

ふじのくにの健康

～平成28年県民健康基礎調査結果の概要～



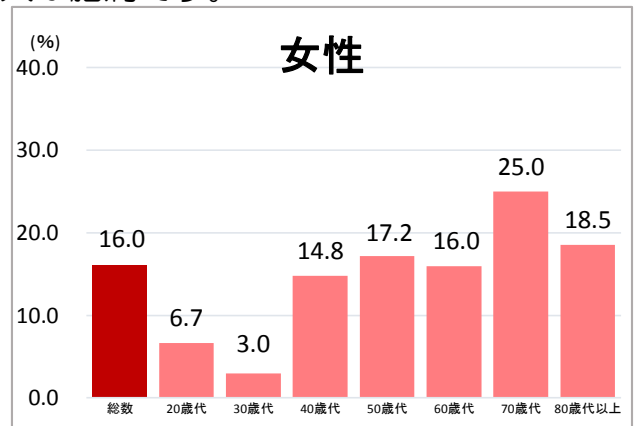
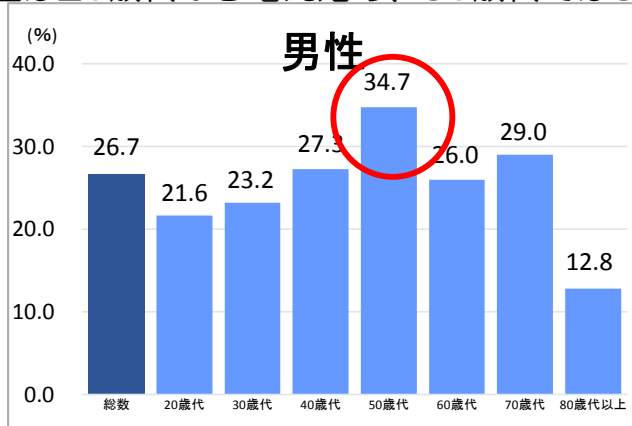
生きがいと健康づくり
イメージキャラクター
「ちゃっぴー」 ©静岡県

静岡県では、県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について経年的に調査を行っており、平成28年に8回目を実施しました。これらの調査結果は、各種健康づくり計画の指標として用いる他、健康に関係する生活習慣や地域の食べ方の違いの把握など、県民の皆さまの様々な健康づくりに役立てています。

