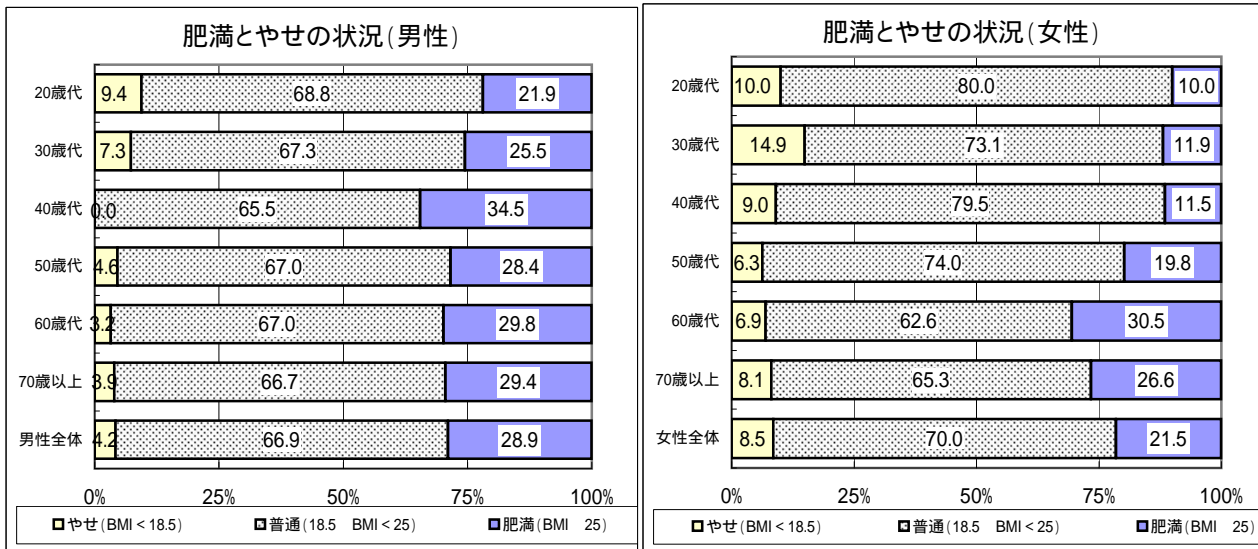


県民の健康・栄養のすがた

肥満とやせの状況

成人では4人に1人が「肥満」ですが、若い世代の女性では「やせ」が目立ちます。

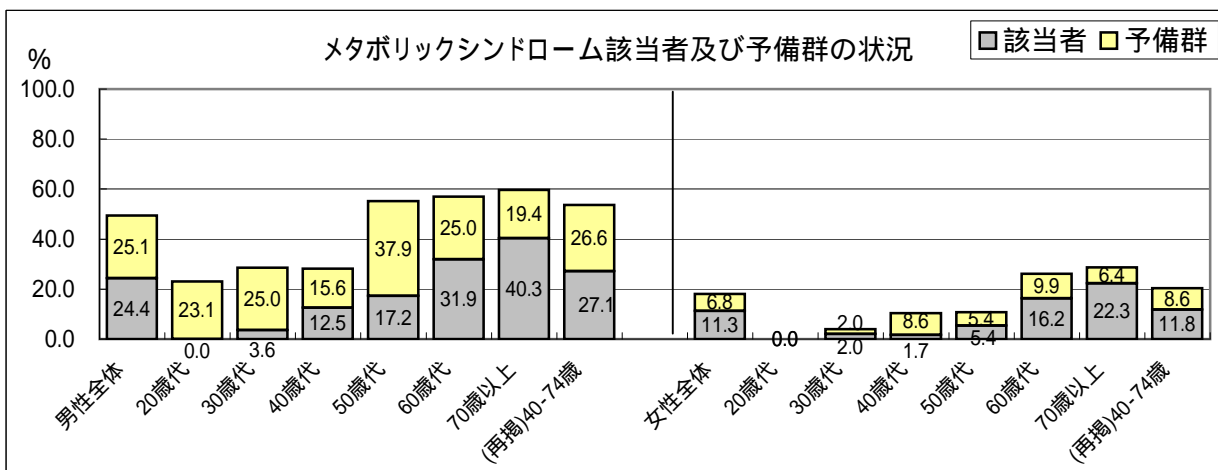
肥満者の割合は男性では28.9%、女性では21.5%で、成人の4人に1人ですが、女性の20～30歳代では「やせ」の割合が10%以上となっています。



