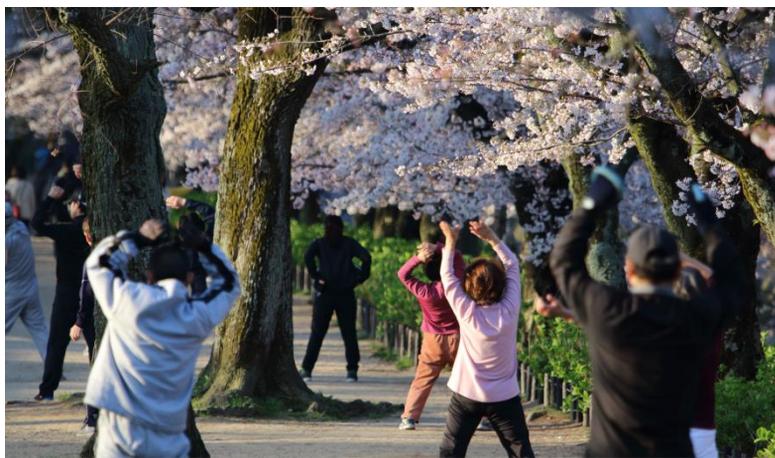


平成28年

高知県県民健康・栄養調査の概要



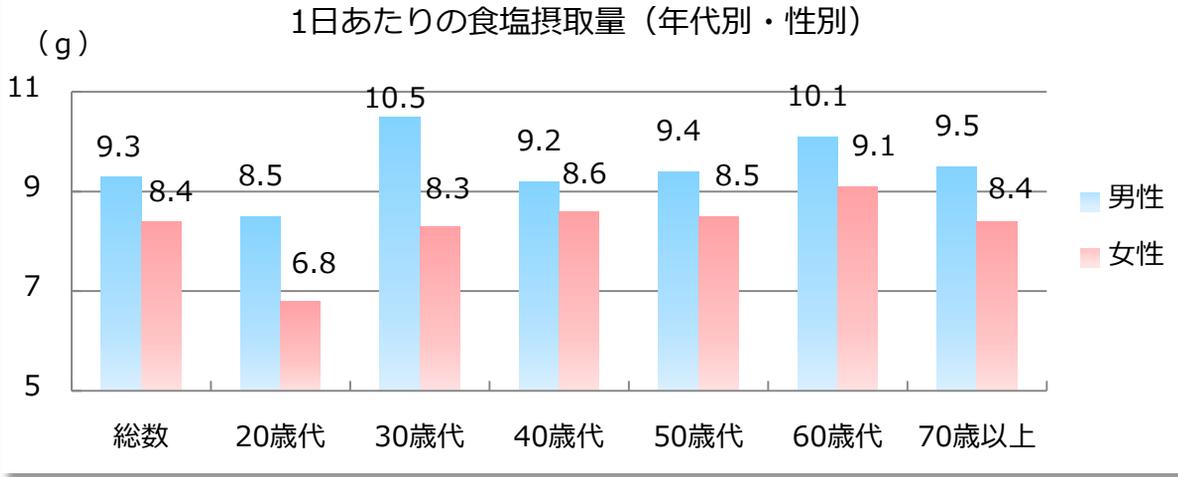
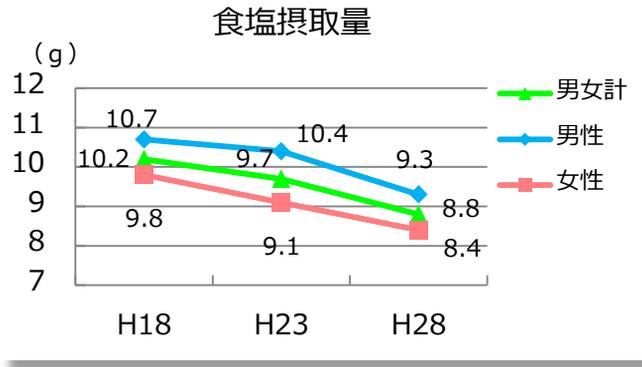
平成29年3月 高知県

