

県民みんなで取り組む「日本一の健康長寿県」

平成23年高知県 県民健康・栄養調査の概要

高知県では、平成23年10月から11月に県内
12地区の県民の方にご協力をいただき、
「平成23年高知県県民健康・栄養調査」を実施しました。

高知県民の
栄養・食生活、
生活習慣は
このような
状況です

高知県健康政策部健康長寿政策課
平成24年3月

日本一の健康長寿県構想

県民が健やかで心豊かに、又々食いながら生き生きと暮らすために

●このような状況がわかりました。

■肥満

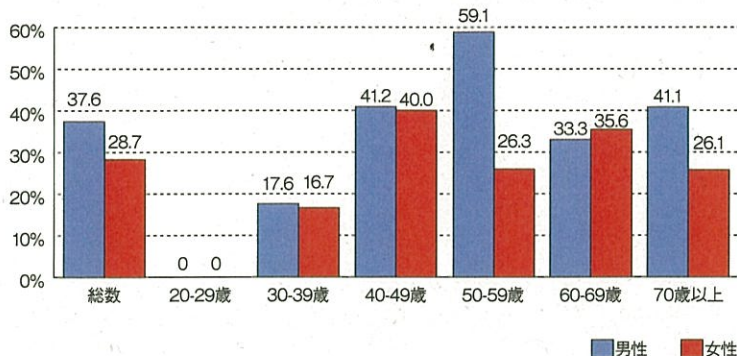
■働き盛りの年代の肥満者の割合が高い!

※肥満者とは、BMIが25以上の人
 $BMI = \text{体重(kg)} \div (\text{身長(m)} \times \text{身長(m)})$

●肥満者の割合

全体 男性⇒37.6% 女性⇒28.7%
 50歳代 男性⇒59.1%
 40歳代 男性⇒41.2% 女性⇒40.0%

肥満者の割合(性・年齢階級別)



◆適正体重を維持している人を増やす(適正体重とは、BMI=22)

BMIは18.5以上25未満を保ちましょう。

(成人の場合)

■運動習慣

■運動習慣のある人が少ない!

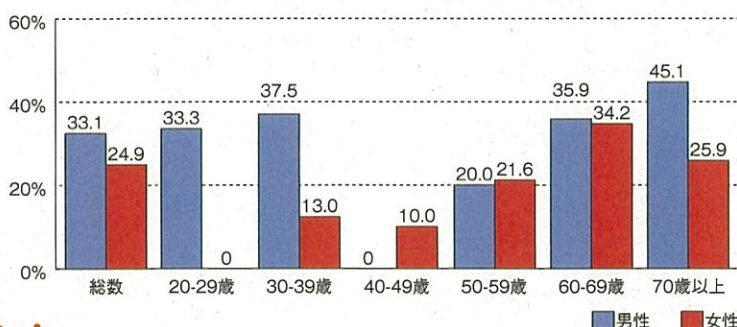
運動習慣のある人の割合は28%

※運動習慣のある人とは1回30分以上の運動を週2回以上実施し、それを1年以上継続している人

●運動習慣のある人の割合

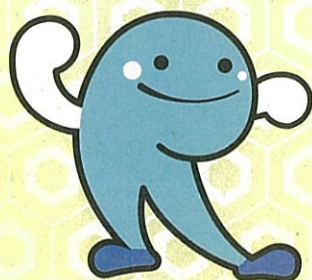
男性⇒33.1% 女性⇒24.9%
 男性では70歳以上が45.1%と最も高く、
 女性では60歳代が34.2%で最も高い。

運動習慣のある人の割合(性・年齢階級別)



◆運動習慣のある人を増やす

男性⇒39%以上 女性⇒35%以上



こんなことに気をつけよう!

自分の適正体重を知り、食べ過ぎ・飲み過ぎに気をつけましょう!
 健康のために、普段から身体を動かすようにしましょう!