メタボリックシンドロームの状況

メタボリックシンドローム該当者とその予備群と考えられる人は、中高年男性の2人に1人、同女性の5人に1人です。

メタボリックシンドローム該当者(強く疑われる人)は、40～74歳では男性27.1%、女性11.8%、予備群と考えられる人は男性26.6%、女性8.6%で、該当者と予備群を併せると、男性では2人に1人、女性では5人に1人となっています。



【メタボリックシンドローム該当者・予備群の定義】(都道府県健康・栄養調査マニュアル(厚生労働省)による) ウエスト周囲径[男性 85cm以上、女性 90cm以上]かつ、次の3項目のうち2項目以上該当する者を「該当者」、1項目該当する者を「予備群」としている。

HDLコレステロール40mg/dl未満、またはコレステロールを下げる薬服用。

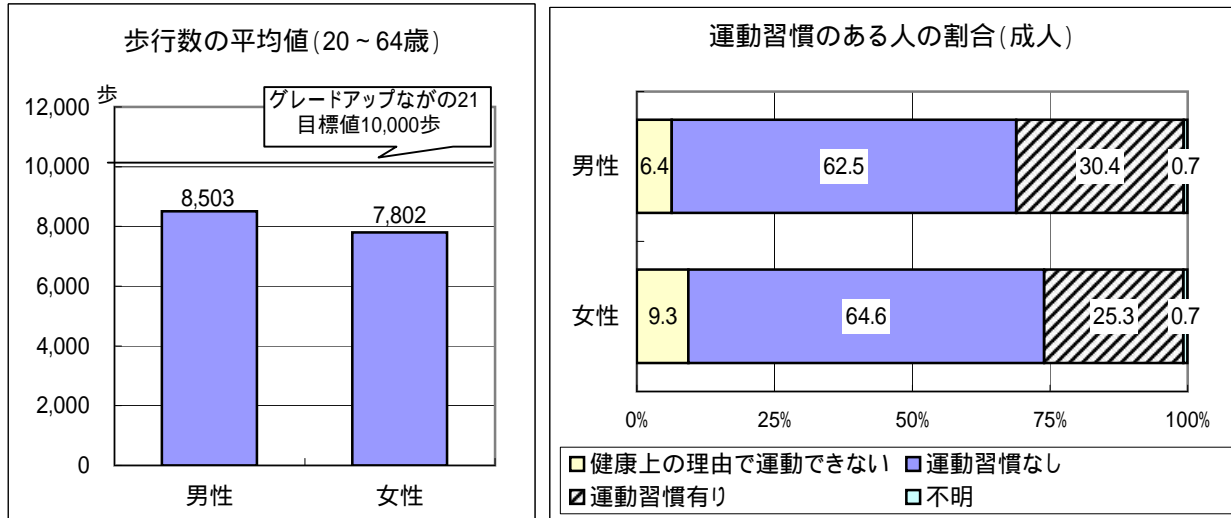
収縮期血圧130mmHg以上、かつ/または 拡張期血圧85mmHg以上、若しくは血圧を下げる薬服用。