日本一の健康長寿県構想

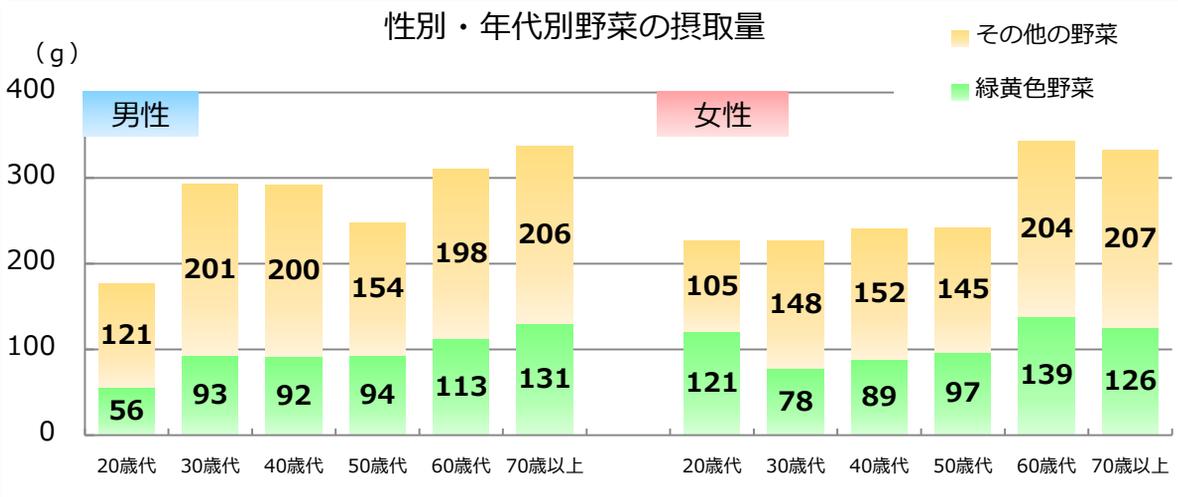
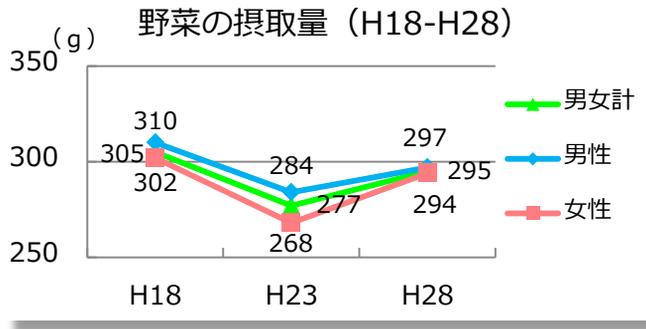
県民の誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らし続けられるために

栄養・食生活①

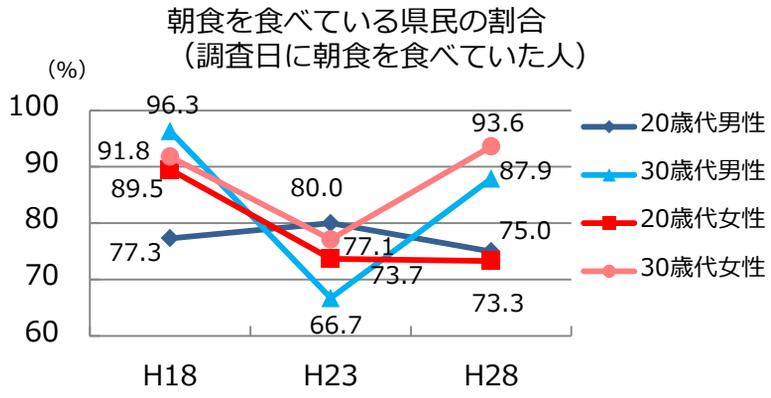
食塩の摂取量は減少傾向にあります。
 しかし、日本人の食事摂取基準2015年度版によると食塩の目安量は、男性は8g未満、女性は7g未満となっており、まだ男女とも1g以上多く取っています。
 食塩の過剰摂取は、高血圧の原因の一つです。うす味を心がけましょう。



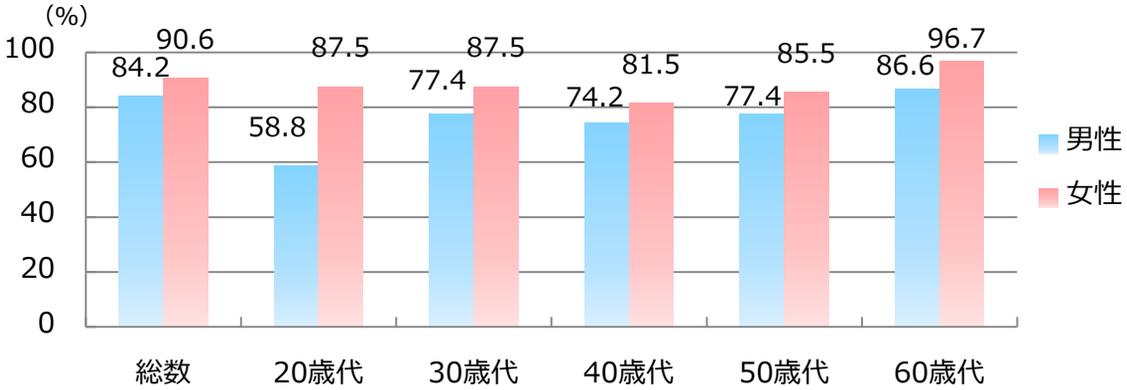
野菜の摂取目標は350g以上ですが、今回の調査では295gでした。
 野菜が不足すると食物繊維、ビタミン、ミネラルなどが欠乏する恐れがあります。
 あと一皿の野菜料理(約70g)を食べましょう。



