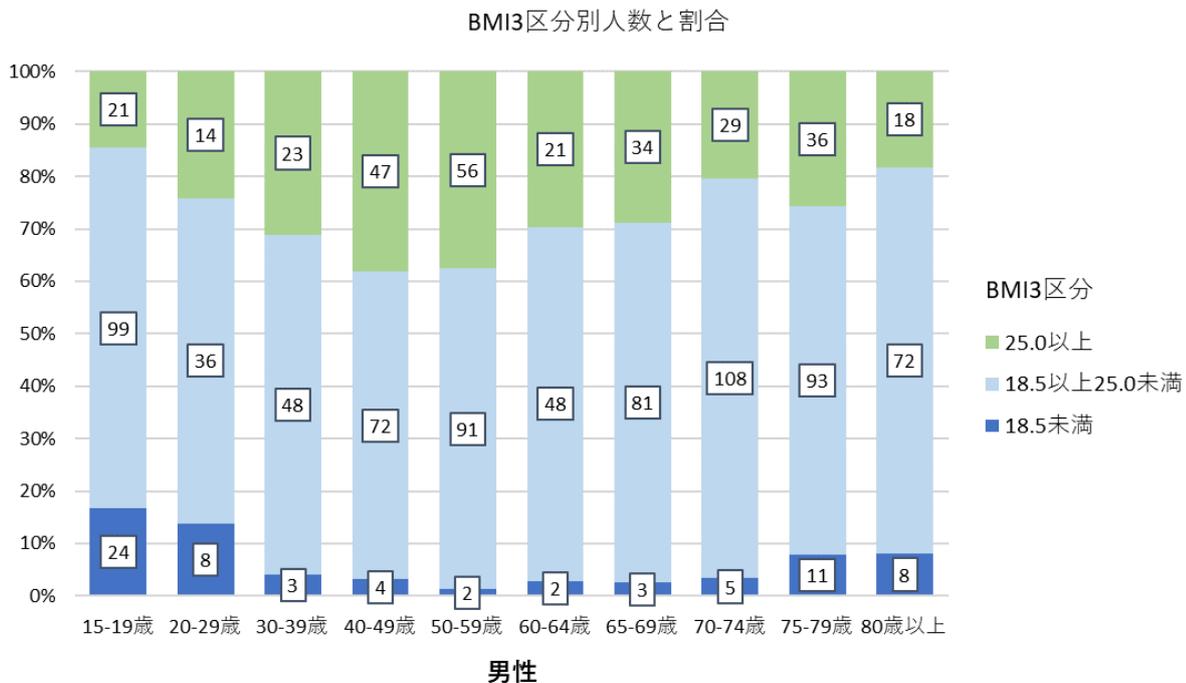
図1-2 性別および年齢階級別のBMI箱ひげ図



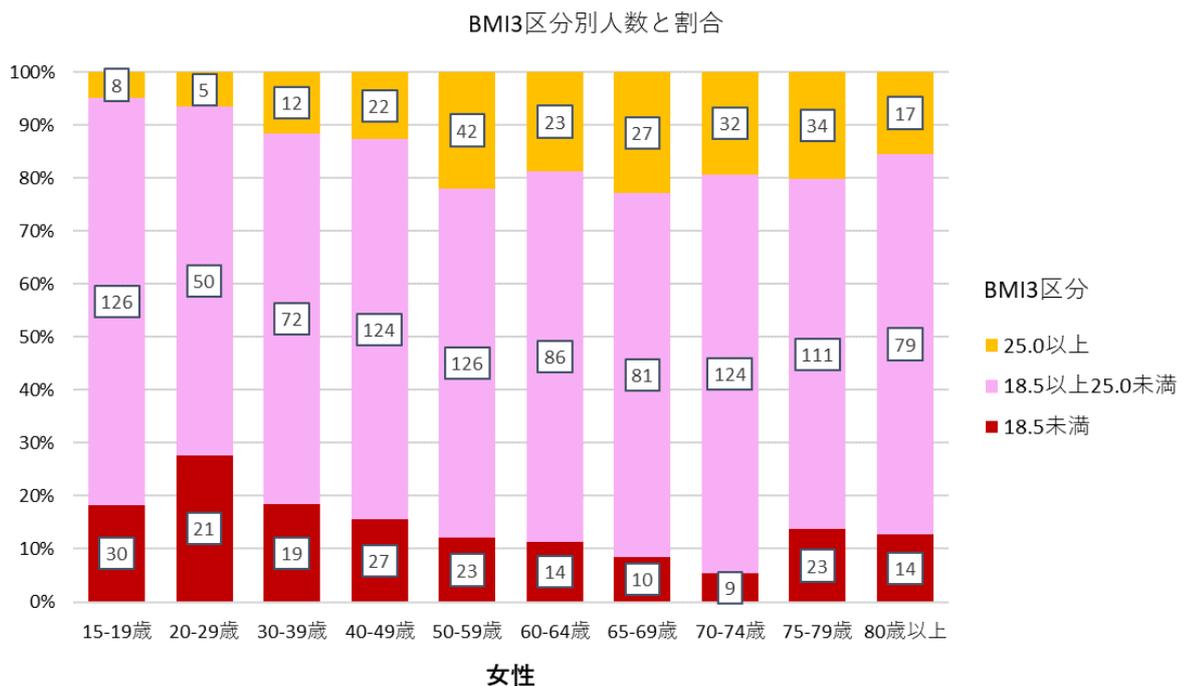
BMIは、男性では40歳代が最も高く、平均値は24.7であった（図1-1）。図1-2でも40歳代男性のBMI25.0を超える割合が高いことが分かる。女性においては、20歳代の半数以上がBMI20.0未満であり（図1-2）、20歳以上の年齢階級の中でも平均値20.6と最も低い（図1-1）。