HbA1c5.5以上、または、インスリン注射または血糖を下げる薬服用。

身体活動・運動の状況

日常生活における身体活動・運動が不足している傾向がみられます。

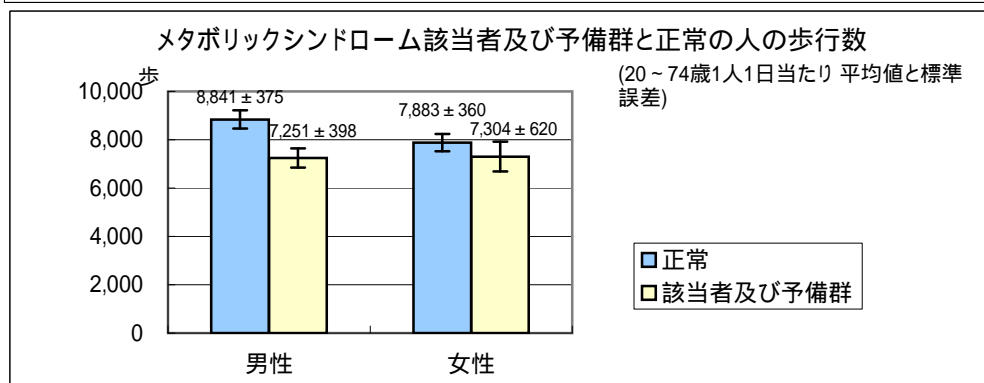
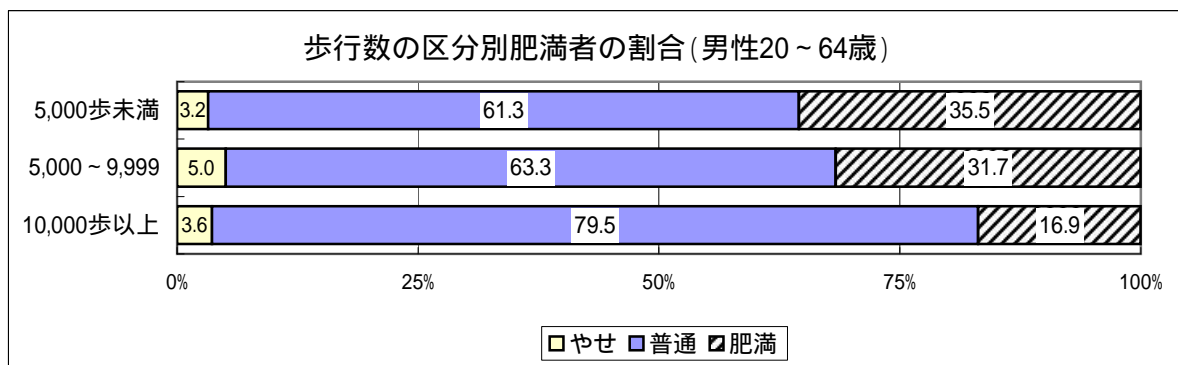
1日の歩行数の平均値は、20～64歳では男性8,503歩、女性7,802歩で、「健康グレードアップながの21」の目標値である10,000歩に達していません。また、運動習慣のある人の割合は、男女とも約3割と低く、日常生活における身体活動・運動が不足していることがうかがえます。



身体活動・運動の不足は、肥満や生活習慣病につながります。

歩行数が多い人と少ない人に分けて肥満者の割合を比較してみると、歩行数が少ない人では、肥満者の割合が高くなっています。

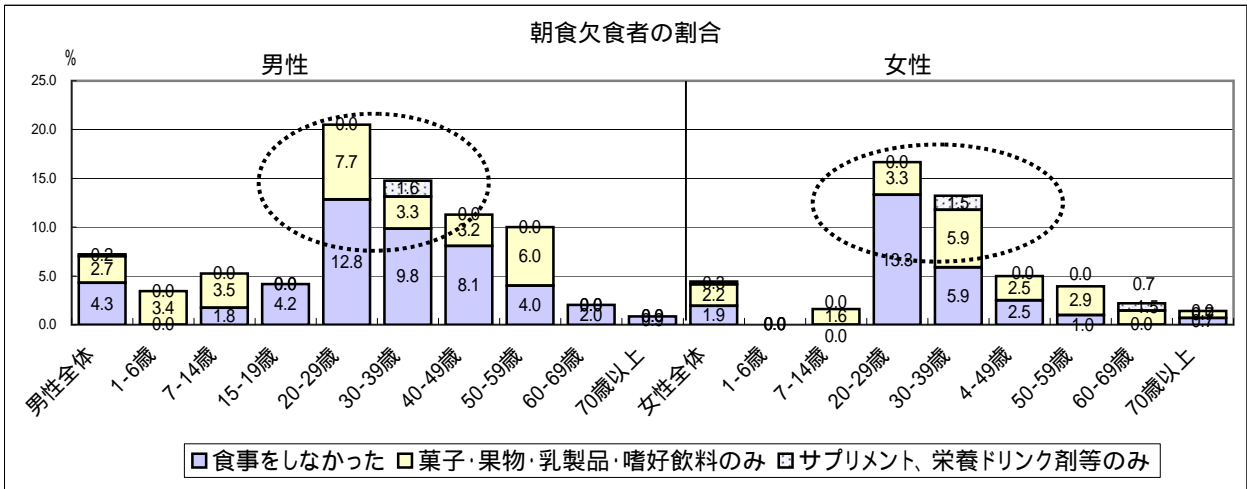
また、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人と正常群の人の1日の平均歩行数を比較してみると、メタボリックシンドローム該当者及び予備群の人の歩行数が少なくなっています。