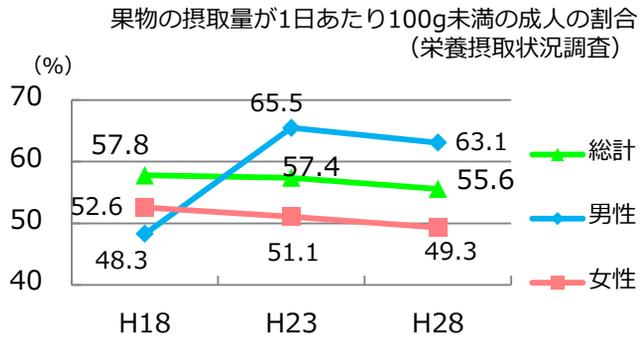
ほとんど毎日朝食を食べる方は87.7%でした。
朝ごはんは活動エネルギーの供給源ですので、毎日朝ご飯を食べる習慣をつけましょう。



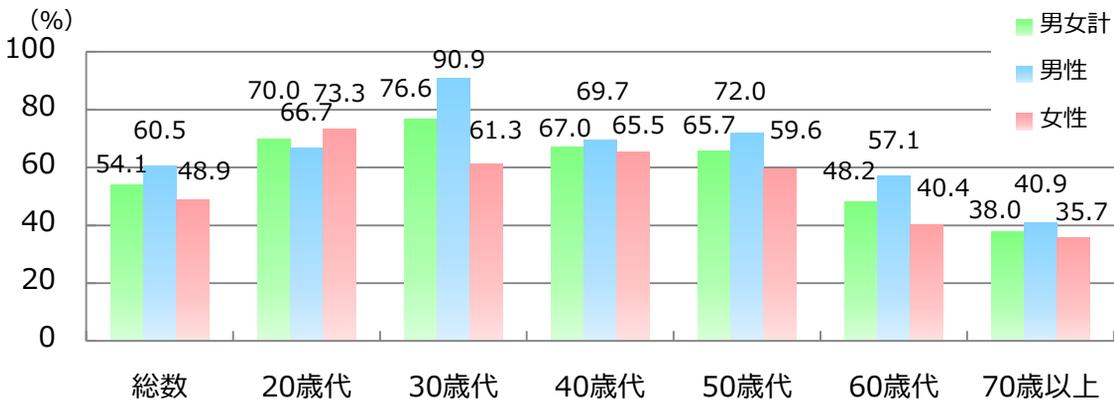
ほとんど毎日朝食を食べる県民の割合 (生活習慣調査から)



果物の摂取量は1日あたり200gが目安ですが、54.5%の方が100g未満でした。
果物も野菜と同じく、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの供給源です。
適量を毎日食べましょう。



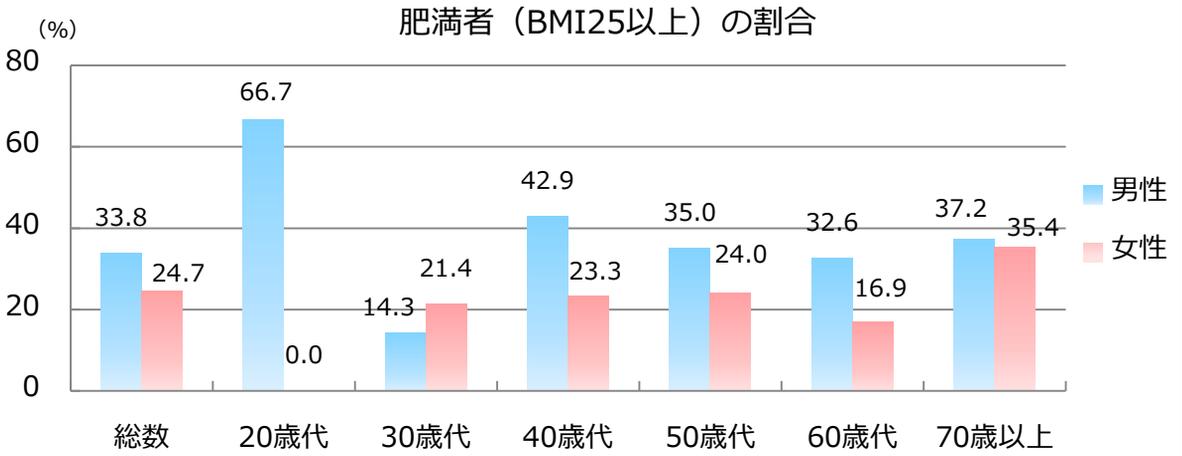
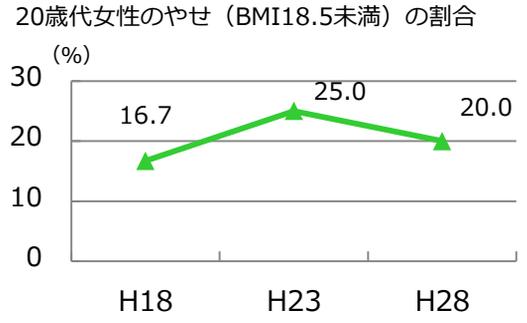
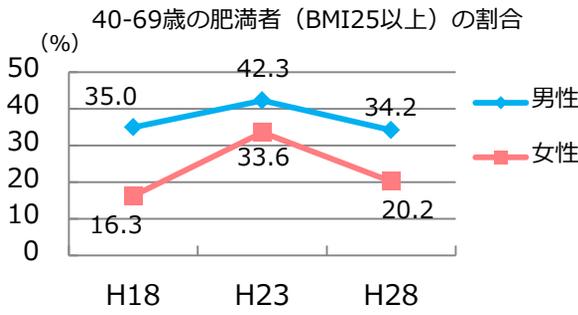
果物の摂取量が1日あたり100g未満の県民の割合 (栄養摂取状況調査)



