

# 令和4年高知県 県民健康・栄養調査の概要



朝食摂取

早寝早起  
朝ごはん



減塩

1日の塩分摂取  
マイナス1g  
たったこれだけ!!



野菜摂取

野菜、もう1皿<sup>(70g)</sup>  
たったこれだけ!!



禁煙

始めよう  
まずは禁煙外来へ!



運動

(約1500歩)  
あと15分歩こう  
5分×3回でもOK!!



節酒

週2日休肝日  
たったこれだけ!!

令和5年3月 高知県

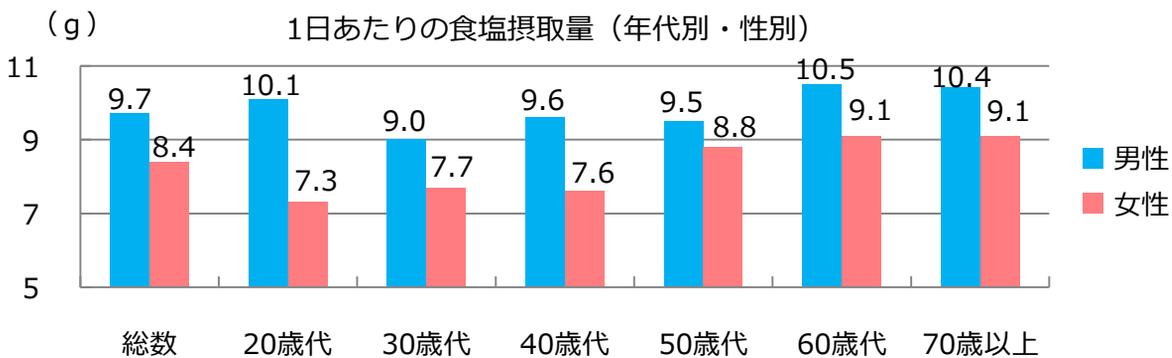
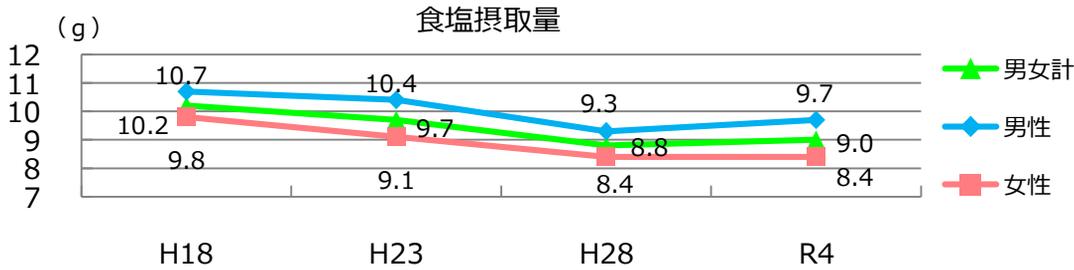
日本一の健康長寿県構想