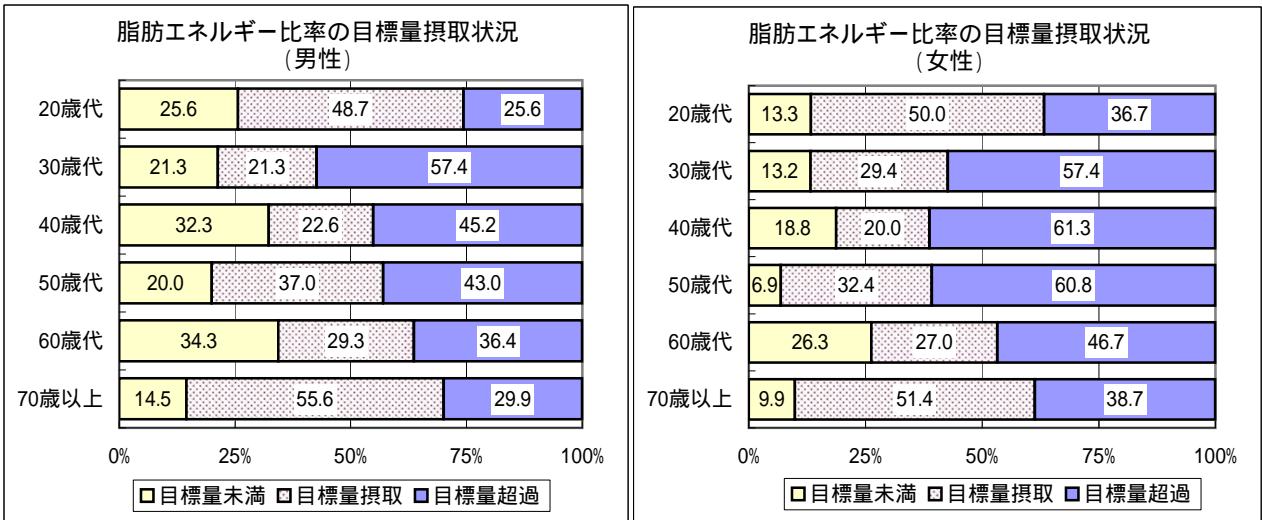
食生活の状況

若い世代の食生活では、朝食欠食、野菜摂取量の不足、脂質のとりすぎなどの課題がみられます。

20～30歳代では朝食を欠食する人が多く、特に20歳代は男性20.5%、女性16.6%と高くなっています。

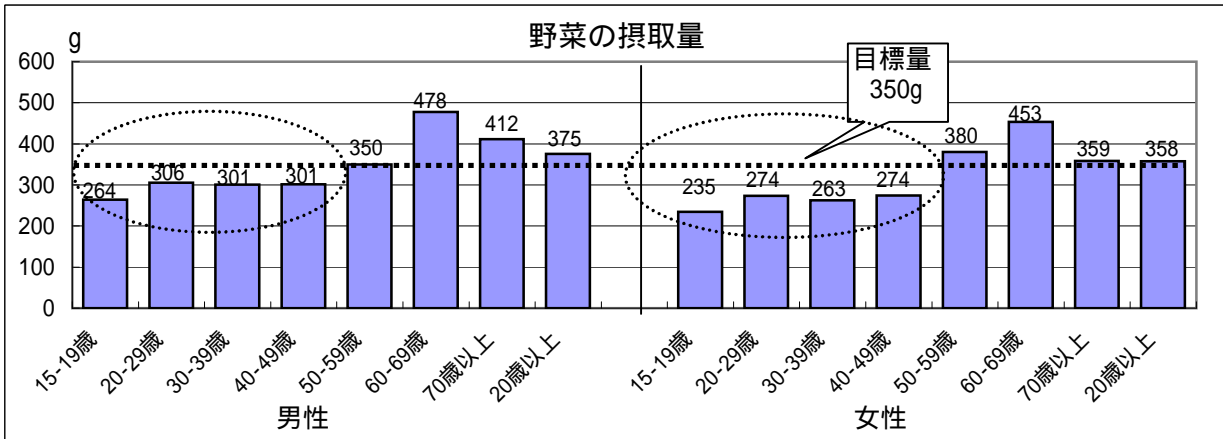


脂肪からのエネルギー摂取割合が望ましい量を超えている人の割合が、男性の30歳代、女性の30～50歳代で高くなっています。