参考として、以下に男女別のBMI区分の分布を図示した。BMIを3つに区分し、男女それぞれで年齢階級ごとの度数（人数）を示している。男性のBMI25.0以上の割合は40歳代が38.2%（47人）、50歳代が37.6%（56人）であり、その他の年代と比較して高い。女性はBMI18.5未満の割合は20歳代が最も高く、27.6%（21人）である。

参考図 男性の年齢階級別BMI区分の分布



参考図 女性の年齢階級別BMI区分の分布



## 2 脂肪エネルギー比率の状況

図2-1 性別および年齢階級別の脂肪エネルギー比率平均値

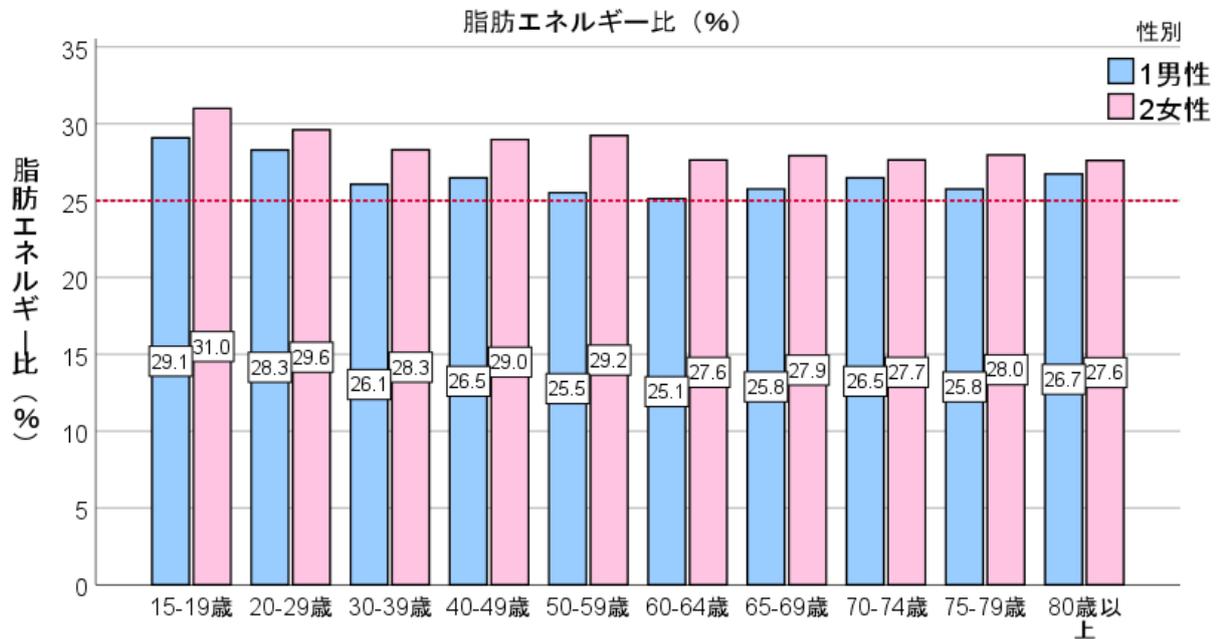
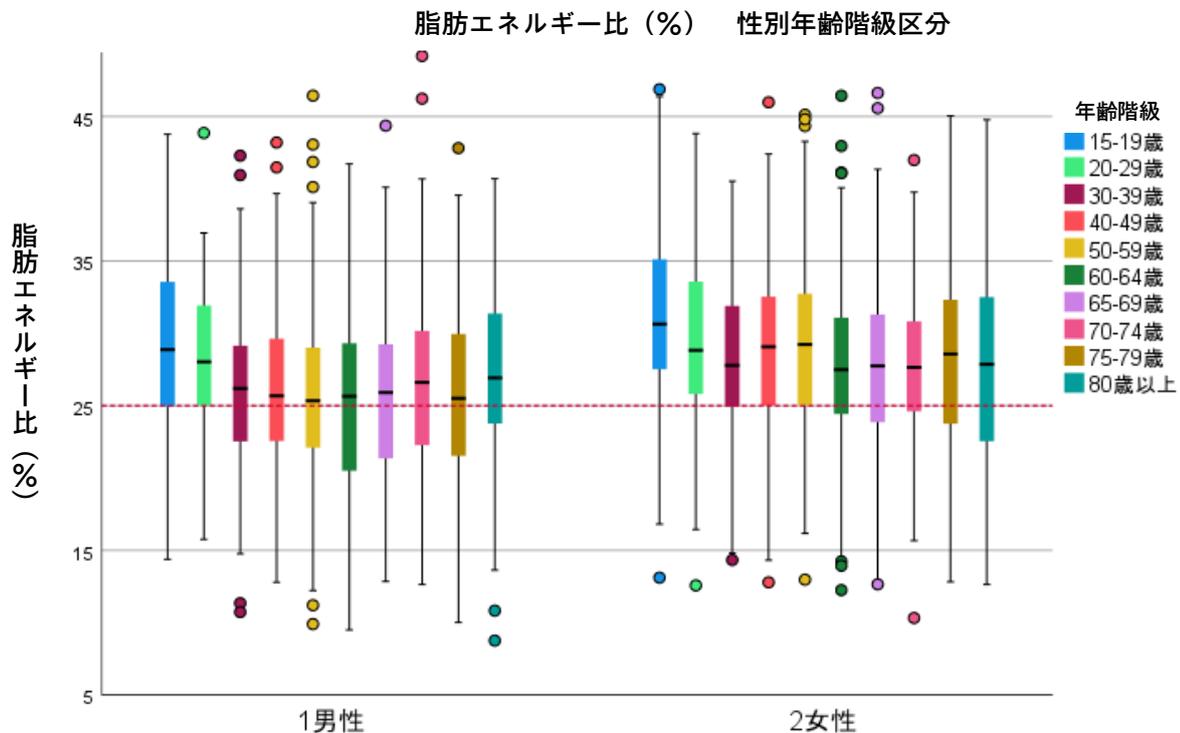