体 格

<肥満者の割合>

男性は20歳代から増え始め、50歳代では3人に1人が肥満です。



<やせの者の割合>

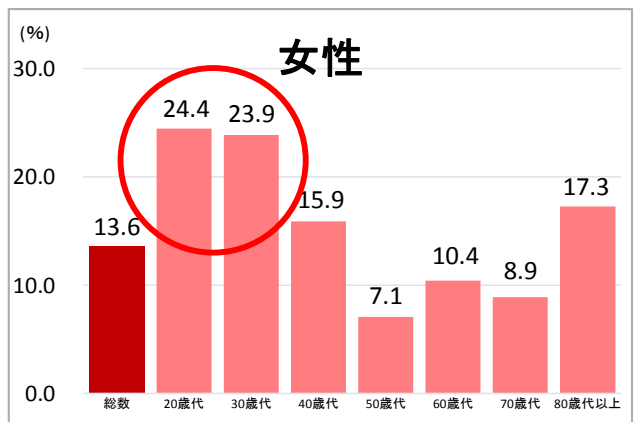
女性は、20～30歳代では4人に1人がやせています。

＝肥満の判定基準＝

日本肥満学会（2011年）による肥満の判定基準

BMI (Body Mass Index) = 体重kg / (身長m)²

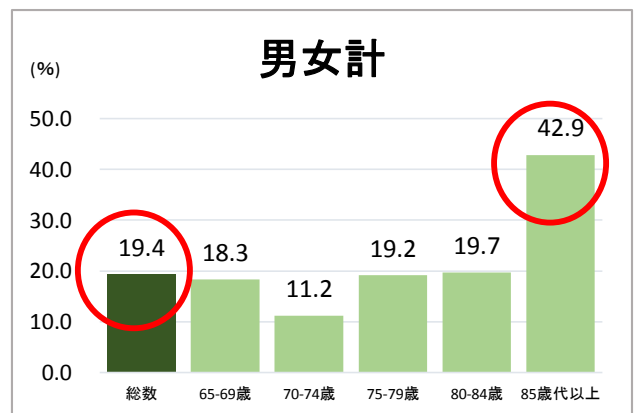
低体重(やせ):18.5未満 普通:18.5～25.0未満 肥満:25.0以上



<低栄養傾向 (BMI20以下) の者の割合 (65歳以上)>

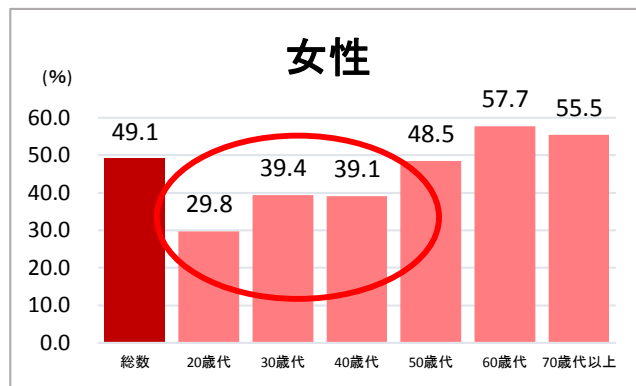
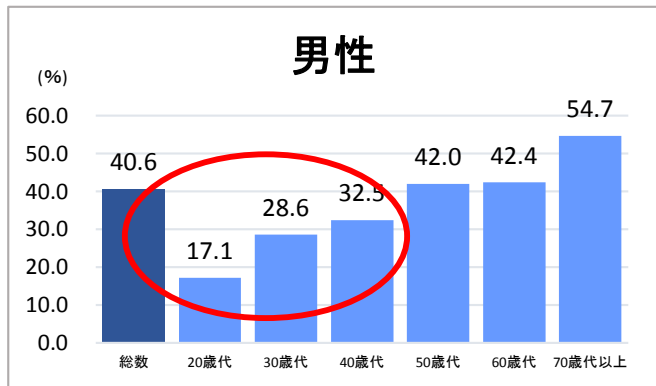
65歳以上の5人に1人、
85歳以上では4割の方が低栄養傾向です。

高齢者は、やせ・低栄養が要介護及び総死亡のリスクになります。肉・魚・豆腐・卵などのたんぱく質を毎食取り入れ、色々な食品を食べるようにしましょう。



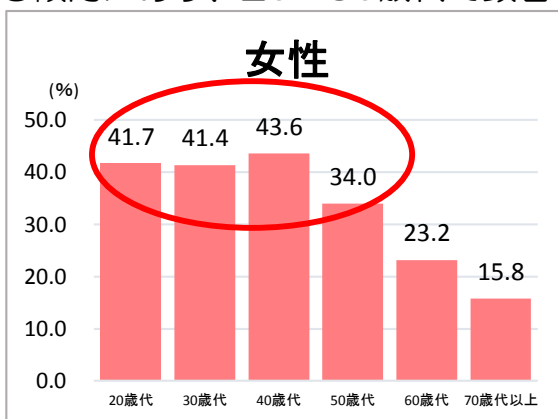
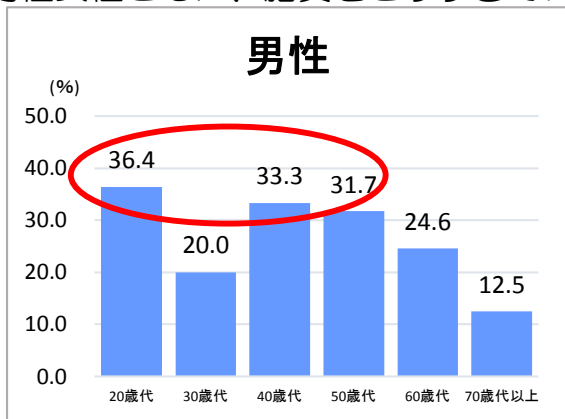
栄養・食生活

＜主食・主菜・副菜を組み合わせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の者の割合＞
 主食・主菜・副菜を組み合わせた食事をしている者は、若い世代で少なくなっています。



＜脂肪エネルギー比率が30%こえている者の割合＞

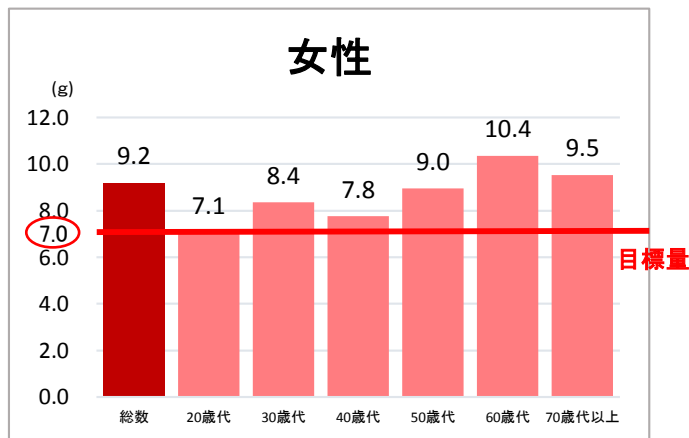
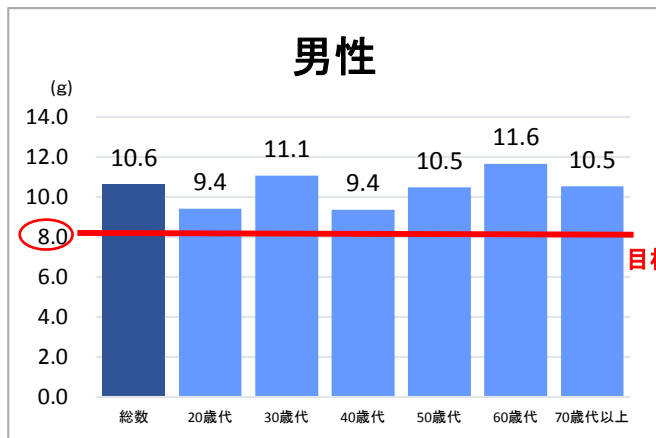
男性女性ともに、脂質をとりすぎている傾向にあり、20～50歳代で顕著です。