県民の誰もが住み慣れた地域で、健やかで心豊かに安心して暮らし続けられるために

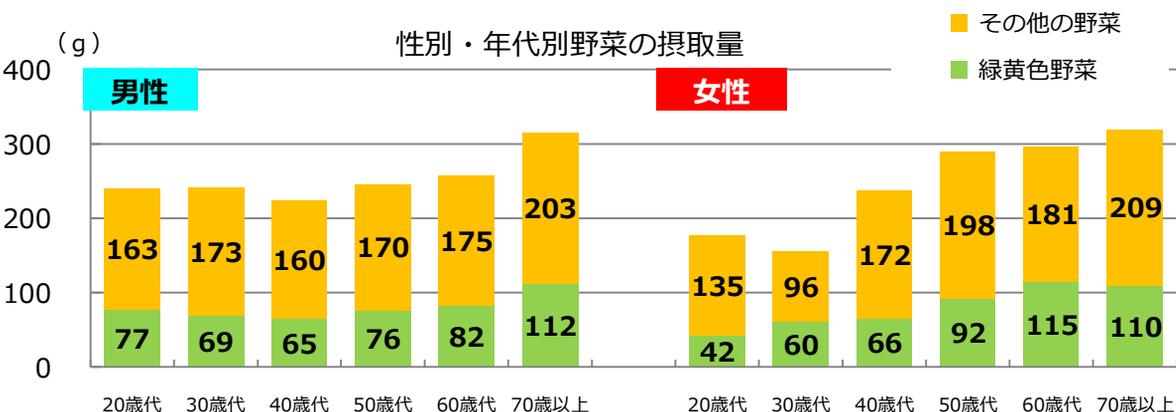
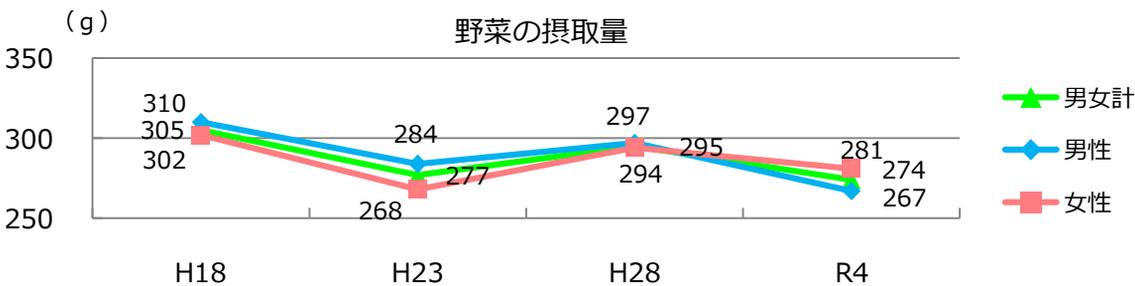
# 栄養・食生活①



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（2020年版）によると食塩の目安量は、男性は7.5g未満、女性は6.5g未満となっており、男女とも2gほど多く取っています。  
 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274g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。



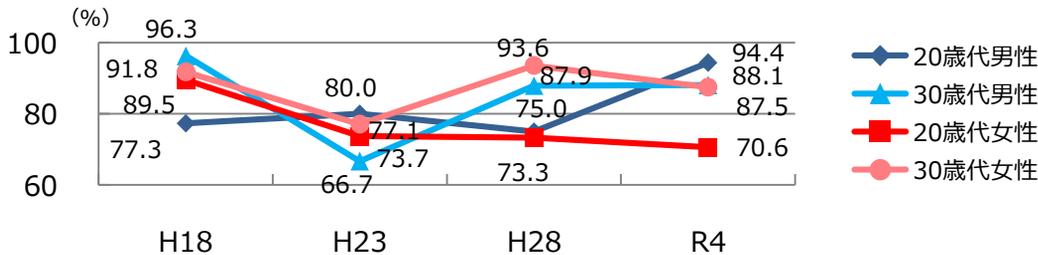
# 栄養・食生活②



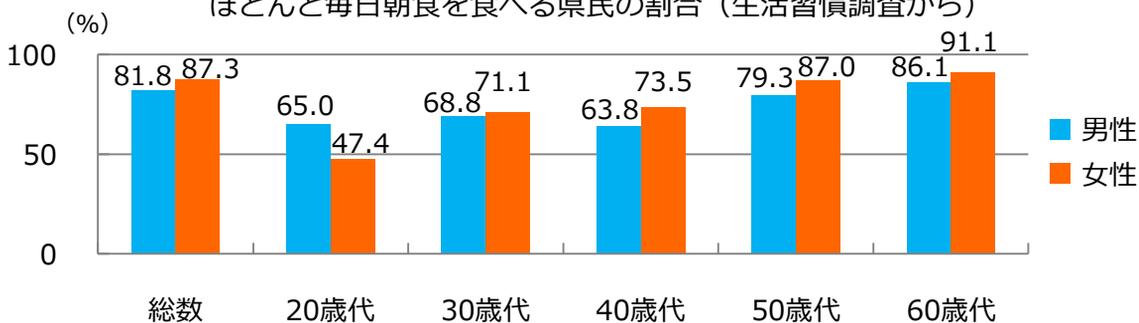
ほとんど毎日朝食を食べる方は84.9%でした。  
朝ごはんは活動エネルギーの供給源です。  
毎日朝食を摂る習慣をつけましょう。