脂肪エネルギー比率の目標量 30歳未満: 20%～30%未満 30～69歳: 20%～25%未満 70歳以上: 15%～25%未満

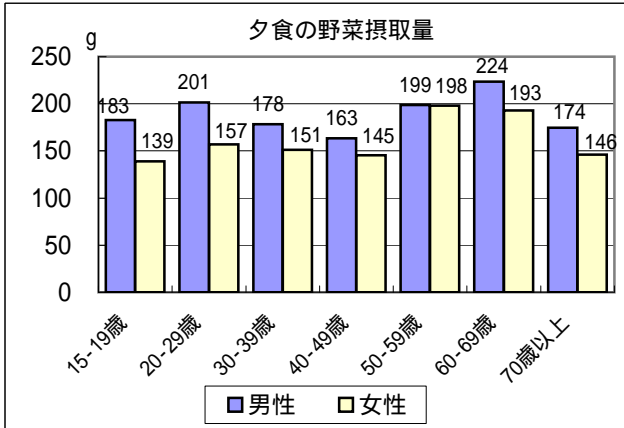
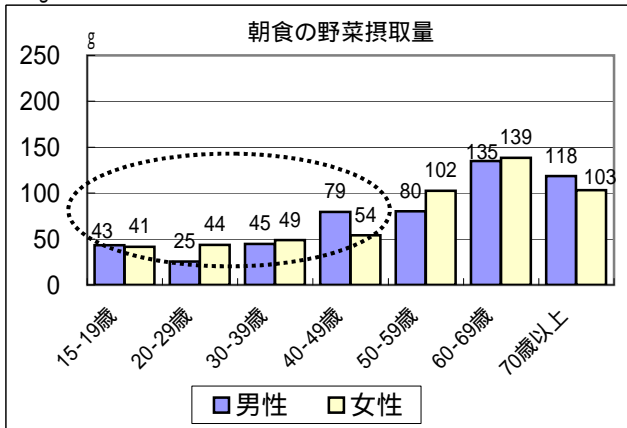
15歳～40歳代では野菜の摂取量が少なく、1日の目標量350gを満たしていません。



