

日本一野菜を食べる 長野は肥満率が低い

厚生労働省

厚生労働省は2011年の国民健康・栄養調査を
発表した。そこで今回初めて肥満および生活習慣の
都道府県別の傾向を分析。肥満や野菜の摂取量、喫
煙率、習慣的な飲酒などの状況について、上位25%
の県グループ（上位群）と下位25%の県グループ
（下位群）との比較では、野菜摂取量については約
70%、また歩く歩数についても1000歩以上にな
るなど県民性の違いが明らかになった。

肥満者（男性）の割合は 47位の山口県22・1%、統
全国平均で31・1%。上位 いて46位の福井県22・5%、
肥満の平均は39・7%、下位 45位の滋賀県23・0%とな
群は25・2%だった。都道 った。
府県別で見ると1位が沖縄 肥満と関係する野菜摂取
県45・2%、2位が宮崎県 量についてみてみると、全
44・7%、3位が栃木県40・ 国平均は男性で1日当たり
5%。一方、肥満者の割合 301歩、女性で280歩。
が少ない県は47都道府県中 上位群の男性平均は339

歩、女性で321歩となつ
た。都道府県別では男女と
もに長野県が1位で男性3
70歩、女性350歩。男

性の肥満の割合でも長野県
は下位群に属し47都道府県
中40位という結果が出てい
る。続いて男性の2位は新
潟県360歩、女性は山梨
県336歩、3位は男性が
山形県352歩、女性が福
井県335歩だった。

対して、肥満の割合が上
位の沖縄県は野菜摂取量に
おいては下位群に属してい
る。最下位の47位は男性が
徳島県245歩、女性が香
川県229歩、46位は男性
が香川県266歩、女性が
徳島県241歩、45位は男
性が沖縄県266歩、女性
が和歌山県243歩で、沖
縄県の女性は44位だった。

このことから野菜の摂取量
が肥満者の割合に大きく影
響していることが見て取れ
る。
1日の歩数については、
上位群の平均は男性で76
59歩、女性で6613歩。
東京都や兵庫、神奈川県な
ど大都市圏が上位に入った
一方で、鳥取県や秋田県、
和歌山県など、車社会が進
む地域が下位群に入った。
下位群の平均は男性で62
71歩、女性で6271歩
と男女とも上位群と100
0歩以上の差がついた。
肥満や生活習慣病に大き
く関係するといわれる、習
慣的に喫煙している男性の
割合は、全国平均で37・2
%。葉タバコ生産が盛んな
青森では44・1%と1位。
また、飲酒習慣のある男性
の平均は35・9%で、こち
らも青森県が51・6%と1
位となった。
1日の食塩摂取量は全国
平均で男性は11・8%、女
性は10・1%、上位群の平
均で男性は11・8%、女
性は10・1%、上位群の平
均で男性は12
7%、女性10
8%、下位群
は男性11・0
%、女性9
4%。男女と
も上位群には
青森県や福島
県などの東北
地方のほか、
山梨、栃木、
長野県といっ
た内陸部が入
った。

都道府県別の肥満および生活習慣の状況

		都道府県の状況	
		上位群	下位群
肥満者(男性)の割合(%)	全国平均	31.3	39.7
野菜摂取量(g/日)	男性	301	339
	女性	285	321
歩数(歩/日)	男性	7225	7659
	女性	6287	6613
食塩摂取量(g/日)	男性	11.8	12.7
	女性	10.1	10.8
習慣的に喫煙している者(男性)の割合(%)		37.2	42.2
飲酒習慣者(男性)の割合(%)		35.9	43.3

※肥満者の割合、習慣的に喫煙している割合、飲酒習慣者の割合の女性別の都道府県別データは
該当者の割合が少なく、変動係数が大きいため、解析から除いた。