脂質から摂取するエネルギー比率の適正は20-30%とされています。脂質のとりすぎに気を付けましょう。

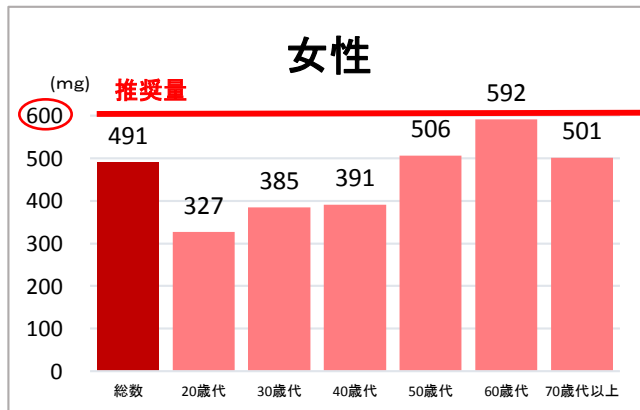
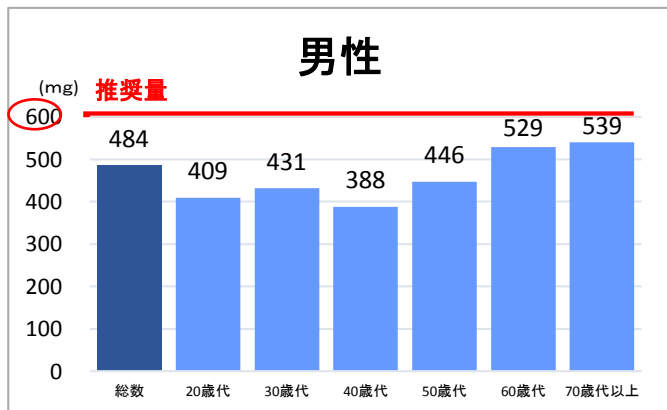
＜食塩摂取量の平均値＞

男性女性ともに、各年代において食塩摂取量が多くなっています。



＜カルシウム摂取量の平均値＞

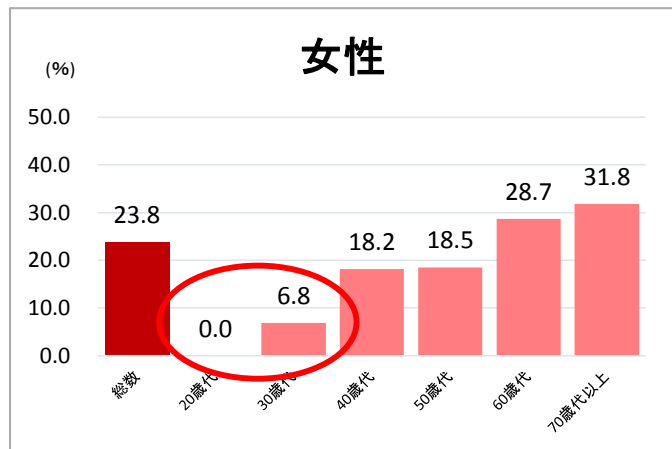
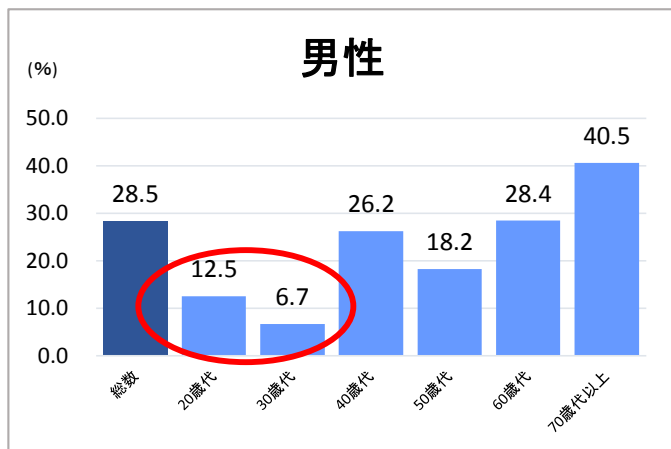
男性女性ともに、推奨量より下回っています。