図2-2 性別および年齢階級別の脂肪エネルギー比率箱ひげ図



脂肪エネルギー比率は、男女ともどの年代においても平均で25.0%を超えており、特に、15-19歳および20-29歳で高い（図2-1）。男女間で比較すると、女性の方が高く、50歳代では最も差が大きい（図2-1）。箱ひげ図をみると、女性は60歳未満の75%以上が脂肪エネルギー比25.0%を超えていることが確認できる（図2-2）。

### 3 食塩の状況

図3-1 性別および年齢階級別の食塩摂取量平均値

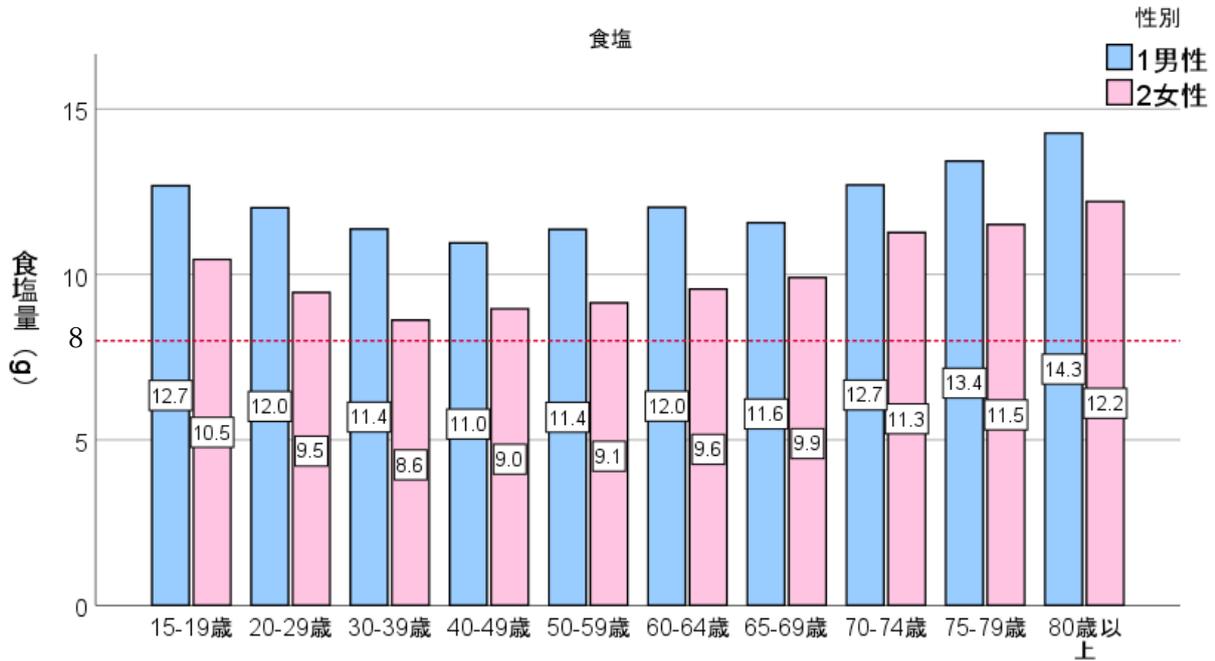
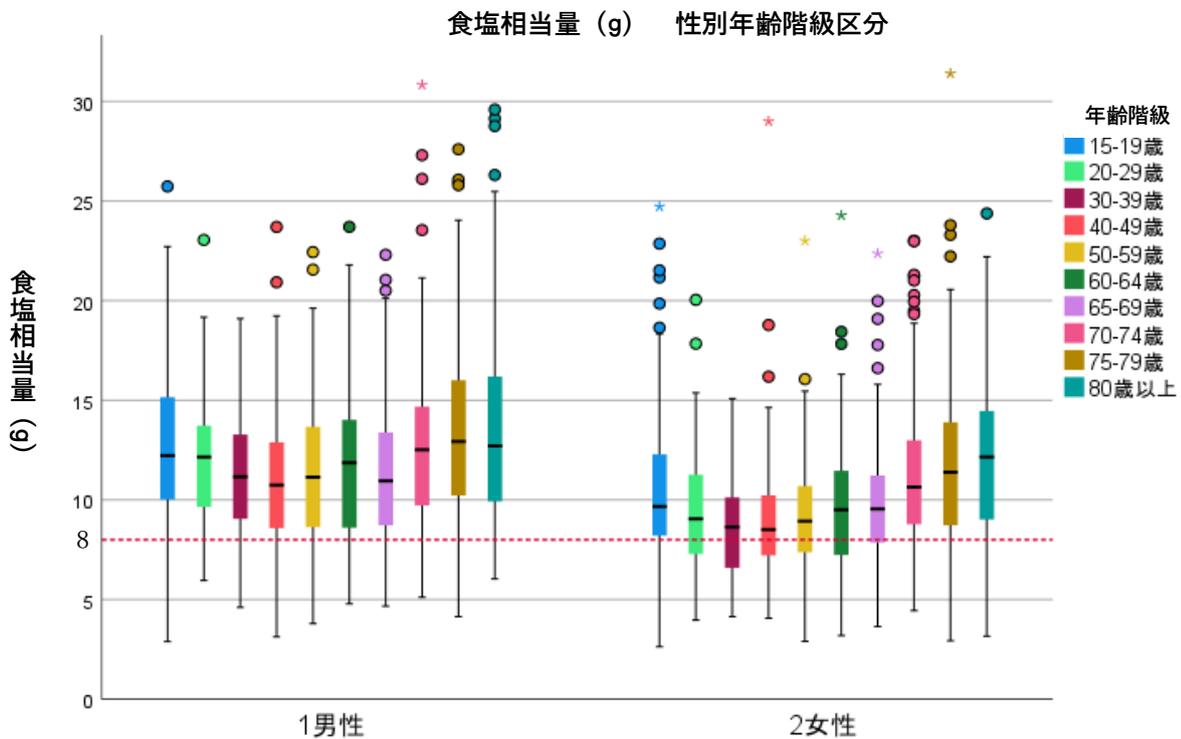