【果物100g [例] 温州みかん Lサイズ1個、リンゴ ½個、キウイフルーツ 1個】

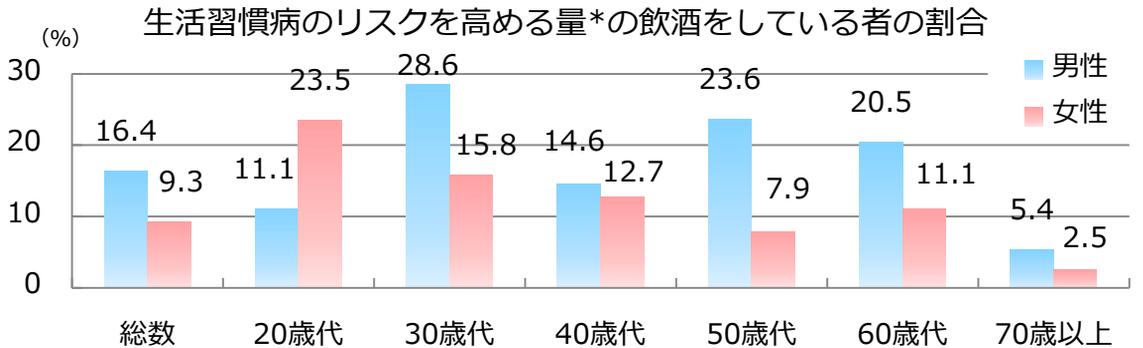
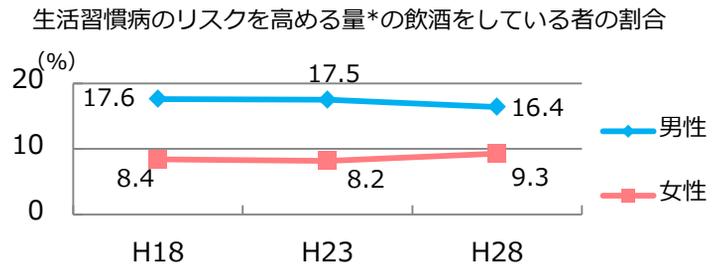
適正体重

肥満者の割合、やせの割合ともに減少しています。
適正体重の維持が健康の秘訣です。
太りすぎ、やせすぎの方は、生活習慣を見直しましょう。



アルコール

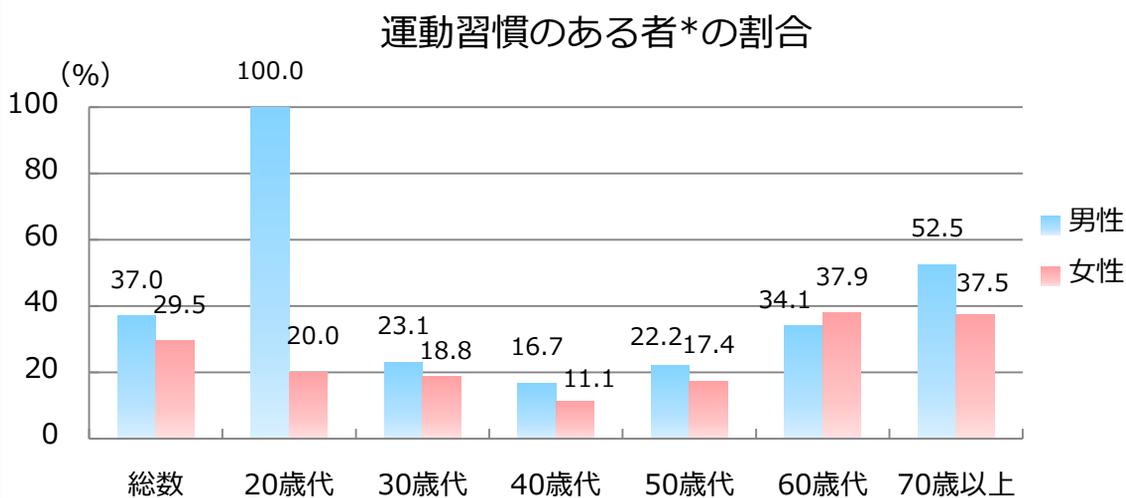
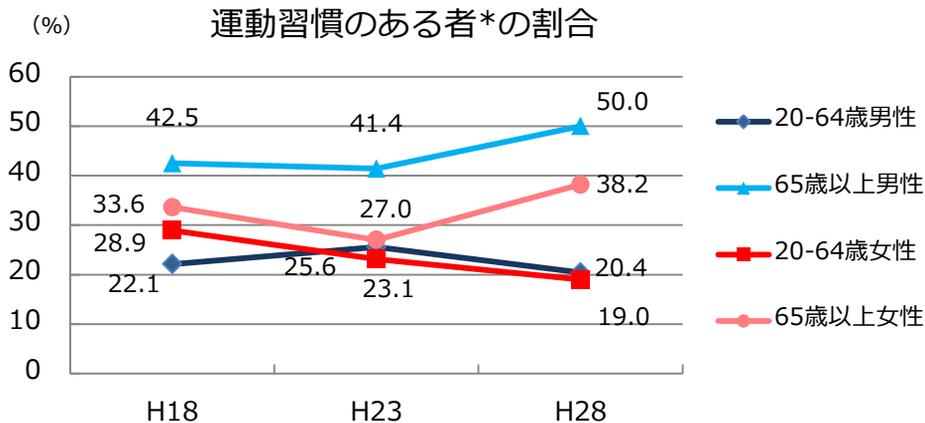
生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は横ばいです。
休肝日をつくり、適正飲酒 (男性1日2合まで、女性は1日1合まで) を心がけましょう。