運動

<運動習慣のある者の割合>

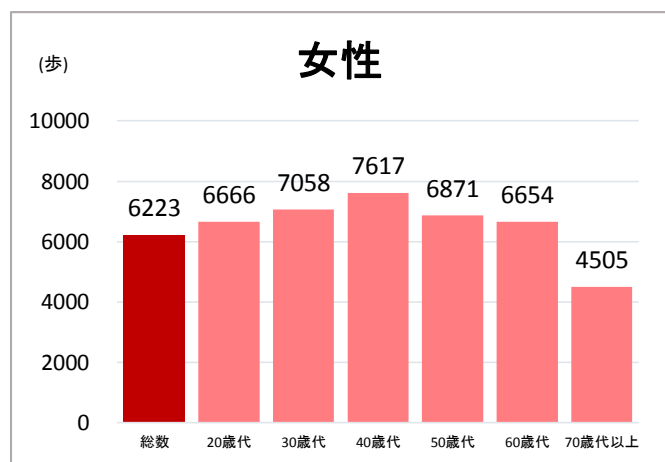
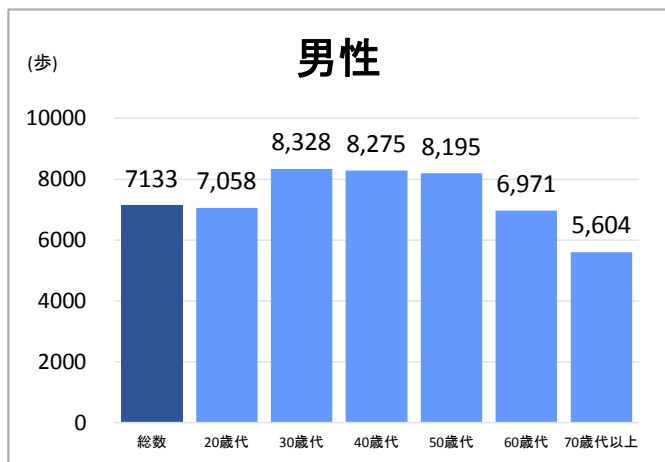
若い世代で特に運動習慣が少なくなっています。



＝運動習慣のある者＝ 運動を、週2日以上、1日30分以上、1年以上継続している人

<歩数の平均値>

男性女性ともに、ほとんどの年代で目標値より少なくなっています。

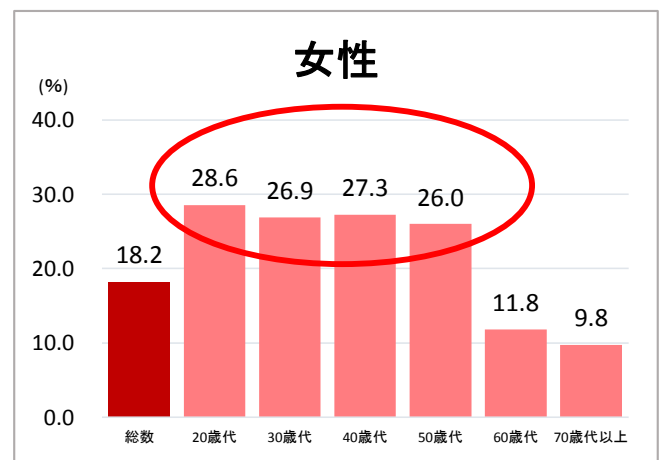
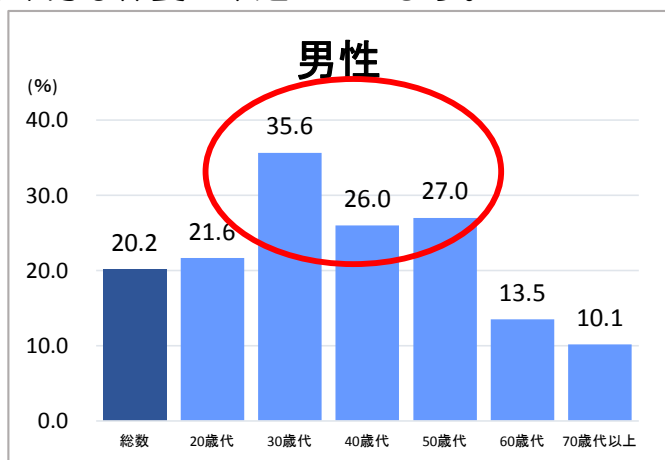