若い世代の野菜摂取不足の背景

朝食の野菜の摂取量が少ない。

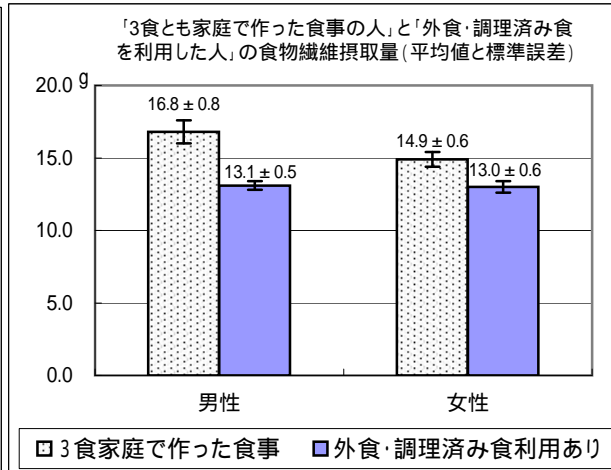
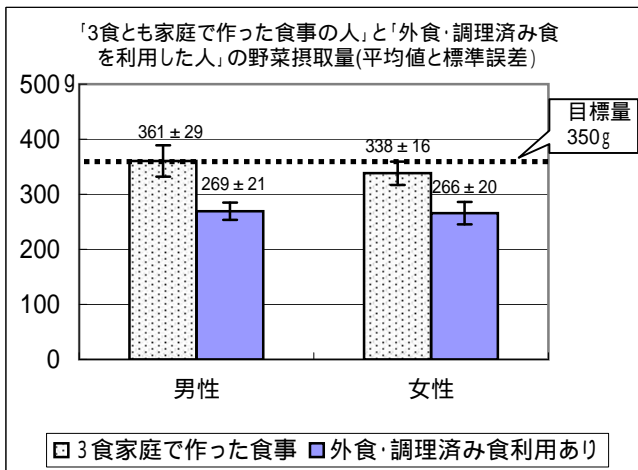
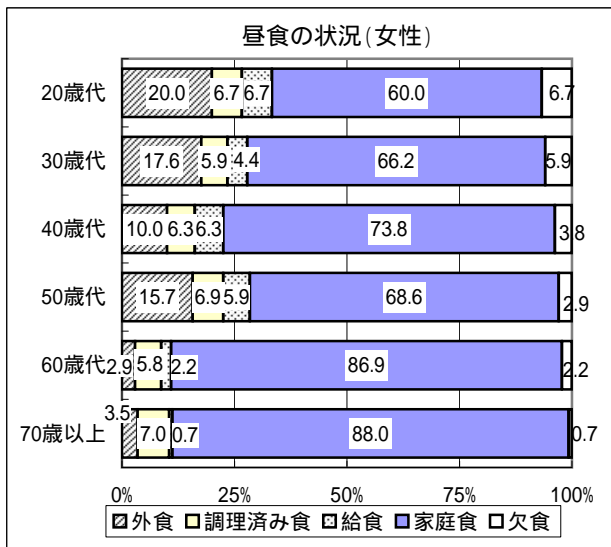
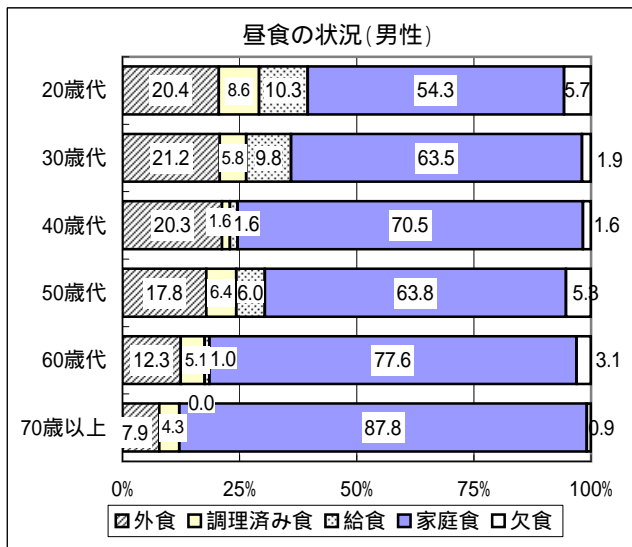
夕食の野菜の摂取量は、すべての年代で140g以上摂取されていますが、朝食では、15歳～40歳代では約50gと少なくなっています。