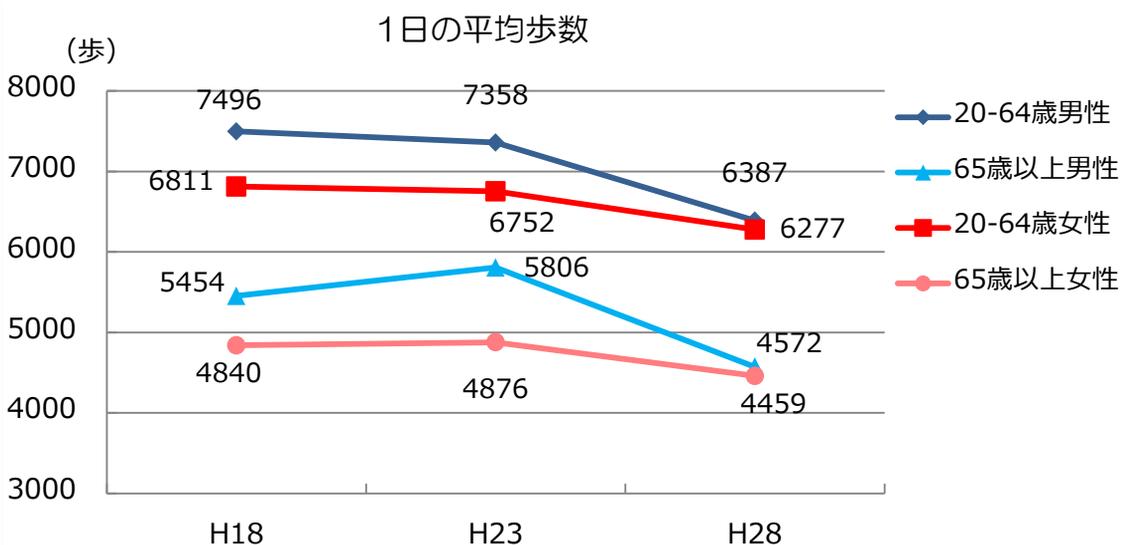
*生活習慣病のリスクを高める量とは、

男性 毎日×2合以上、週5~6日×2合以上、週3~4日×3合以上、週1~2日×5合以上、月1~3日×5合以上
女性 毎日×1合以上、週5~6日×1合以上、週3~4日×1合以上、週1~2日×3合以上、月1~3日×5合以上