＝歩数の目標値＝ 20～64歳 男性：9,000歩 女性：8,500歩
65歳以上 男性：7,000歩 女性：6,000歩

睡眠

<睡眠による十分な休養が不足している者の割合>

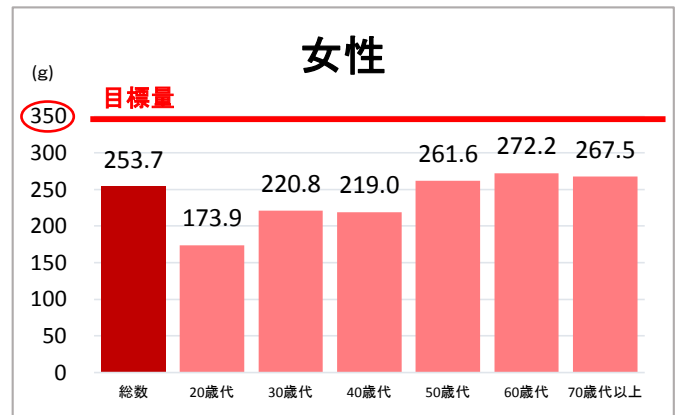
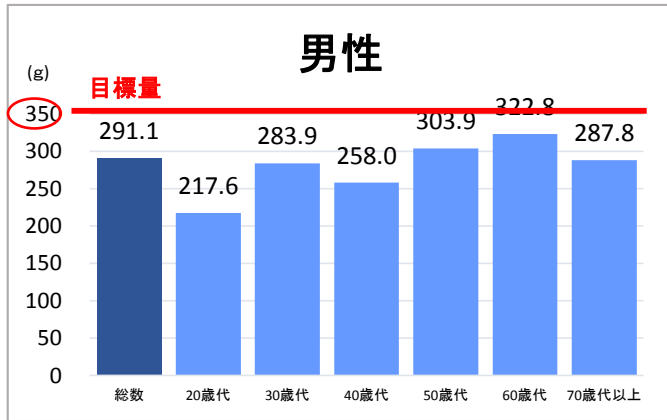
男性は30～40歳代の約3～4人に1人が、女性は20～50歳代の約4人に1人が、睡眠による十分な休養が不足しています。