■ 飲酒

■ 男性の34.6%は毎日飲酒している

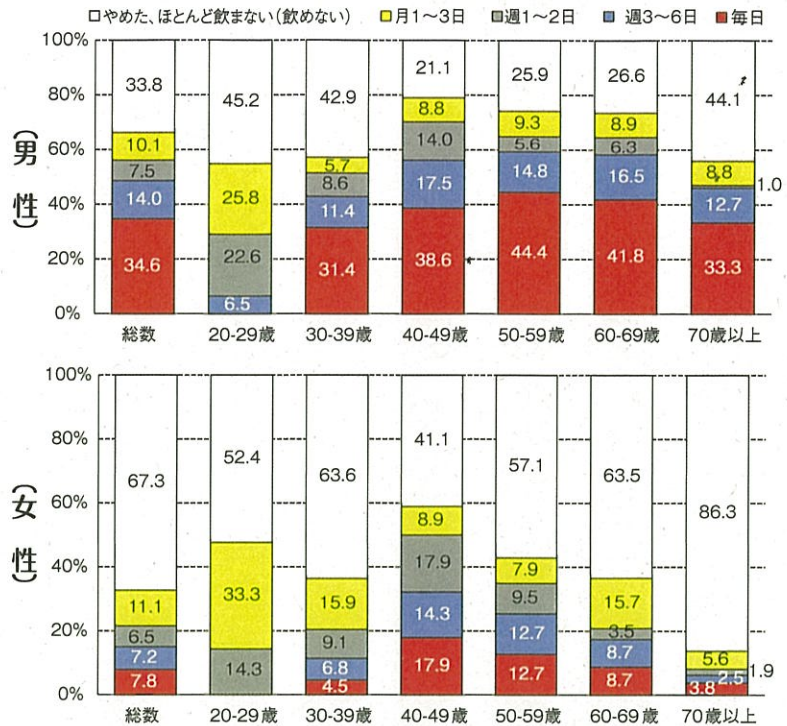
男性の50歳代では44.4%、60歳代では41.8%が毎日飲酒をしています。

● 毎日、飲酒する人の割合

男性⇒34.6% 女性⇒7.8%

◆ 休肝日を設ける人を増やす

飲酒する人の割合



■ 血液検査の結果から

■ 中性脂肪の値が高い男性が多い!

中性脂肪の値が150mg/dl以上になると脂質異常症です。

30歳代・40歳代・50歳代・70歳以上の男性が150mg/dlを超えています。

● その中でも200mg/dlを超えているのは...

30歳代男性⇒224.7mg/dl

50歳代男性⇒235.2mg/dl

● 中性脂肪が上がる原因には次のようなものがある

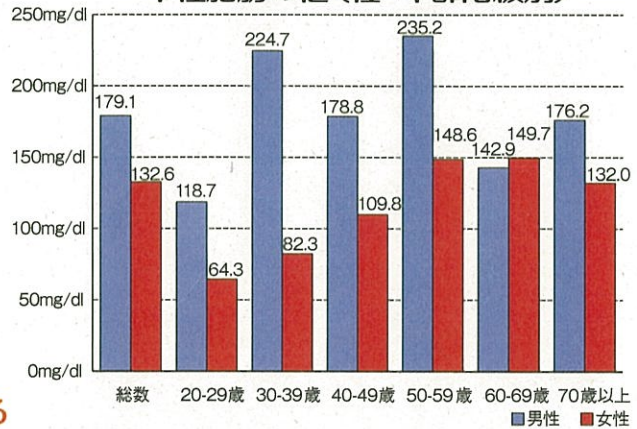
- ・糖分の多い食事(砂糖の使い過ぎ、お菓子やジュース・果物の食べ過ぎ)をする
- ・お酒の飲み過ぎ
- ・運動不足 など

● 中性脂肪が上がるとどうなるのか

血液中のHDL(善玉)コレステロールが減り、LDL(悪玉)コレステロールが増えやすくなり、このことが動脈硬化の原因になります。

※中性脂肪の値は、食後高い数値を示すことがあります。

中性脂肪の値(性・年齢階級別)



こんなことに気をつけよう!