図3-2 性別および年齢階級別の食塩摂取量箱ひげ図



平均食塩摂取量は、目標値である8gを男女ともどの年代においても超えており、40歳代以降、年齢が高くなるほど摂取量も増加傾向にある（図3-1）。男性の食事が女性と比較して多い傾向にあることから、性別で差がみられる。女性は30歳代で8g未満の割合が高い（図3-2）。

## 4 野菜類の状況

図4-1 性別および年齢階級別の野菜類摂取量平均値

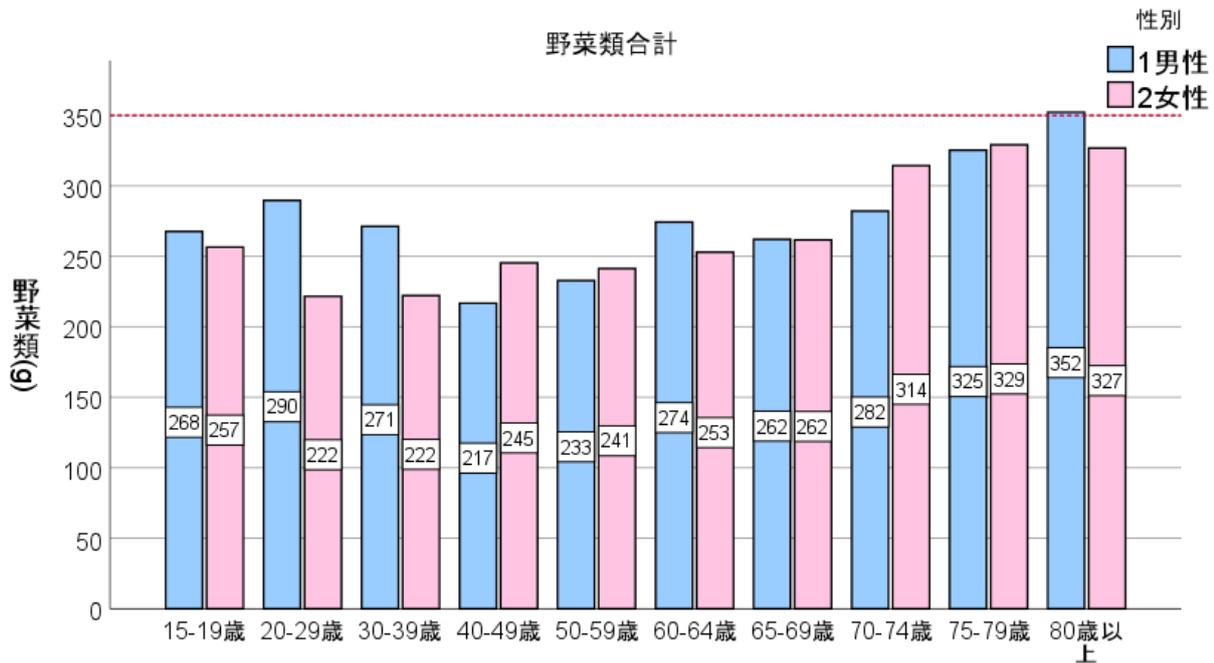
