

# 長野県民の健康・食生活のすがた

～平成25年度県民健康・栄養調査結果から～

長野県では、県民の皆さんが、健やかで幸せに暮らせる「しあわせ健康県」の実現を目指し、健康づくり県民運動「信州ACE(エース)プロジェクト」を展開しています。

ACEは 生活習慣病予防に効果のある

**Action** (体を動かす)

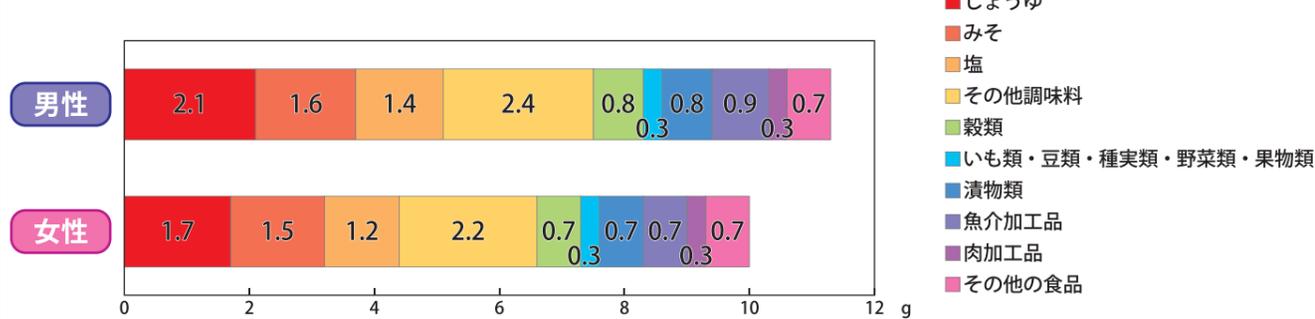
**Check** (健診を受ける)

**Ea+** (健康に食べる)

を表し ☆世界で一番(ACE)の健康長寿を目指す想いを込めたものです。

県民の皆さんのA・C・Eの状況はどうでしょうか。平成25年度に実施した県民健康・栄養調査結果からわかった、県民の皆さんの「健康・食生活のすがた」を紹介します。

食塩摂取量の食品群別内訳 (20歳以上)



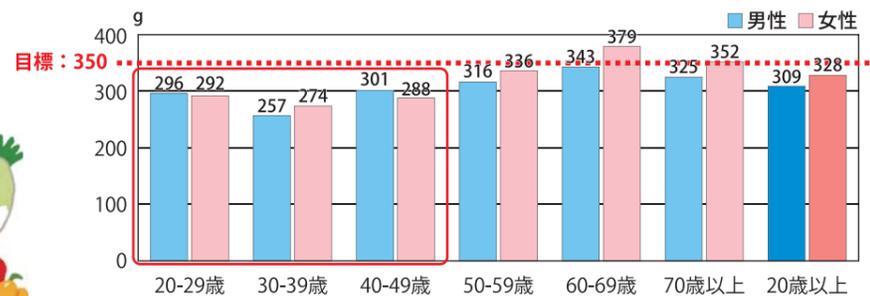
## 【野菜の食べ方】

野菜摂取量は20～49歳の年代が少なくなっています。  
1日の望ましい野菜の摂取量350g以上\*1に達していない人は男女ともに約6割。

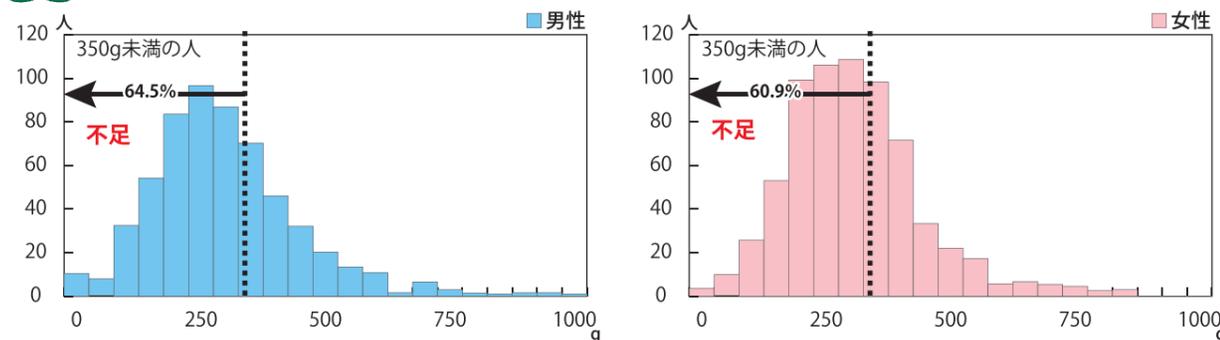
長野県の野菜の摂取量は全国1位\*2ですが、不足している人が6割以上。  
特に若い年代の皆さんの野菜不足が心配です。  
1日350g(70g×5皿)以上の野菜を食べましょう。