若い世代の野菜摂取不足の背景

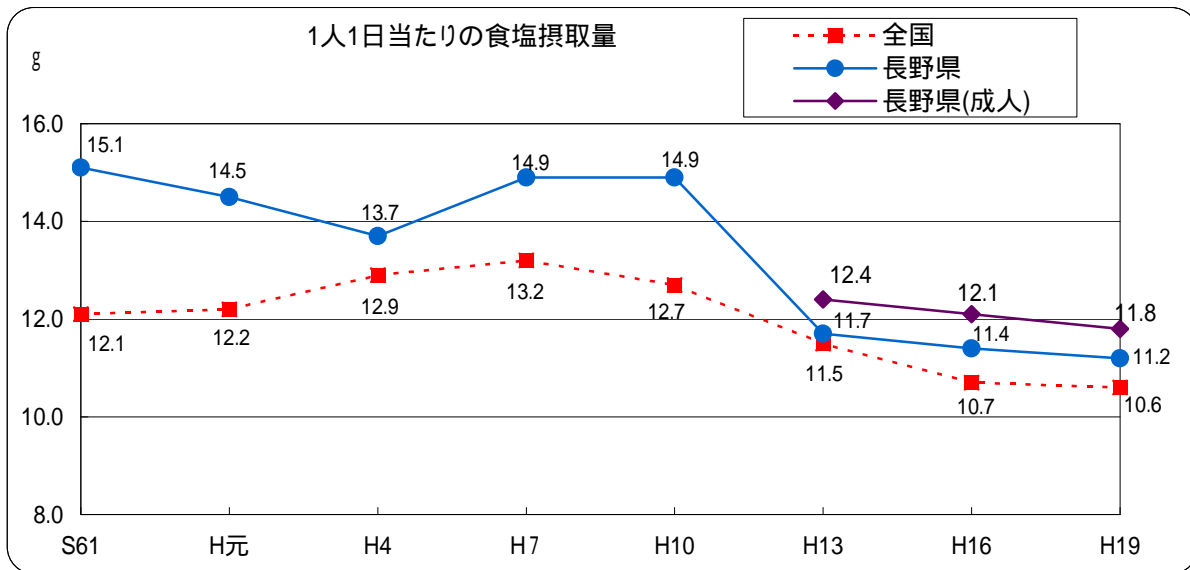
外食や調理済み食を利用する人では野菜が不足しがちです。

昼食では外食や調理済み食品を利用する人の割合が高く、20～50歳代では約4人に1人が利用していましたが、「3食とも家庭で作った食事(家庭食)を食べた人」と「外食や調理済み食を利用した人」の1日の野菜摂取量を比較してみると、「外食や調理済み食を利用した人」では摂取量が少なく、1日の目標量350gを約100g下回っていました。



成人1人1日当たりの食塩摂取量は11.8gで、依然として目標の「10g未満」を上回っています。

食塩の摂取量は減少傾向がみられますが、成人1人1日当たりの食塩摂取量は11.8gで、依然として目標の「10g未満」を上回っています。

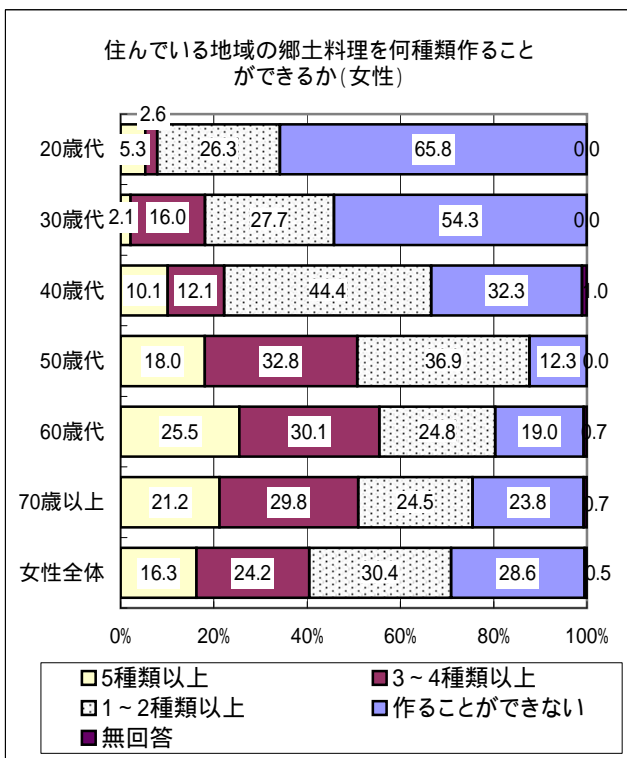
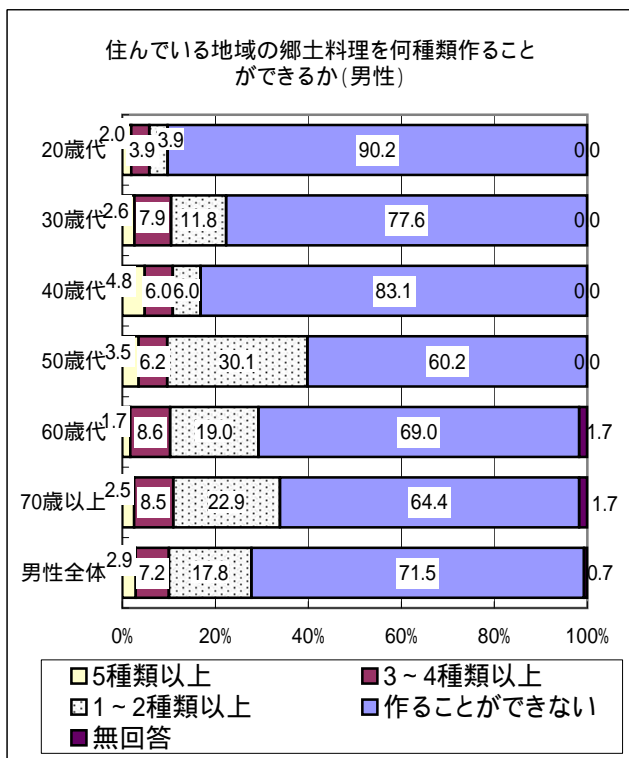