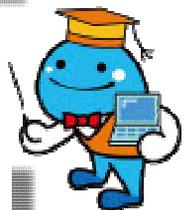
朝食を食べている県民の割合（調査日に朝食を食べていた人）



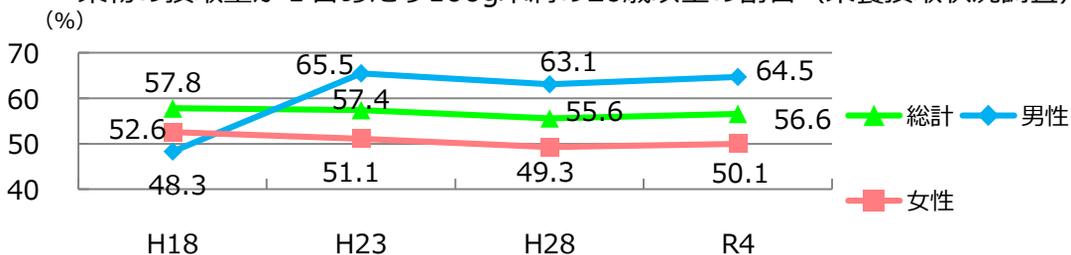
ほとんど毎日朝食を食べる県民の割合（生活習慣調査から）



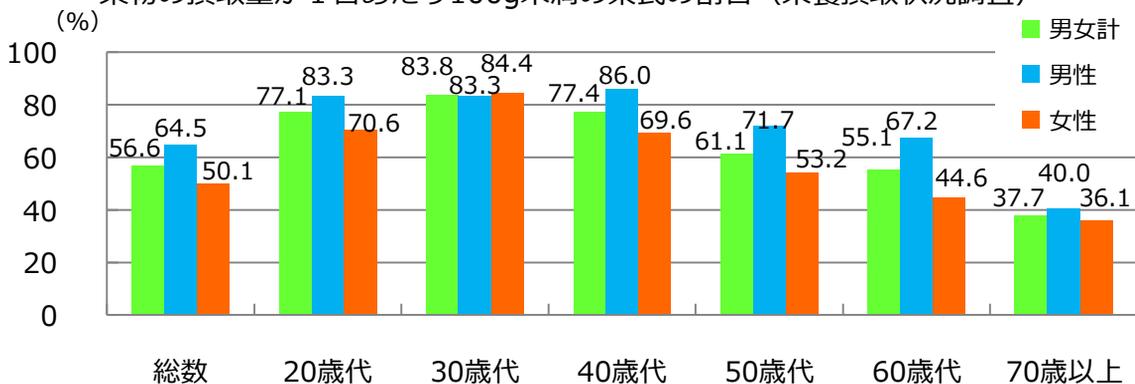
果物の摂取量は1日あたり200gが目安ですが、56.6%の方が100g未満でした。  
果物も野菜と同じく、食物繊維、ビタミン、ミネラルなどの供給源です。  
適量を毎日食べましょう。