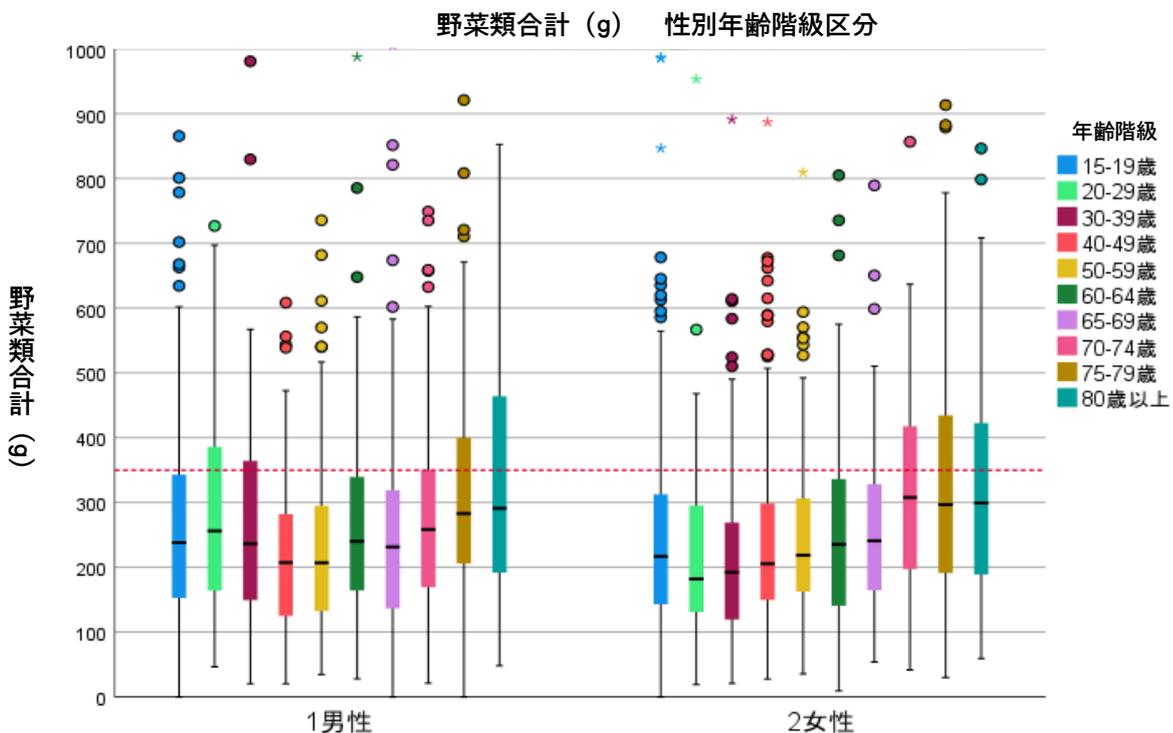


図4-2 性別および年齢階級別の野菜類摂取量箱ひげ図



平均野菜類摂取量は40歳代男性が最も少なく、350gを超えているのは80歳以上の男性のみである（図4-1）。図4-2でも男性では40～50歳代、女性では20～30歳代の摂取量が少ないことが分かる。それ以降、年齢が高くなるほど摂取量も増加している。※ここで示す野菜類摂取量には、「きのこ」「海藻」が含まれる。