野菜の摂取量



野菜摂取量の分布 (20歳以上)



\*1 生活習慣病予防の観点から、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として設定された1日当たりの摂取量 (健康日本21(第二次))

\*2 平成24年国民健康・栄養調査結果

## Ea+ 減らそう塩分 増やそう野菜 ~1食塩分3g未満、野菜はもう一皿~

- 塩分摂取の多くを占める調味料の使い方を工夫しましょう。
- 外食や加工食品の表示を確認しましょう。
- 信州のおいしい野菜を使った料理をもう一皿食べましょう。



- ・しょうゆやソースは味をみてからかける
- ・めん類の汁は残すことが多い
- ・外食や加工食品の表示を確認する
- ・野菜料理を毎食食べる
- ・汁物は具たくさんにしている

「平成25年度県民健康・栄養調査結果」は長野県ホームページに掲載しています。

<http://www.pref.nagano.lg.jp/kenko-choju/kenko/kenko/kenko/chosa/chousatop.html>

長野県健康福祉部健康増進課

電話：026-235-7116 E-mail：kenko-zoshin@pref.nagano.lg.jp



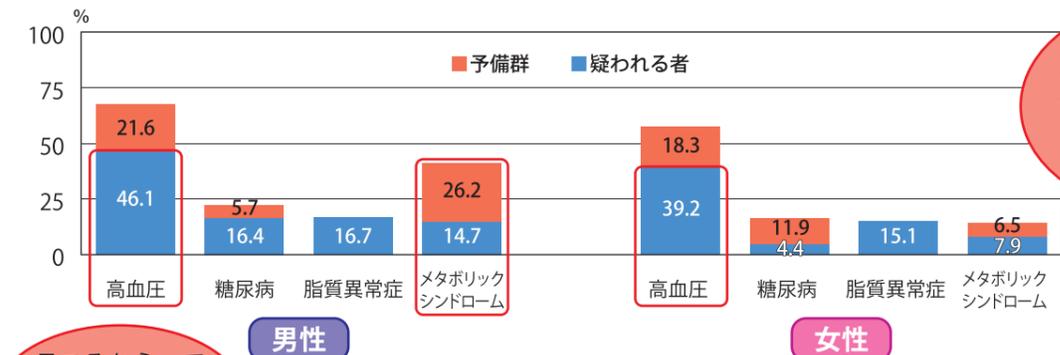
## ◆生活習慣病の状況は

Check

- 40～74歳の男性の約5割、女性の約4割の人は高血圧が疑われます。
- 男性の約4割はメタボリックシンドロームが「強く疑われる」または「予備群」です。



生活習慣病の状況 (40-74歳)



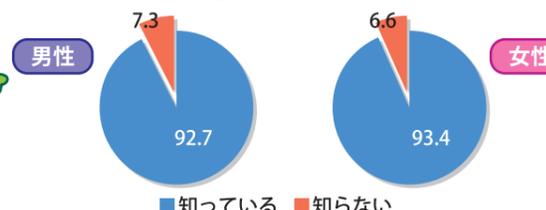
年に1回は健診を受けて、自分の健康状態をチェックして、生活習慣を見直しましょう。

日ごろから、できるだけこまめに血圧を測りましょう。

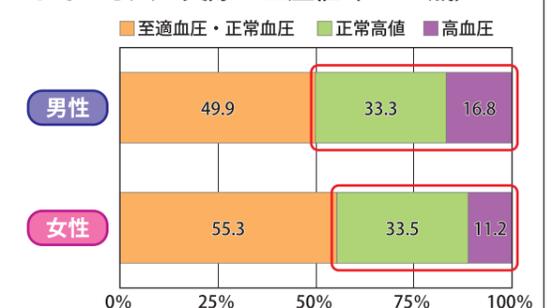
40～74歳の9割以上の人は自分の血圧値を知っていますが、自分の血圧を「正常」または「低血圧」だと思っている人のうち、約半分の人は実際に測定した血圧が「高血圧」か「正常高値」でした。



自分の血圧値を知っているか (40-74歳)



自分の血圧を「正常血圧・低血圧」と認識している人の実際の血圧値 (40-74歳)