果物の摂取量が1日あたり100g未満の20歳以上の割合（栄養摂取状況調査）



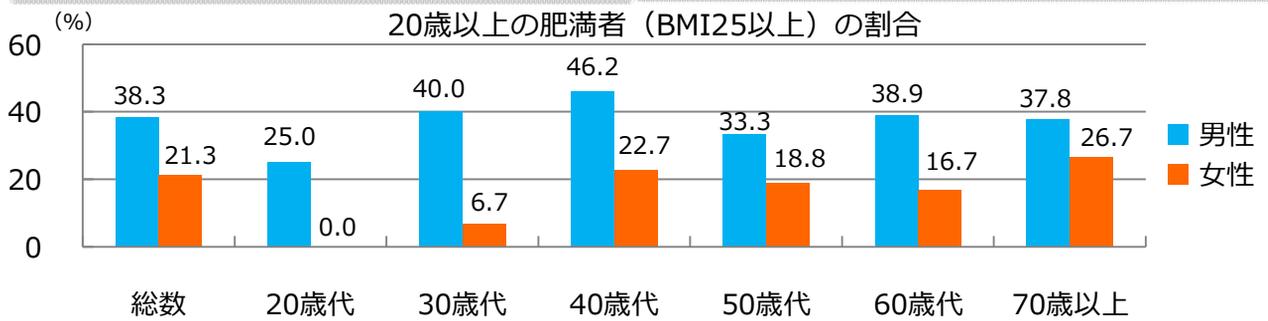
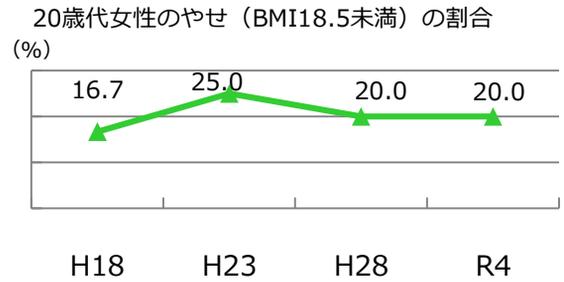
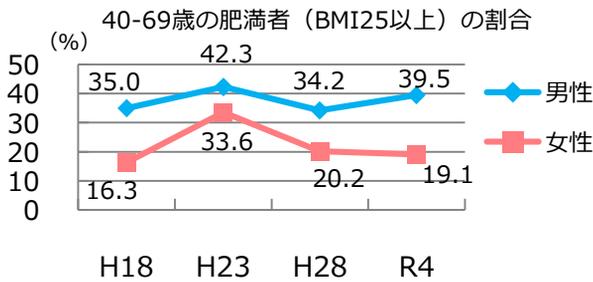
果物の摂取量が1日あたり100g未満の県民の割合（栄養摂取状況調査）



【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】

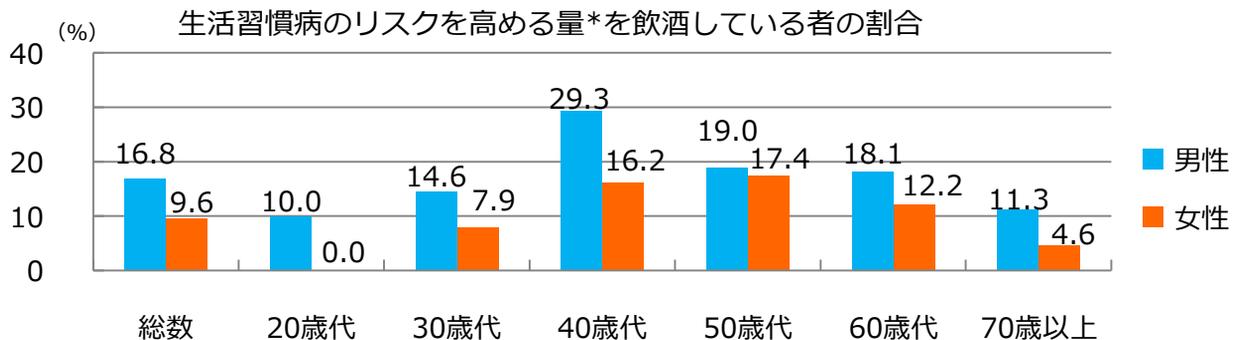
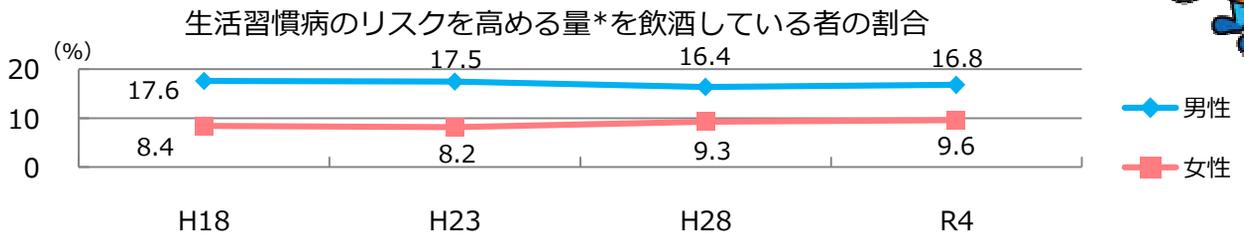
# 体重