## 5 果実類の状況

図5-1 性別および年齢階級別の果実類摂取量平均値

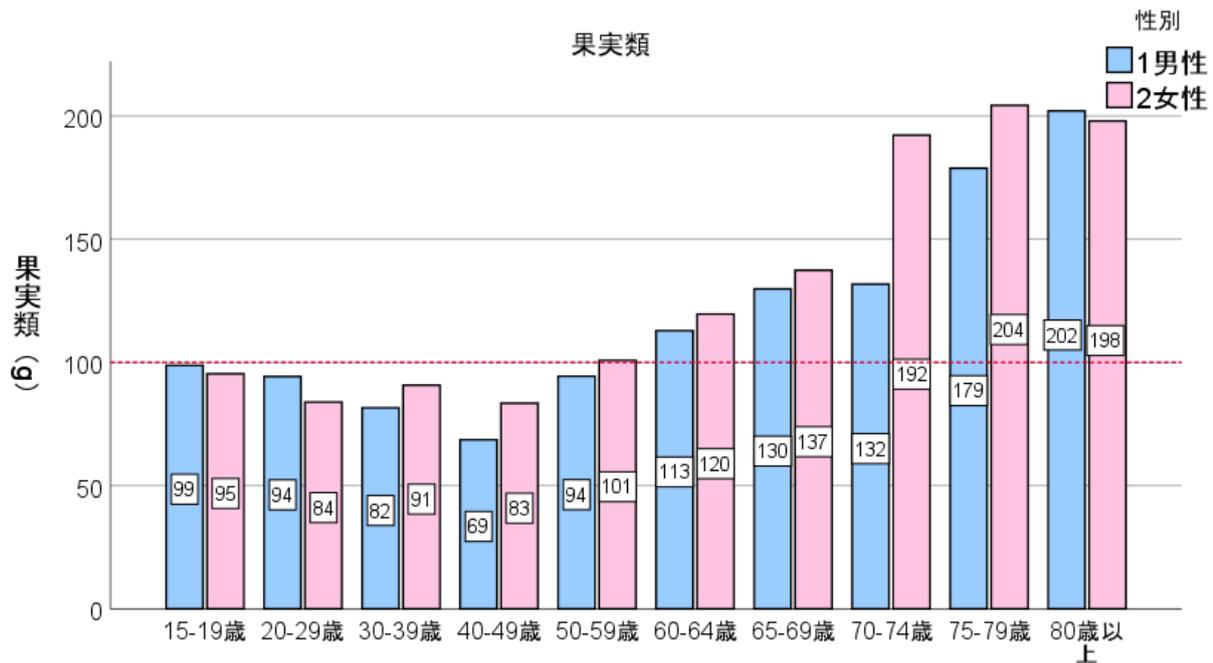
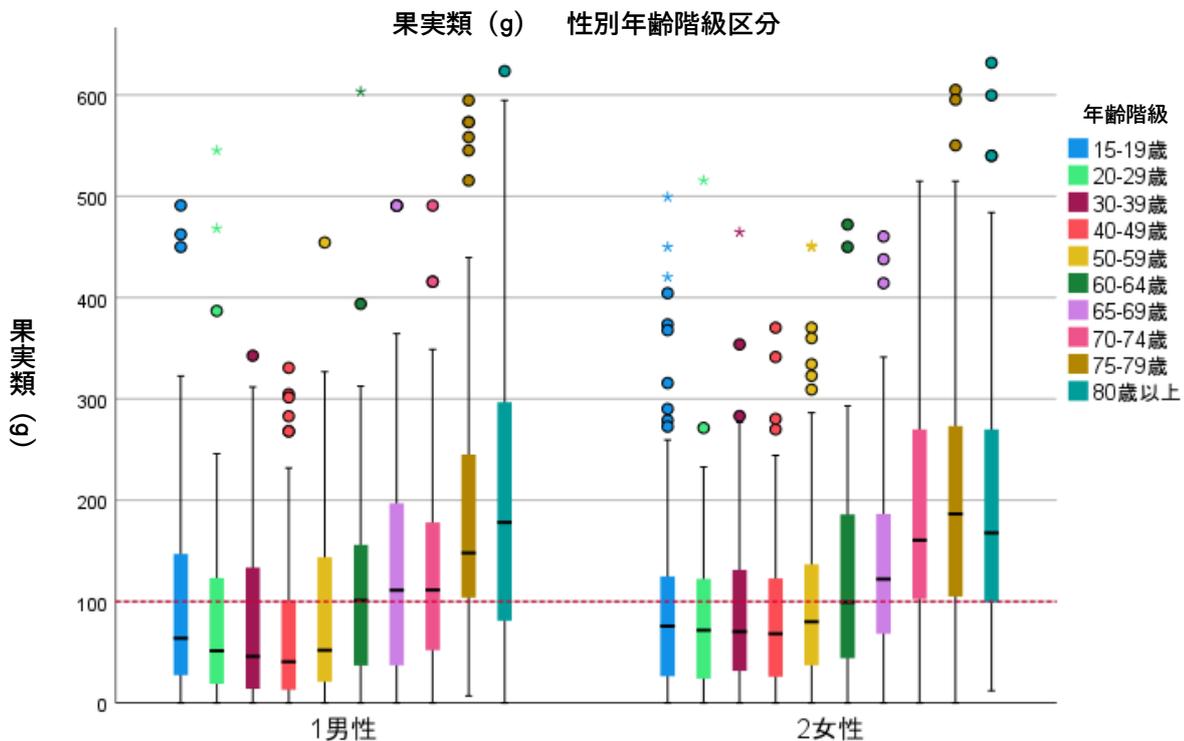


図5-2 性別および年齢階級別の果実類摂取量箱ひげ図



平均果実類摂取量は、男性の60歳未満、女性の50歳未満で100gに達しておらず、特に40歳代の摂取量が最も少ない。男性では75歳以上、女性では70歳以上の摂取量が多く、40歳代と比較して100g以上の差がある(図5-1)。図5-2では男女とも65歳未満半数以上が100g未満であることが確認できる。