お酒は適量で、週に2日の休肝日をつくりましょう!
 適量とは1日に、日本酒なら1合、ビールなら中びん1本、
 ワインならグラス2杯程度です。



たばこ

喫煙率は男性が32.1%、女性は9.2%

女性の喫煙率は前回調査(H18年)と比べて0.6ポイント増加しています。

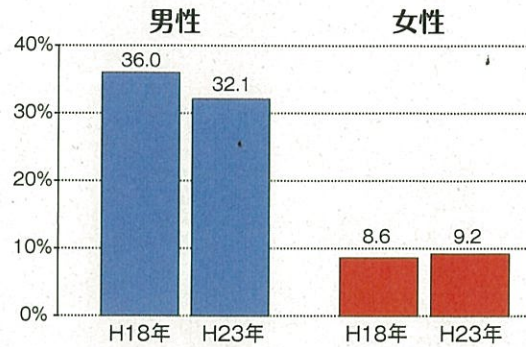
●受動喫煙の状況

1ヶ月間の受動喫煙の機会について

- 飲食店⇒234人(483人中)
- 家庭⇒185人(812人中)
- 職場⇒210人(491人中)

●受動喫煙とは
室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされること。

喫煙率の変化



◆喫煙率を下げる 男性⇒25%以下 女性⇒5%以下

◆飲食店、職場において受動喫煙防止対策をすすめる

歯

歯間清掃用具(糸ようじなど)を使わない人が多い!

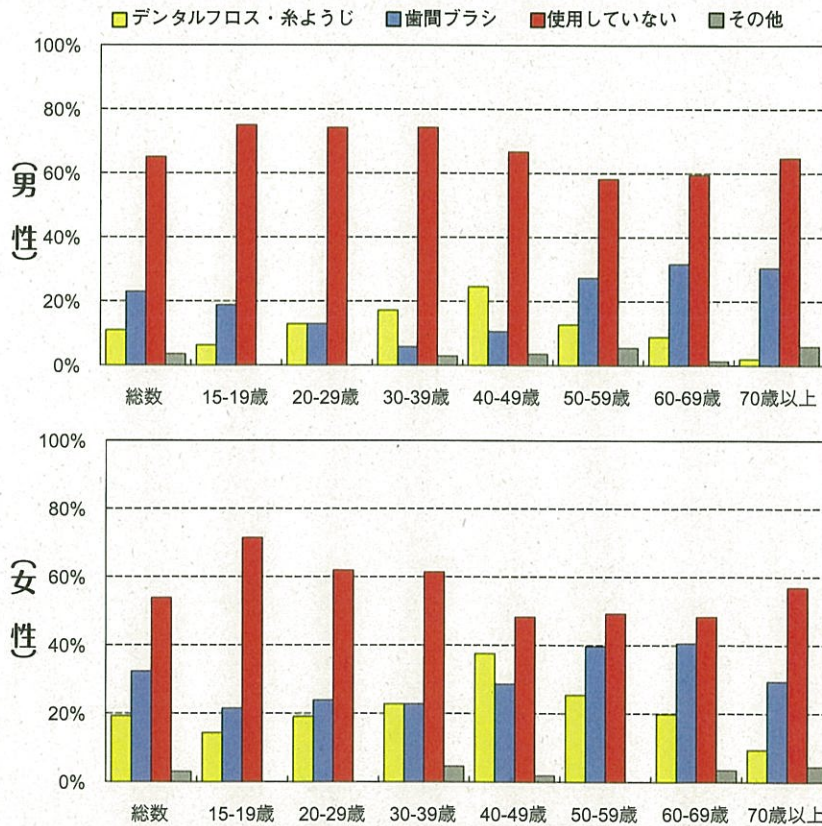
使用していない人の割合は全体の58.8%です。

●特に男性が「使用していない割合」が高い

- 男性⇒65.1%
- 女性⇒53.8%

◆歯間清掃用具の使用率、向上!

「歯間清掃用具を使用している人」の割合を50%以上に。



こんなことに気をつけよう!

禁煙治療や禁煙補助剤などで、禁煙しましょう!
たばこを吸うときは周りの人への思いやりを大事にしましょう!
歯周病予防のために、歯と歯の間も磨きましょう!



■ 栄養・食生活



朝はしっかりと食べよう!