肥満者の割合は男性は増加しました。女性は肥満者の割合、やせの者の割合とも横ばいです。  
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。



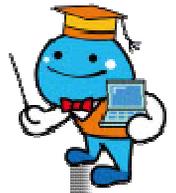
# アルコール

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ほぼ横ばいです。休肝日をつくり、適正飲酒を心がけましょう。

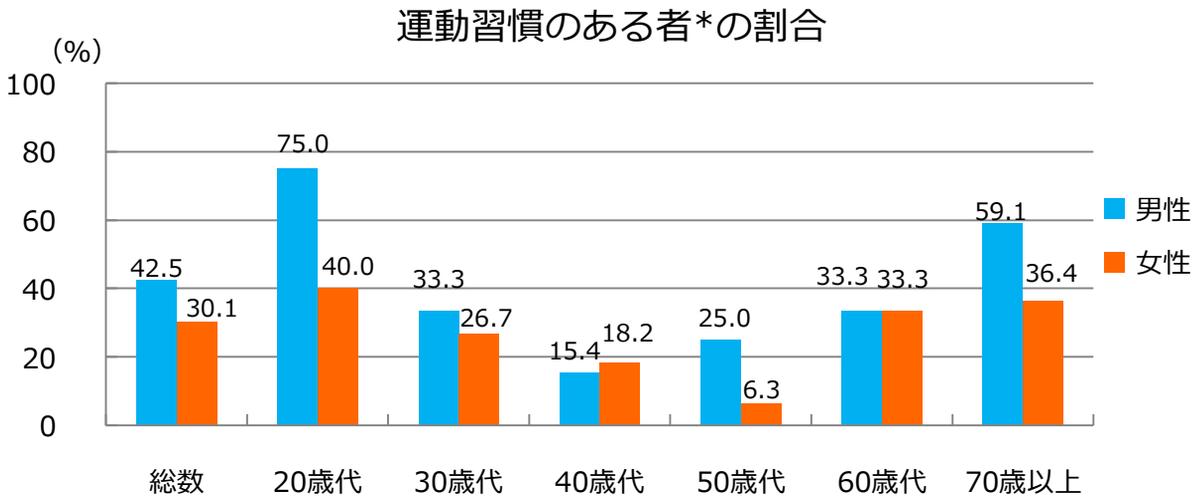
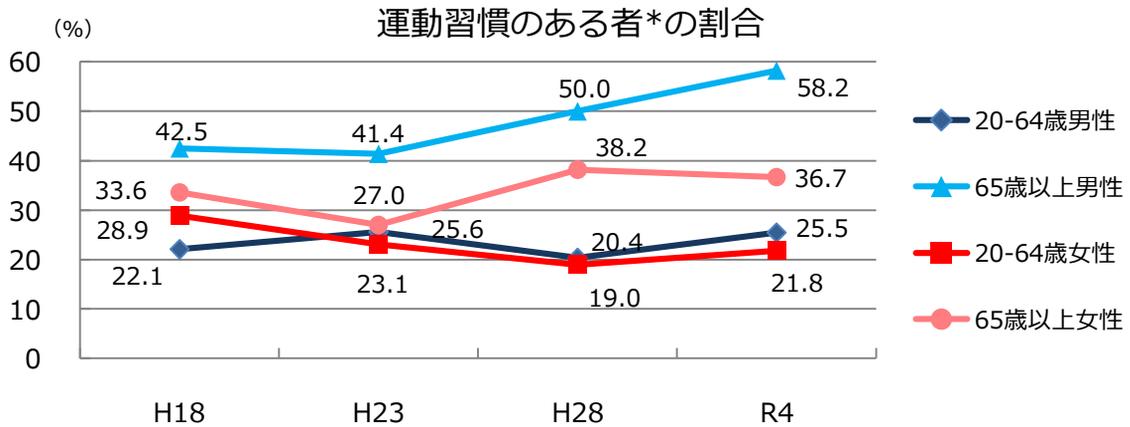