若い世代で運動習慣のある者の割合が低くなっています。
今より10分多く体を動かしましょう



*運動習慣のある者
週2日以上、1回30分以上の運動を1年以上続けている者（医師に運動を禁止されている者を除く。）

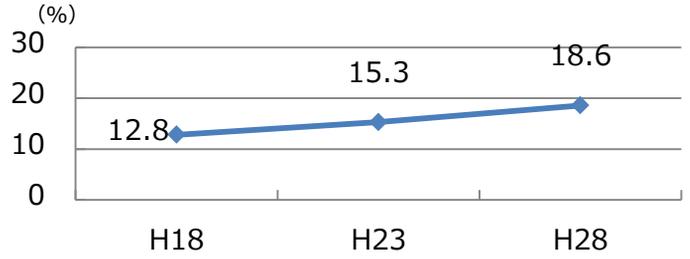


運動

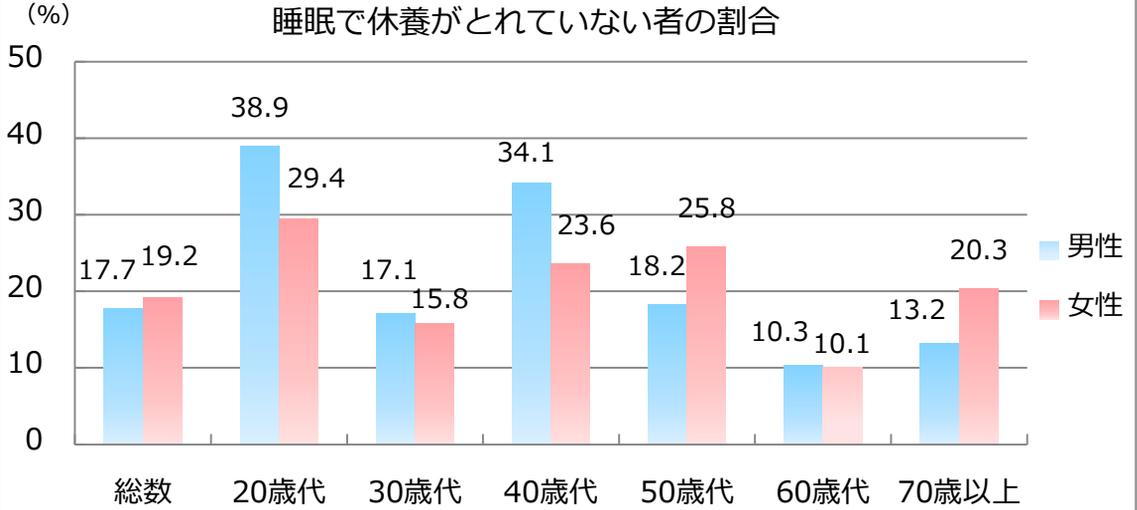
休養

睡眠で休養がとれていない者の割合は高くなっています。
休養で心身の疲れを回復させましょう。

睡眠で休養がとれていない者の割合



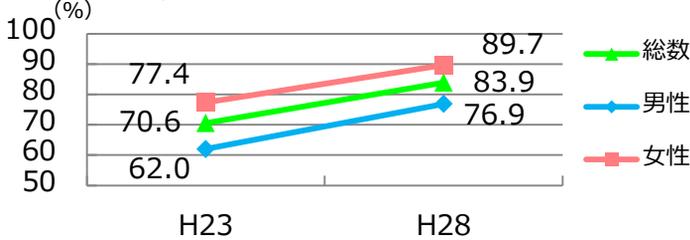
睡眠で休養がとれていない者の割合



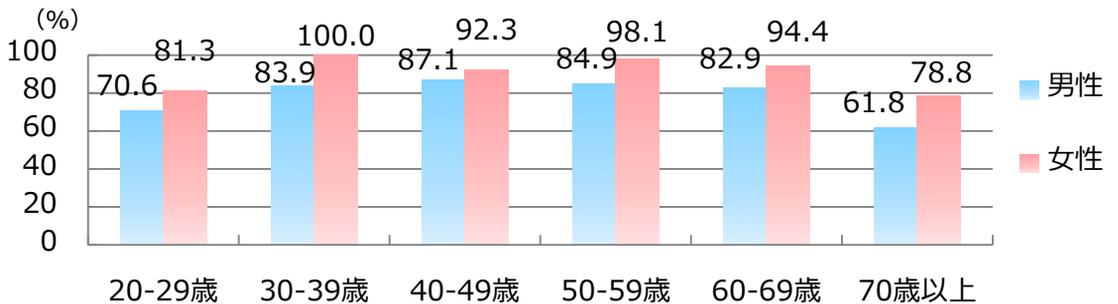
歯・口腔

フッ素のむし歯予防効果については認知度が高くなっています。
フッ素の利用方法として、歯科医院でのフッ素塗布、学校などでのフッ素洗口、フッ素入り歯みがき剤の使用などがあります。
フッ素を有効活用してむし歯を予防しましょう。

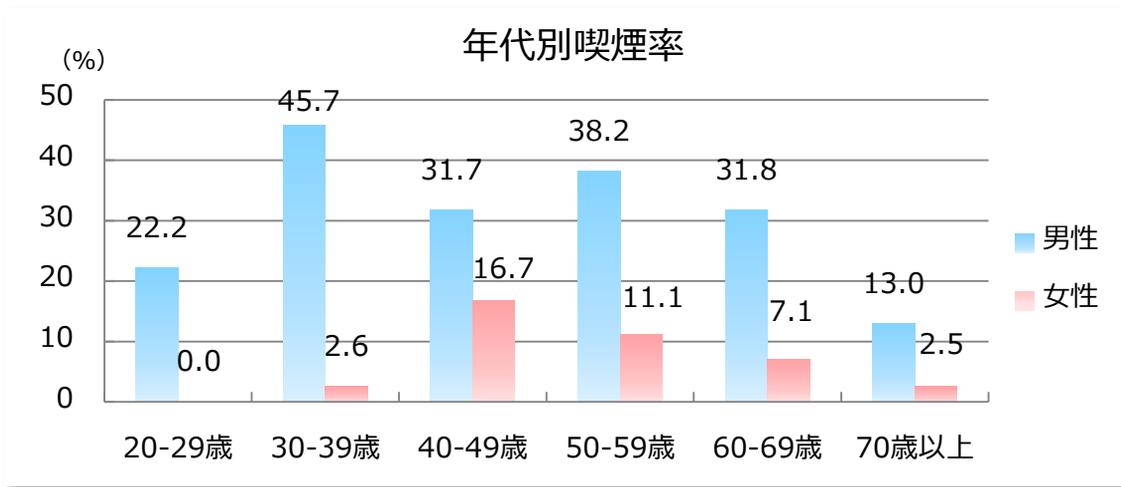
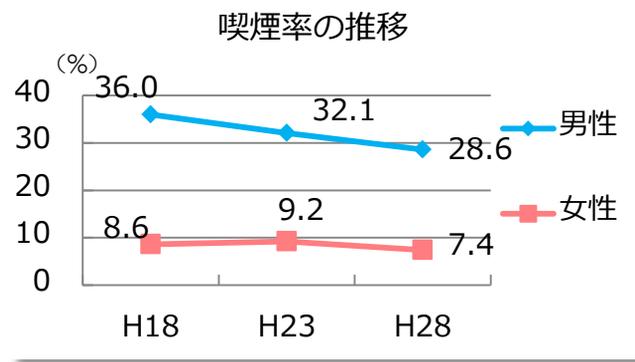
フッ素にむし歯が予防効果があることの認知度