全国：国民栄養調査、国民健康・栄養調査

食文化の伝承

若い世代では、住んでいる地域の郷土料理を「作ることができない」人が多くなっています。

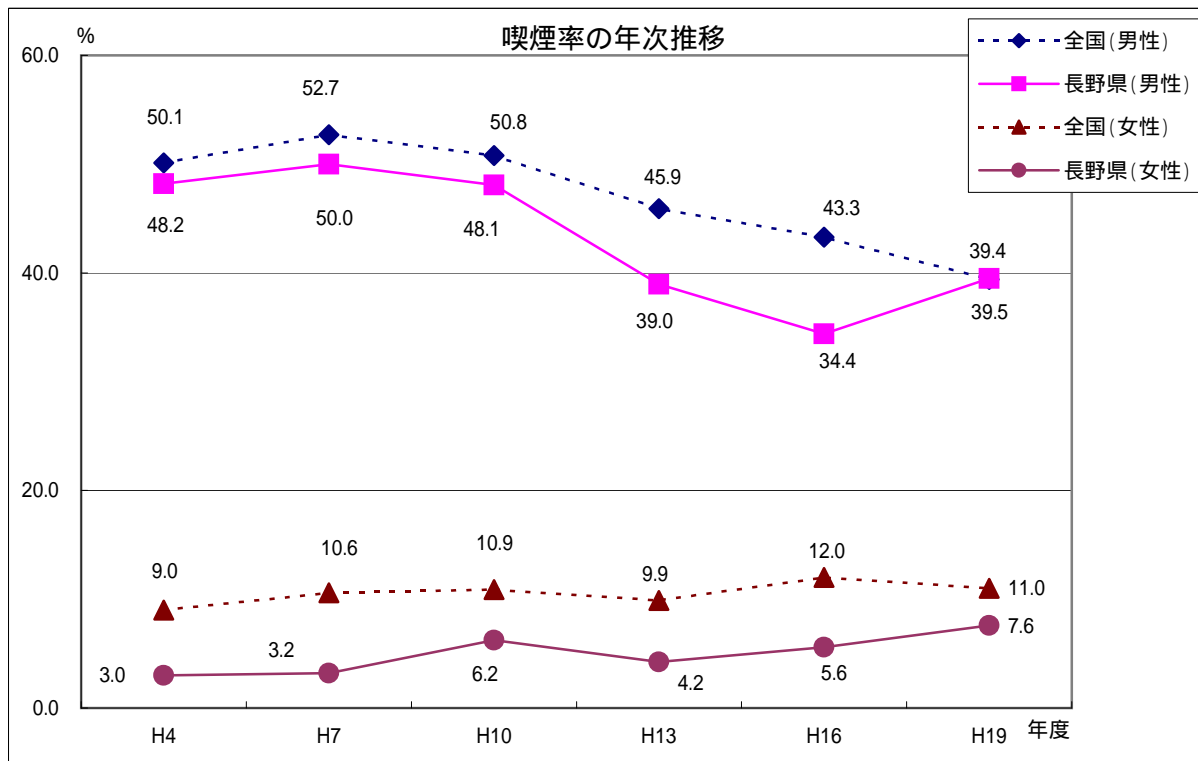
住んでいる地域の「郷土料理を作ることができない」人は、男性では全体の約7割と高く、特に20～40歳代では高くなっています。女性は、20～30歳代では5割以上と高くなっています。



喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している人は、男性は約4割、女性は約1割で、女性は増加傾向がみられます。

現在習慣的に喫煙している人は、男性は39.5%、女性は7.6%で、女性は増加傾向がみられます。年代別にみると、男女とも30歳代が最も高くなっています。



注)全国:国民栄養調査、国民健康・栄養調査