栄養・食生活

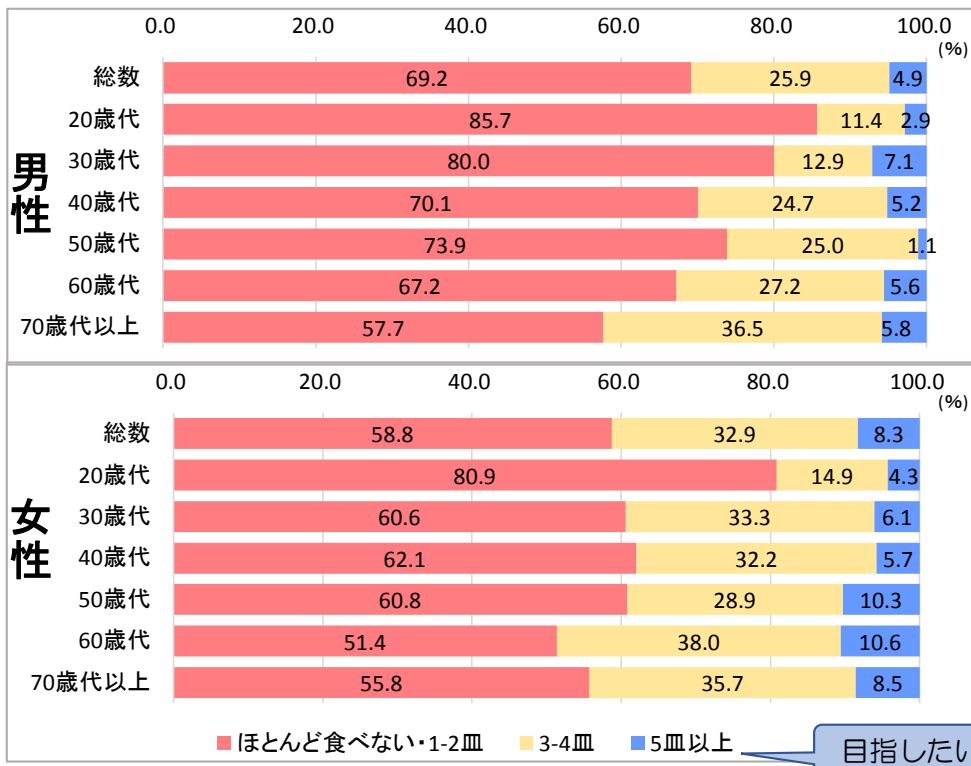
<野菜摂取量の平均値>

男性女性ともに全ての年代で、1日の目標量350gに達していません。



<野菜料理を食べている皿数（1皿70g）>

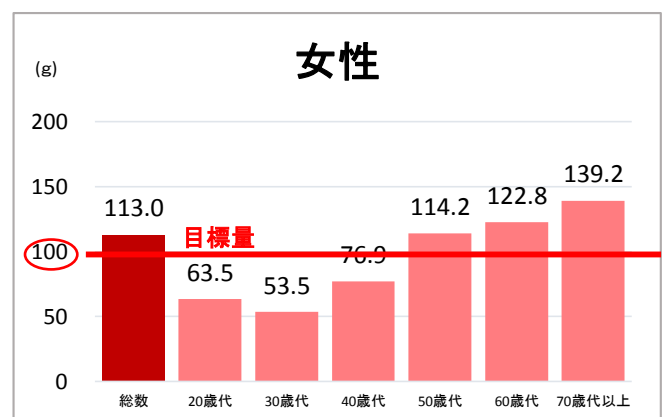
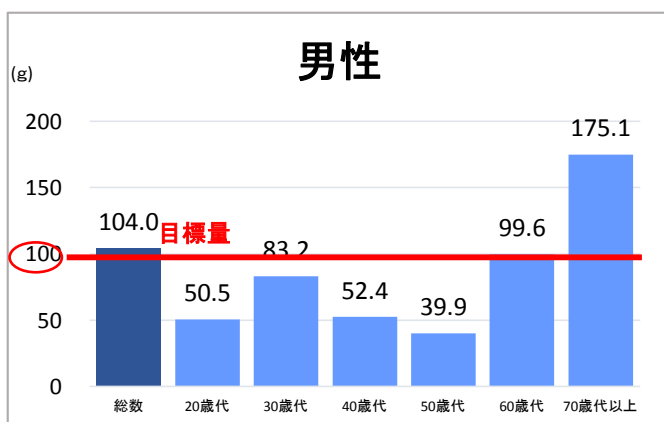
男性の約7割、女性の約6割が、1日に野菜料理を「ほとんど食べない」又は「1～2皿食べる」状況で、野菜の摂取量が少ない状況です。



野菜の望ましい摂取量は1日350g、およそ野菜料理5皿分です。野菜に含まれるカリウムは、血圧を下げたり、食塩（ナトリウム）を排泄したりする働きがあります。まずは、「野菜料理をプラス1皿」から始めましょう！忙しい時は、冷凍野菜やカット野菜を利用するのも良いでしょう。