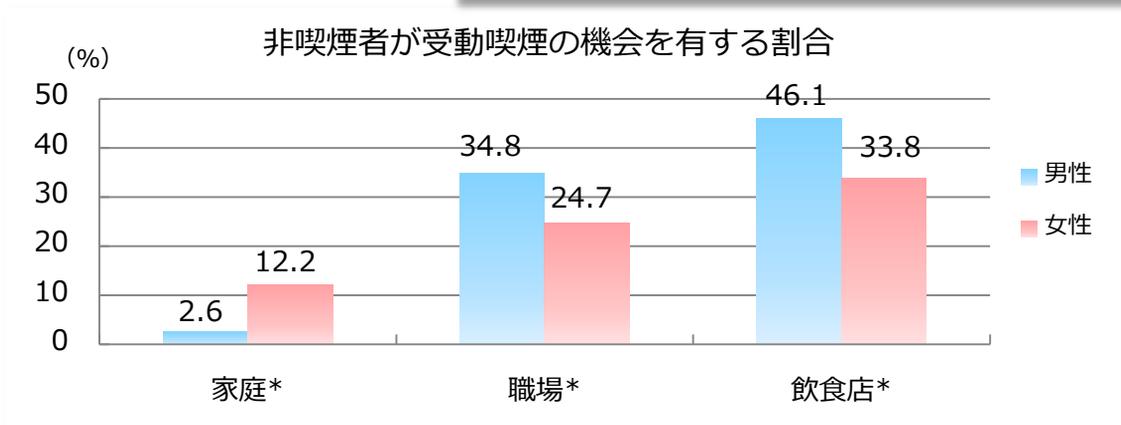
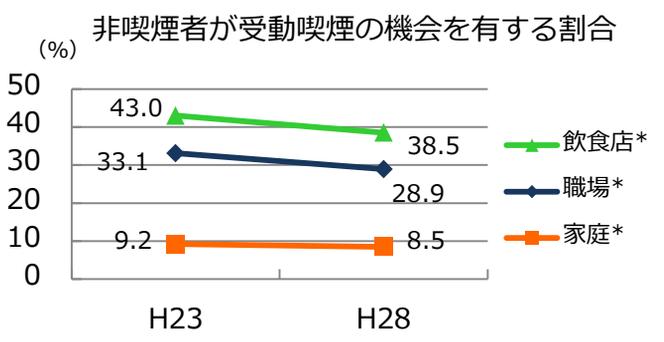
フッ素にむし歯予防効果があることの認知度