■ 若い人で朝食を食べない人が多い!

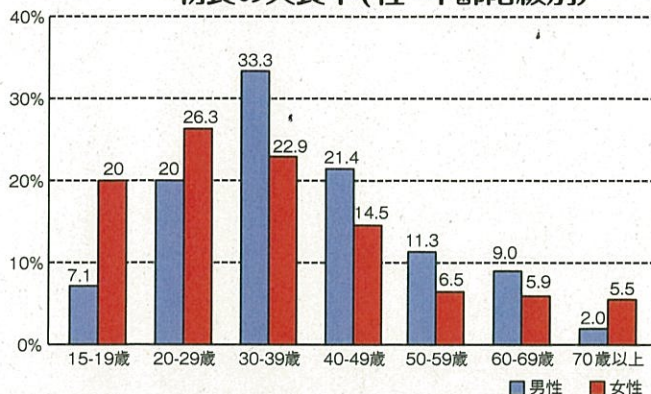
朝食を食べない人の割合
30歳代男性⇒33.3% 20歳代女性⇒26.3%

30歳代の男性は3人に1人が、20歳代の女性は4人に1人が朝食を食べていません。15歳～19歳の女性も5人に1人が朝食を食べていない結果となりました。

◆ 朝食を食べない人の割合を15%以下にする

朝食には「脳が働くためのエネルギー源となる」「体温の上昇効果がある」「便秘予防がある」などの効果があります。

朝食の欠食率(性・年齢階級別)



■ カルシウムの摂取量が減少!!

平成8年をピークにカルシウムを摂る量が減ってきています。

※カルシウムの働き⇒骨や歯などの組織を作る。細胞の情報伝達に関係している。刺激に対する神経の感受性を静める。

● 成人が1日に摂りたいカルシウムの量

男性⇒650～800mg/日

女性⇒600～650mg/日

カルシウムを吸収するにはビタミンDと一緒に摂ることが大切です。ビタミンDは小腸からのカルシウムの吸収を助けます。

● カルシウムを多く含む食品

牛乳、木綿豆腐、干しひじき、小松菜など

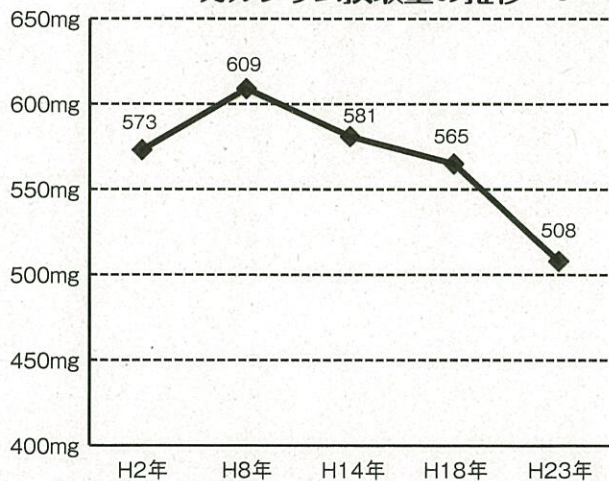
● ビタミンDを多く含む食品

干しいたけ、きくらげ、鮭、かつおなど

もっと食べよう!



カルシウム摂取量の推移



もう少しだけ控え目に。

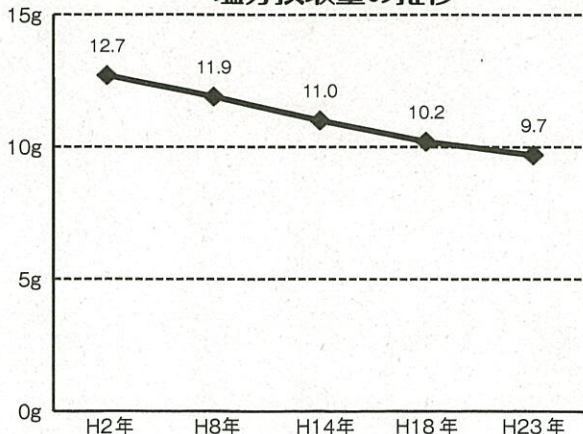
■ 塩分取り過ぎ注意報発令中!