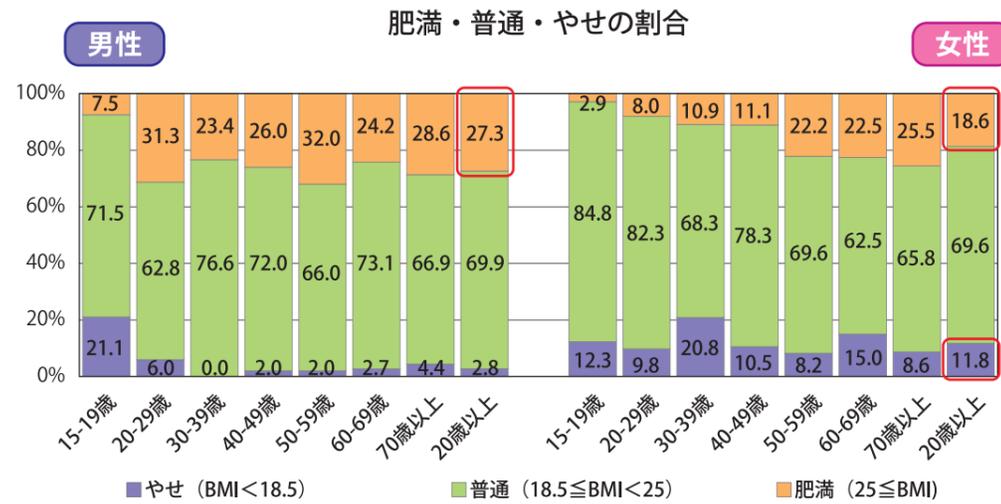
長野県PRキャラクター「アルルクマ」  
©長野県アルルクマ

	最高血圧 (収縮期血圧)	最低血圧 (拡張期血圧)
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130～139	または 85～89
高血圧	140以上	または 90以上

# ◆肥満とやせの状況は

Check

適正体重 (18.5 ≤ BMI < 25) を維持している人の割合は、成人男女とも約7割です。  
「肥満」(BMI ≤ 25) の割合は男性は約3割、女性は約2割で、女性の「やせ」(BMI < 18.5) の割合は約1割です。



こまめに体重チェック。BMIを計算してみよう。



BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

# Check 家族そろって必ず健診 ~毎年の歯科チェック、毎日の血圧チェックも~

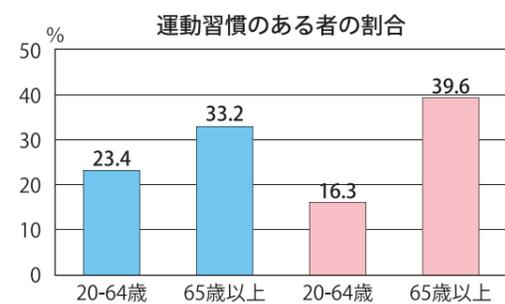
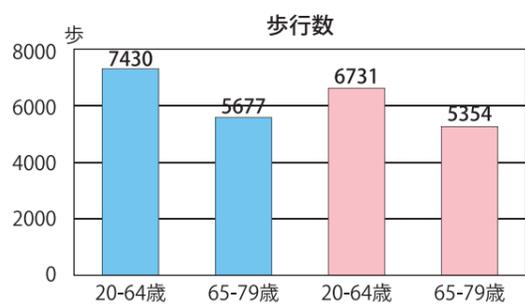
○家族全員が年に1回は健診や歯科チェックを受け、生活習慣病を見直す機会にするとともに血圧の高い人は毎日血圧を測定するようにしましょう。

毎年健診を受けている   
時々血圧測定をしている

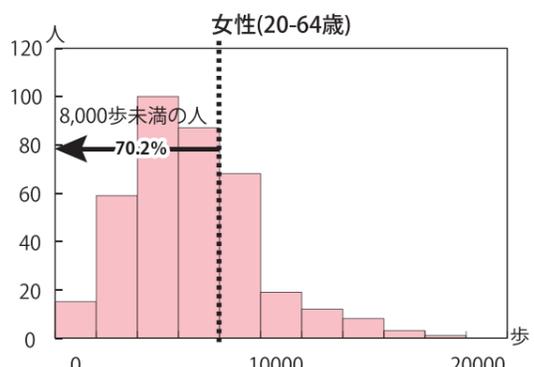
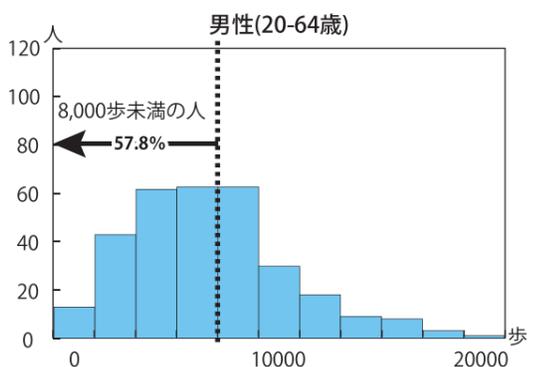
# ◆身体活動・運動の状況は