## 6 カルシウムの状況

図6-1 性別および年齢階級別のカルシウム摂取量平均値

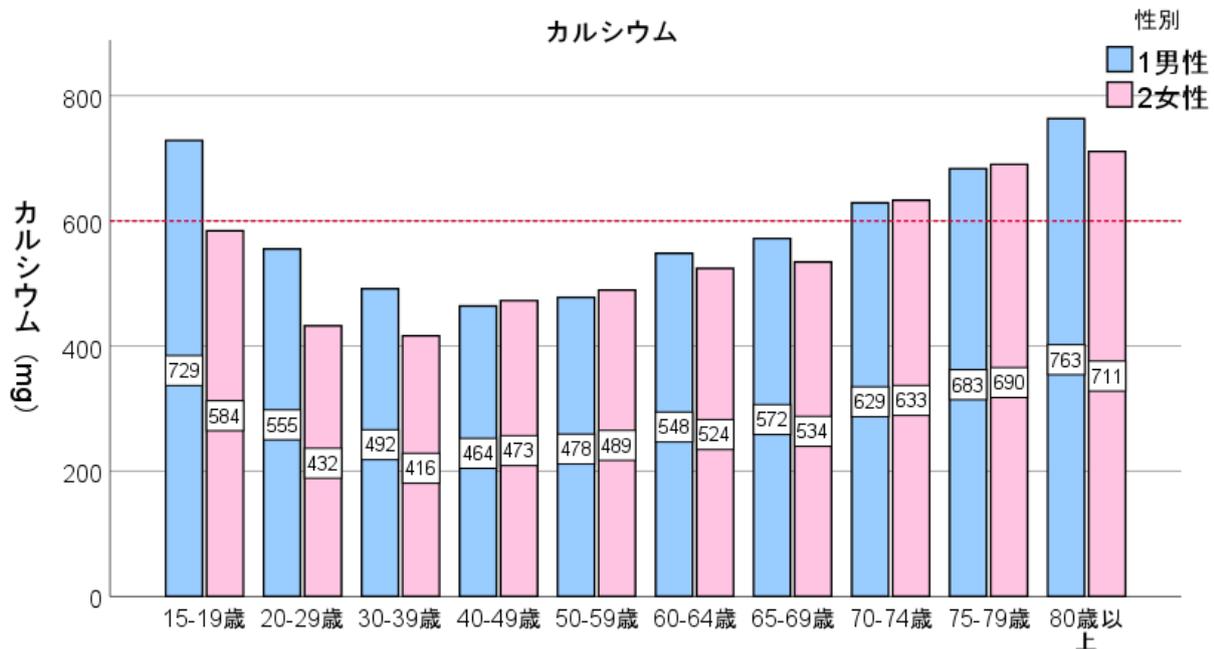
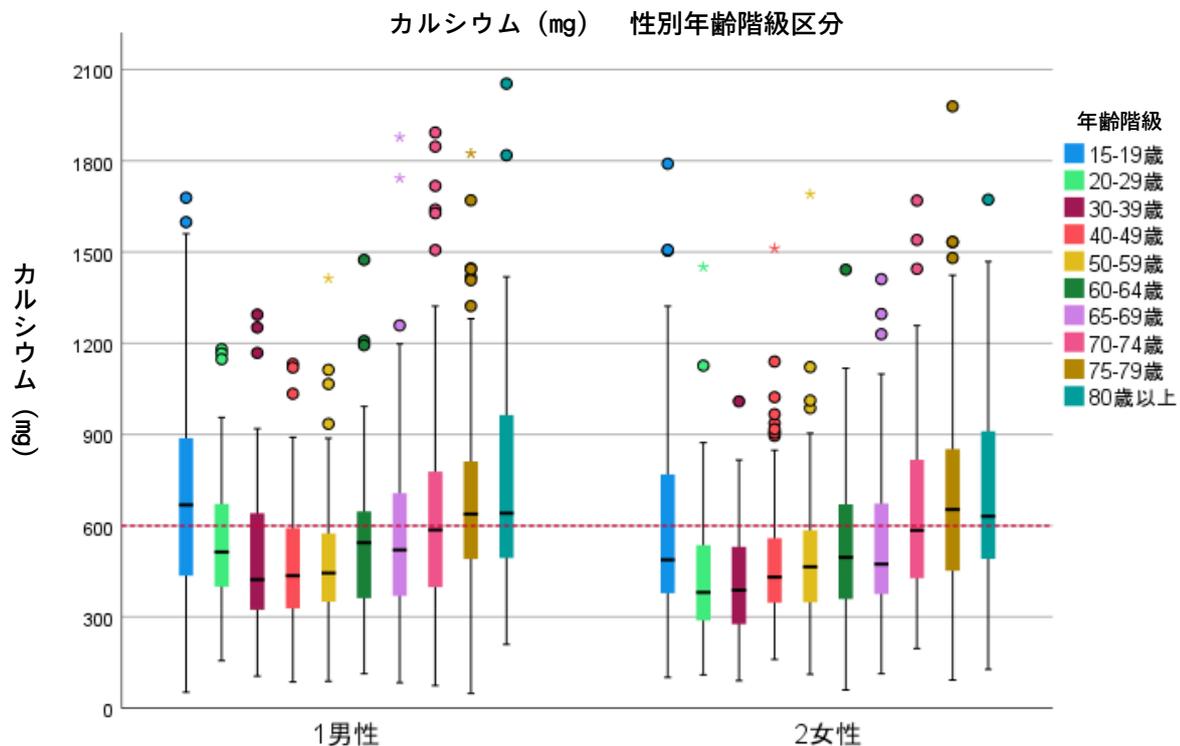


図6-2 性別および年齢階級別のカルシウム摂取量箱ひげ図



カルシウム摂取量の平均値は、男性の15～19歳、75～79歳、80歳以上、女性の75～79歳、80歳以上で目標の600mg以上である（図6-1）。男性は40～50歳代、女性は20～50歳代の摂取量が少なく、半数以上が目標値に達していない（図6-2）。女性の20～30歳代の平均摂取量は400mg程度である（図6-1）。