塩分を摂り過ぎると、高血圧などを引き起こします。

◆ 成人は1日8gまで

摂取量は改善傾向にありますが、もう少し、減塩を心がけましょう。

塩分摂取量の推移



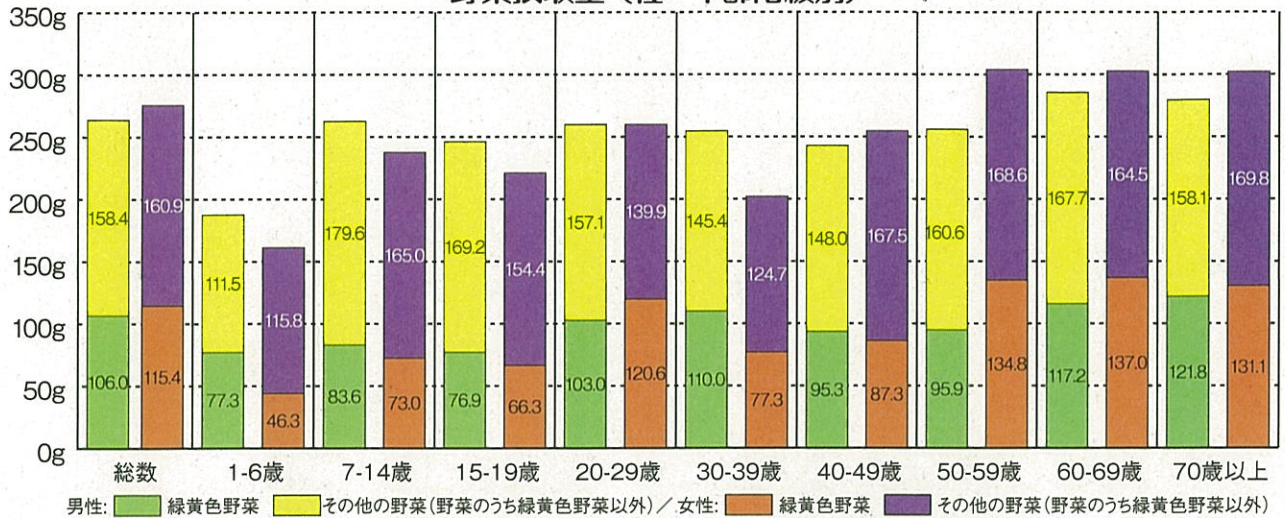
■1日に食べる野菜の量が足りません!

1日の野菜摂取量は、成人で平均277gしか摂れていません!!

野菜摂取量が前回調査時より減少しています。成人が1日に摂りたい野菜の量は350g以上です。

野菜はビタミンなどを多く含み、たんぱく質など他の栄養素を効率的に吸収するためにも、欠かすことができません。また自分が思うよりも、野菜の量は少ないことが多いですので、多めに摂るよう、心がけましょう。

野菜摂取量 (性・年齢階級別)



野菜350gって
このくらいなんだね



©園芸こうち販売促進事業実行委員会・やなせたかし

※カロリー(エネルギー)や塩分の取り過ぎに気をつけましょう!(例)

ビール(大ジョッキ) 320kcal/0g	日本酒(1合) 185kcal/0g	ピーナッツ 205kcal/0.1g	ショートケーキ 258kcal/0.2g	アンパン 392kcal/1.0g	ハンバーガーセット 676kcal/1.6g
				※1日に必要なエネルギー量 30~49歳男性⇒2650kcal 30~49歳女性⇒2000kcal (ともに身体活動レベルはふつう)	
親子丼 741kcal/4.2g	ラーメン 443kcal/5.5g	ちらし寿司 587kcal/4.1g	チャーハン 755kcal/3.2g		

エネルギー量/塩分量 出典:厚生労働省健康局生活習慣病対策室ホームページ「生活習慣病を知ろう」

お問い合わせ先

高知県健康政策部 健康長寿政策課
〒780-8570 高知市丸ノ内1丁目2番20号
TEL (088) 823-9675 FAX (088) 823-9137