男女とも、喫煙者の割合は低下しています。
 年代別の喫煙率では、男性は30歳代が45.7%、女性は40歳代が16.7%と最も高くなっています。



非喫煙者が受動喫煙の機会を有する割合は減少しています。
 家庭では女性、職場や飲食店では男性が受動喫煙の機会が多くなっています。

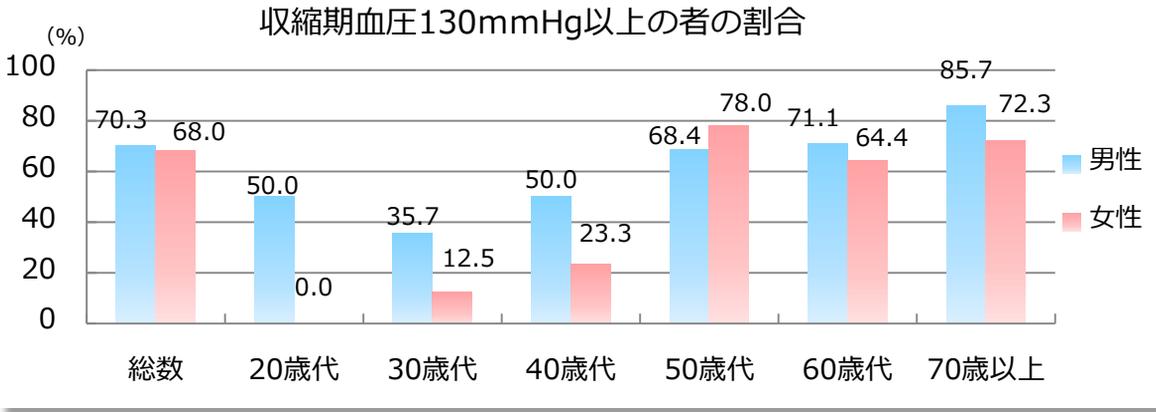
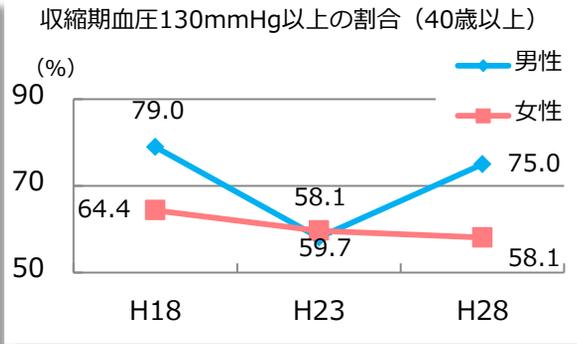
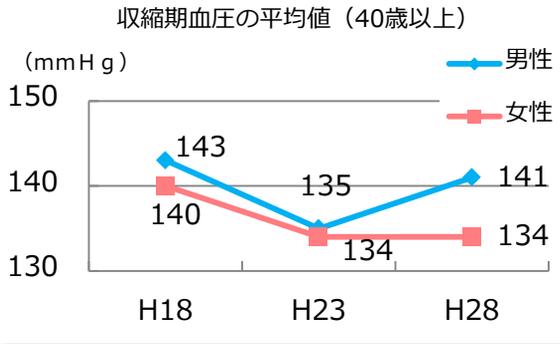


*家庭: 毎日受動喫煙の機会があった非喫煙者
 *職場: 月1回以上受動喫煙の機会があった非喫煙者(職場に行かなかった人を除く)
 *飲食店: 月1回以上受動喫煙の機会があった非喫煙者(飲食店に行かなかった人を除く)

血圧

血圧は、男性は上昇し、女性は横ばいです。また、年齢が上がるほど高くなる傾向にあります。

血圧が高い状態が続くと血管を痛め、心臓病や脳卒中などの発症リスクが高くなります。家庭でも血圧を測定されることをお勧めします。

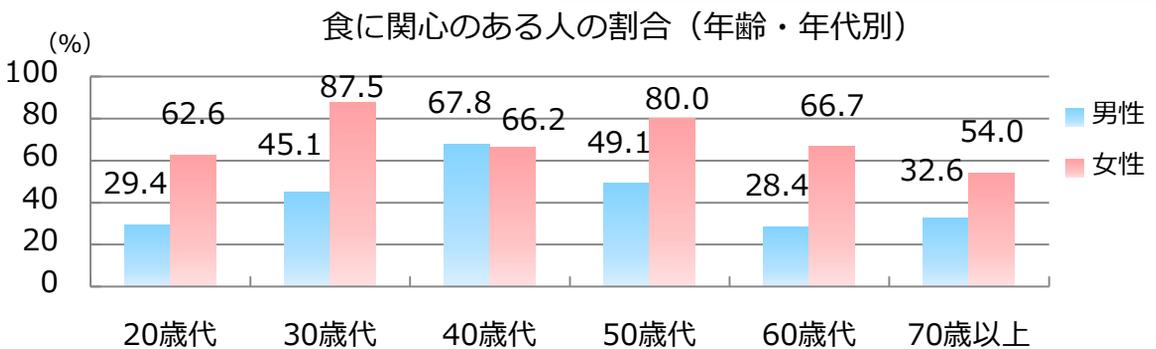
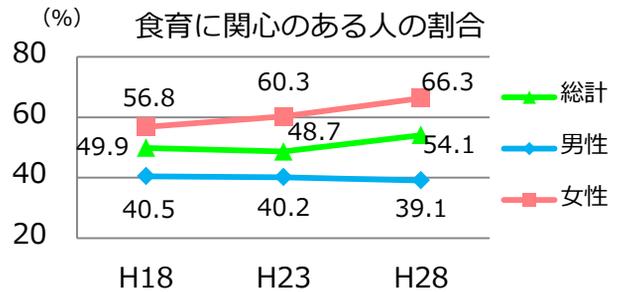


食育

食育の関心は、女性は伸びていますが、男性は横ばいです。

男性の関心が低いようですが、子育て世代では男性も高くなっています。

食は自分や家族の健康の他、地域の食文化や産業などに関わりがあるものですので、関心を持つことは大切です。



発行：高知県 健康政策部 健康長寿政策課

住所：〒780-8570 高知県高知市丸ノ内1丁目2番20号 (本庁舎4階)

電話：088-823-9675 FAX：088-823-9137