## 7 鉄の状況

図7-1 性別および年齢階級別の鉄摂取量平均値

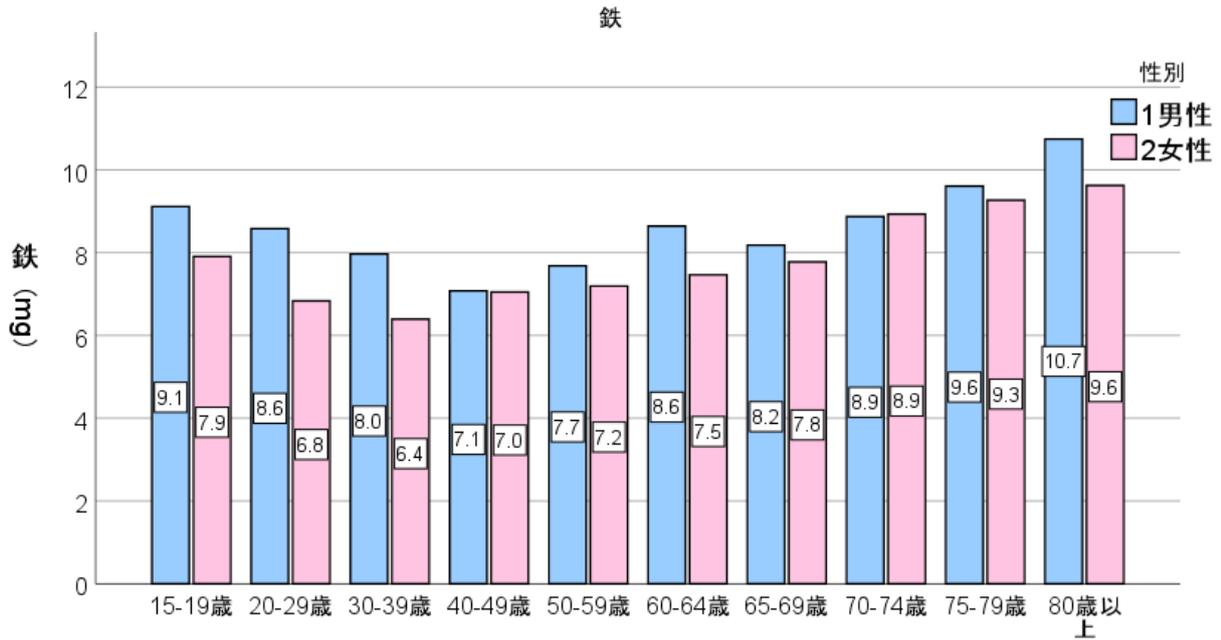
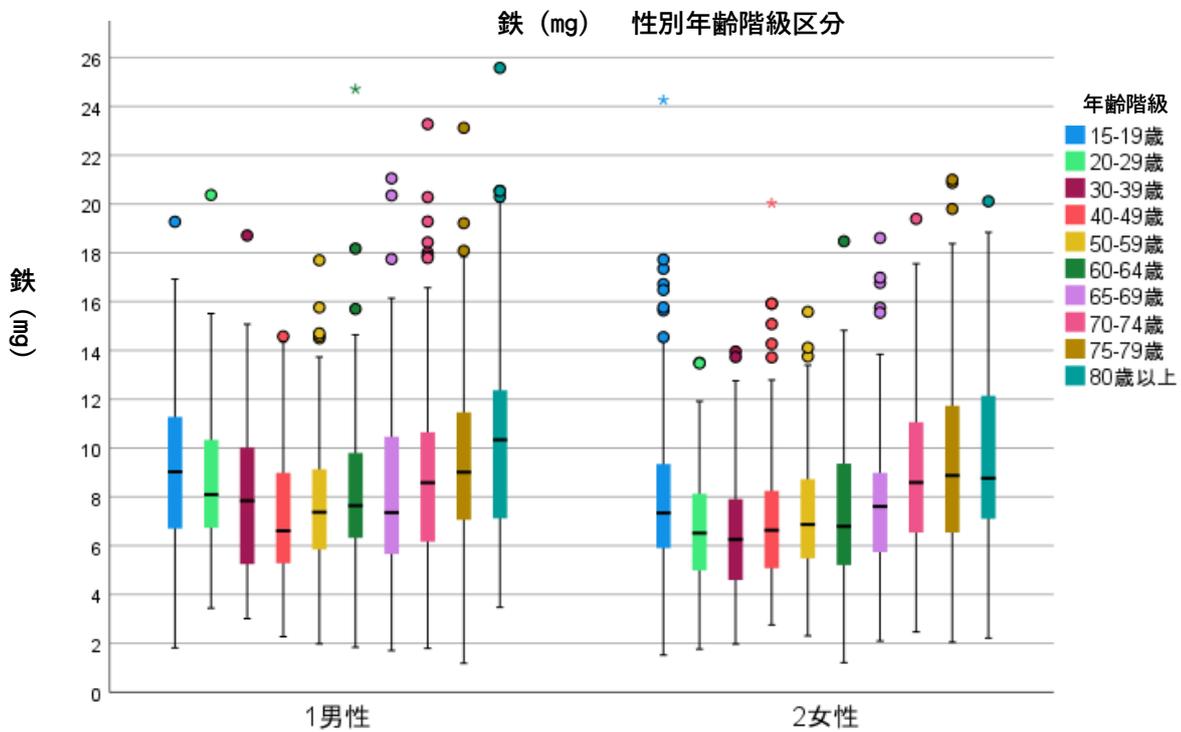


図7-2 性別および年齢階級別の鉄摂取量箱ひげ図



平均鉄摂取量は、女性の20～30歳代で少ない傾向があり、男性は40歳代が最も少ない。それ以降は年齢が高くなるほど男女とも摂取量が増加傾向である（図7-1, 7-2）。