<果物摂取量の平均値>

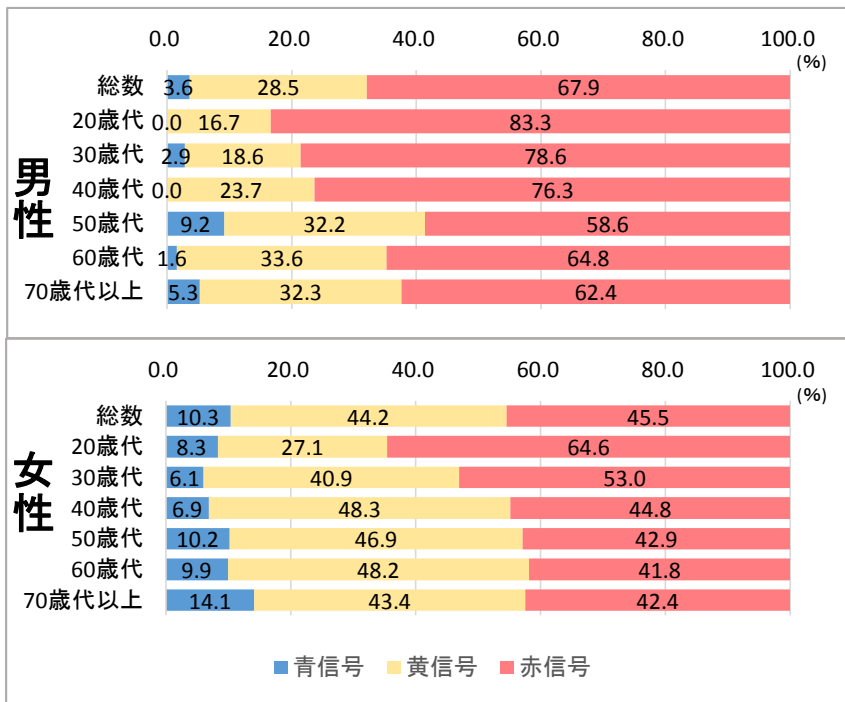
男性の20～50歳代、女性の20～40歳代の摂取量が100gを下回っています。



栄養・食生活

＜お塩のとりかたチェックの信号判定の状況＞

男性は全ての年代において、女性は20～30歳代において、約2人に1人が赤信号です。



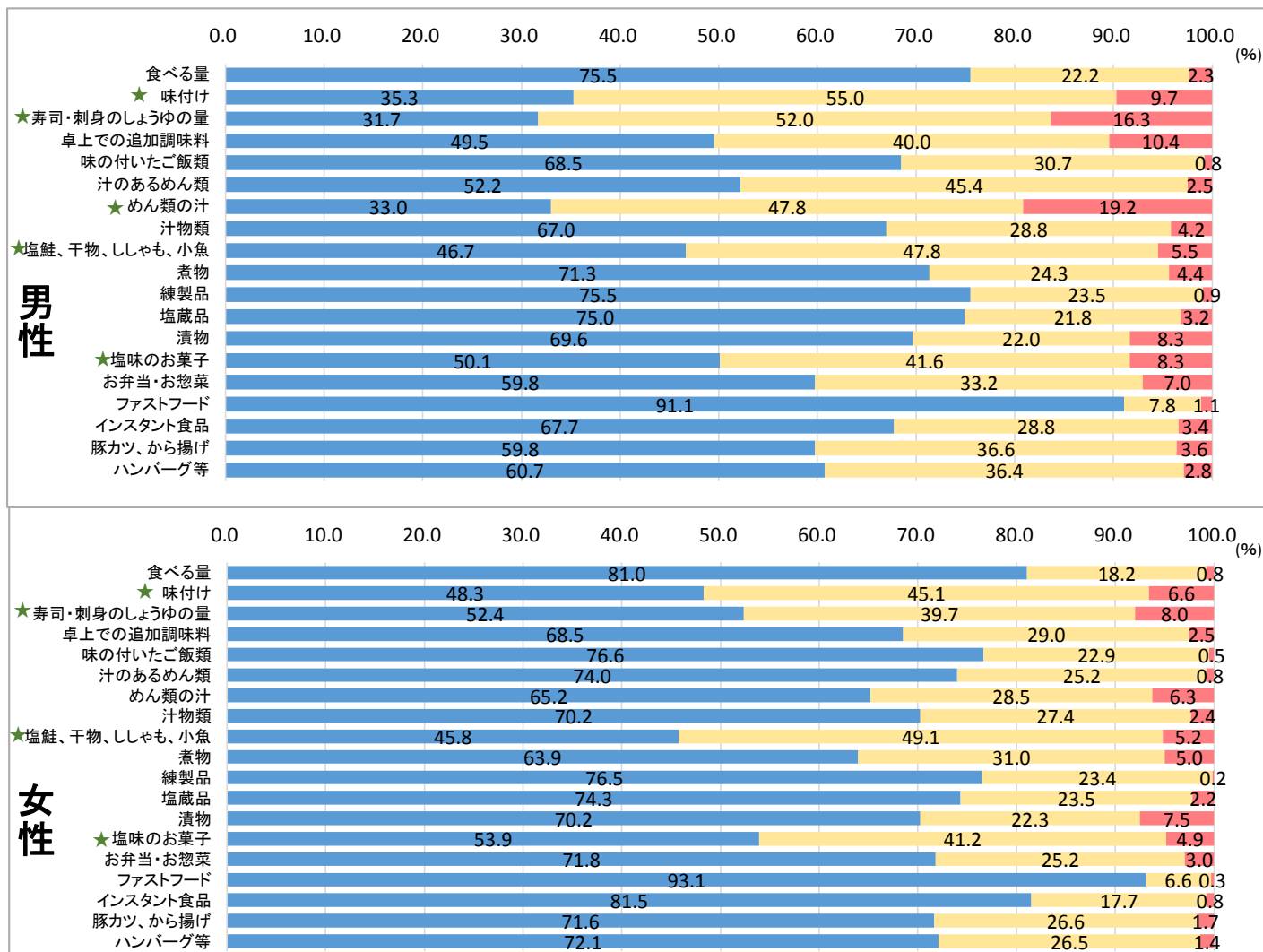
お塩のとりかたチェックはこちら↓



二信号判定＝
 青信号：適塩優等生
 黄信号：食塩摂取量がやや多め
 赤信号：食塩摂取量がかかなり多め

赤信号の人は黄信号に、黄信号の人は青信号になるように、どの項目を改善できるか振り返ってみましょう。

＜お塩のとりかたチェックの各項目の回答状況＞

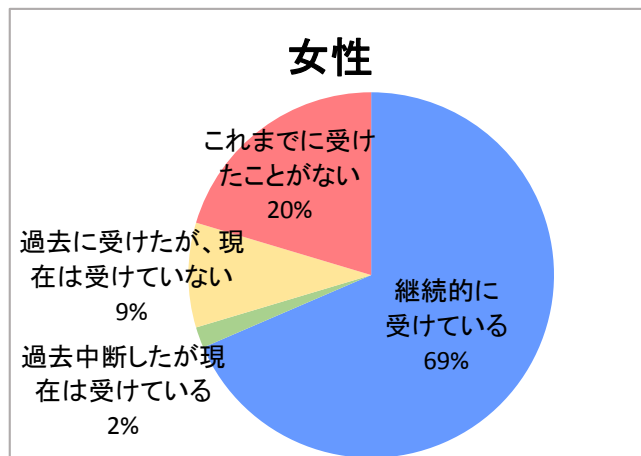
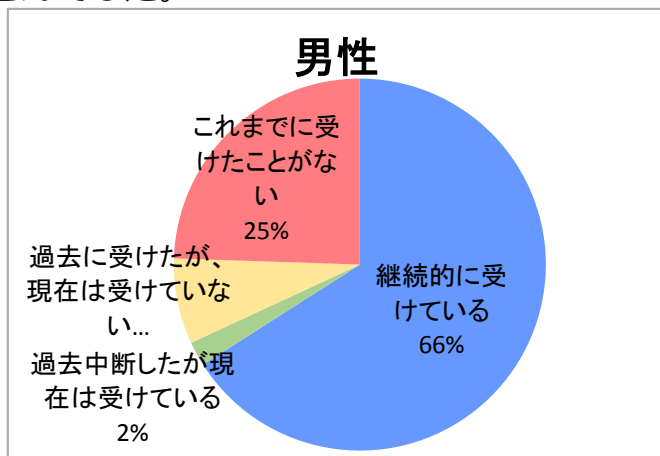


望ましい回答が少ない項目★は、お塩をとり過ぎている原因かもしれません。望ましい回答を目指しましょう。

糖尿病及び高血圧の未治療者

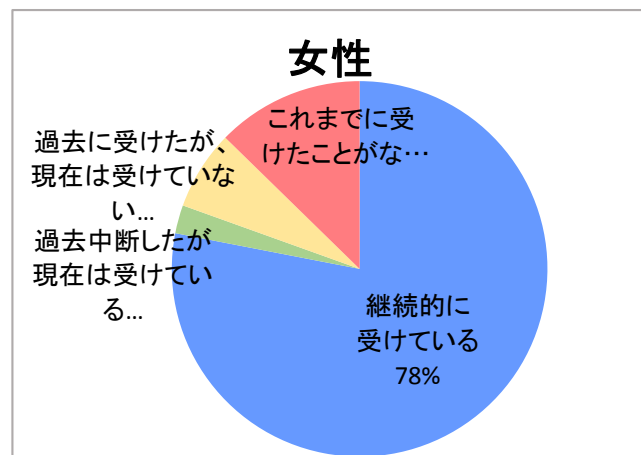
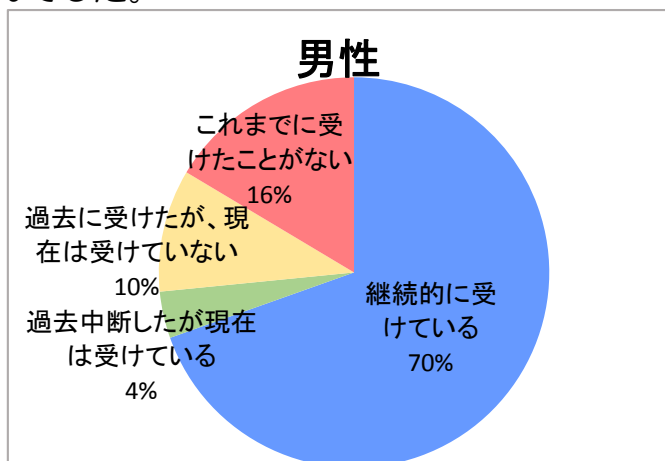
＜医療機関や健診で糖尿病と言われたことのある者の治療状況＞

糖尿病と言われたことがある者のうち、約4～5人に1人がこれまで治療を受けたことがありませんでした。



＜医療機関や健診で高血圧と言われたことのある者の治療状況＞

高血圧と言われたことがある者のうち、約10人に1人がこれまで治療を受けたことがありませんでした。



糖尿病や高血圧は、身体のすみずみの血管や神経を痛めてしまう「全身の病気」で、病気はかなり進行するまで自覚症状はほとんどありません。糖尿病を放置すると、網膜症、腎症、足病変といった重大な合併症から、失明、人工透析、足指の切断などに至ることがあります。また、高血圧は進行すると脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすことがあります。

きちんと治療し、生活習慣を改善することで上手く付き合うことが大切です。



健診では、自覚症状が出にくい生活習慣病のチェックができます。これからも元気でいきいきと生活していくために、**年に1度は健診（検診）を受けましょう！！**

「ふじのくにの健康～平成28年県民健康基礎調査結果の概要～」

平成31年1月

発行：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課
〒420-8601 静岡市葵区追手町9-6
TEL：054-221-2779 FAX 054-251-7188

編集：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課総合健康班
〒411-0801 三島市谷田2276（総合健康センター内）
TEL：055-973-7002 FAX 055-973-7010