Action

○1日の平均歩行数は、20~64歳の男性は7430歩、女性は6731歩。  
○1日の望ましい歩行数に達していない人は20~64歳の男性は約6割、女性は約7割です。  
○運動習慣のある人は20~64歳は約2割。65歳以上は男性の約3割、女性の約4割です。



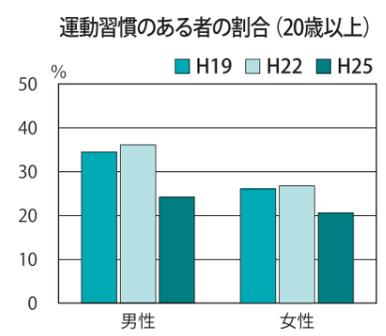
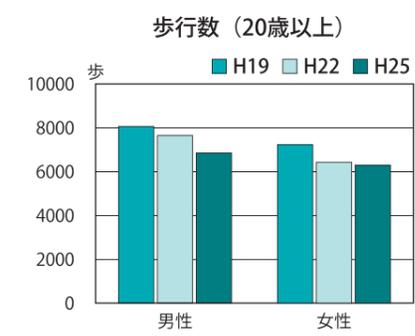
歩行数の分布



生活習慣病予防のため1日8000~10000歩を目指しましょう!



1日の平均歩行数、運動習慣のある人の割合いずれも男女ともに年々減少しています。



# Action 毎日続ける速歩と体操 ~休日は楽しみながらウォーキング~

○速歩や信州の自然を満喫できるウォーキング、地域のオリジナル体操やラジオ体操等で体を動かしましょう。  
○「ずく」をだして元気に動こう。じっとしないで「小ずく」を出そう。

日ごろからこまめに動いている   
スポーツや体力づくり運動を楽しんでいる   
家族や仲間を誘って体を動かしている

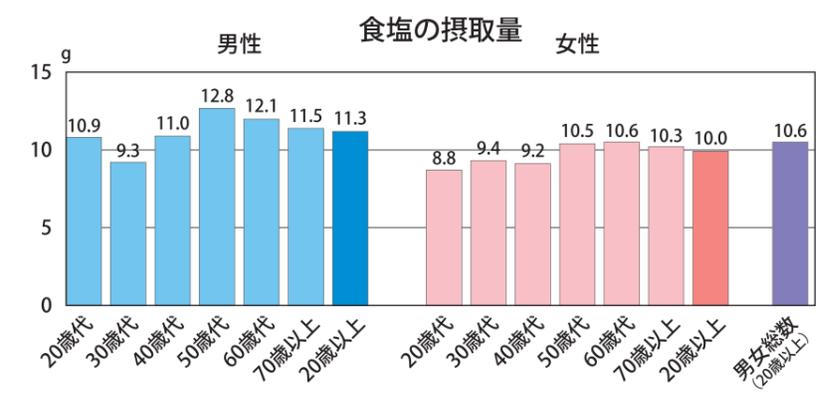
# ◆食生活の状況は

Eat

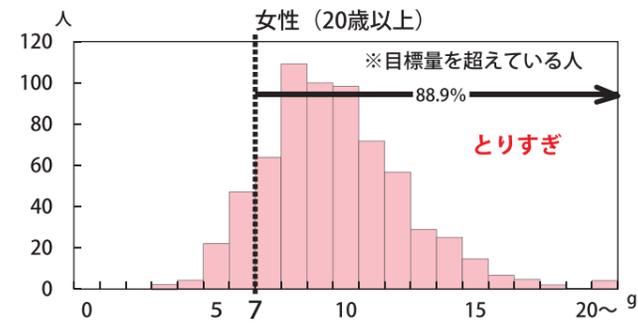
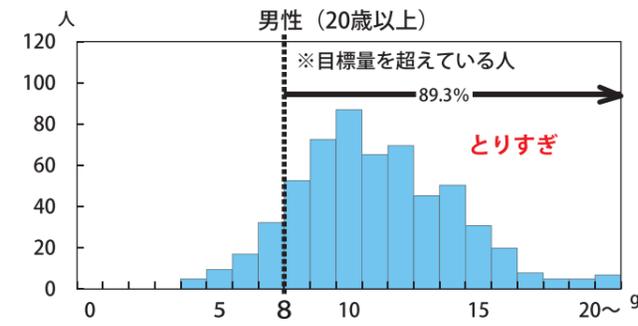
## 【食塩のとり方】

成人1人1日当たりの食塩摂取量の平均値は10.6g。男女ともに約9割の人が、食塩をとりすぎています。食塩は約6~7割をしょうゆなどの調味料からとっています。

多くの県民の皆さんが食塩をとりすぎています！  
1食の塩分は3g未満をめざしましょう。



食塩摂取量の分布



※生活習慣病予防、重症化予防の観点から設定された1日当たりの摂取量で男性8g未満、女性7g未満。(日本人の食事摂取基準 2015年版)