\*生活習慣病のリスクを高める量とは、  
 男性 毎日×2合以上、週5~6日×2合以上、週3~4日×3合以上、週1~2日×5合以上、月1~3日×5合以上  
 女性 毎日×1合以上、週5~6日×1合以上、週3~4日×1合以上、週1~2日×3合以上、月1~3日×5合以上

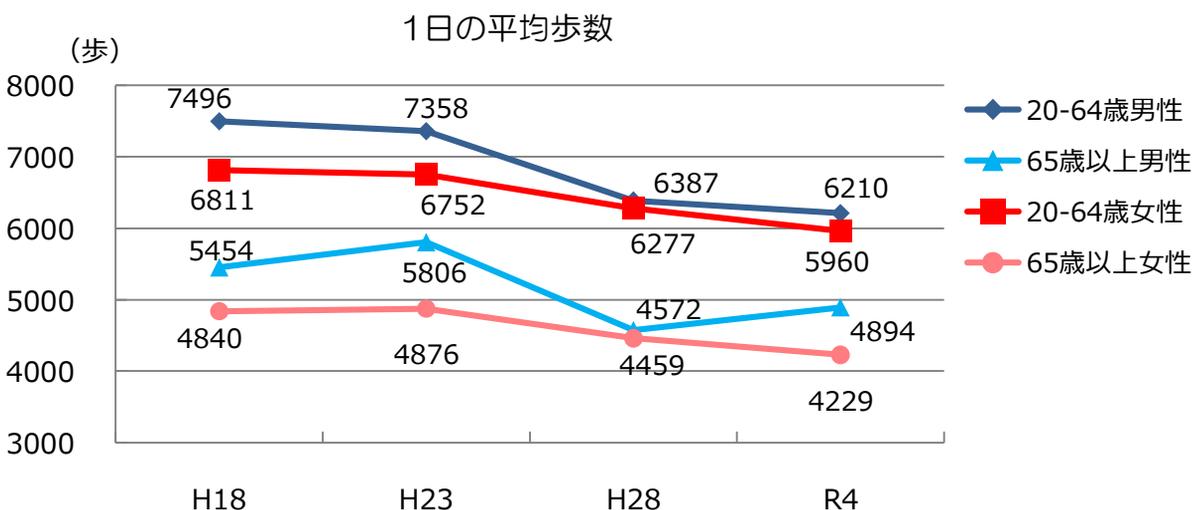
# 運動



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。65歳以上の女性を除いて、運動習慣のある者の割合が増加しています。今より10分多く体を動かしましょう。

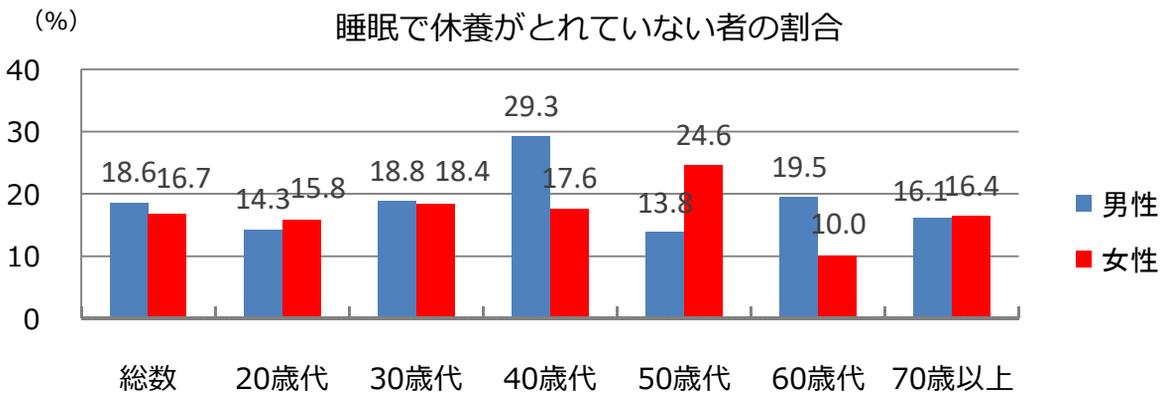
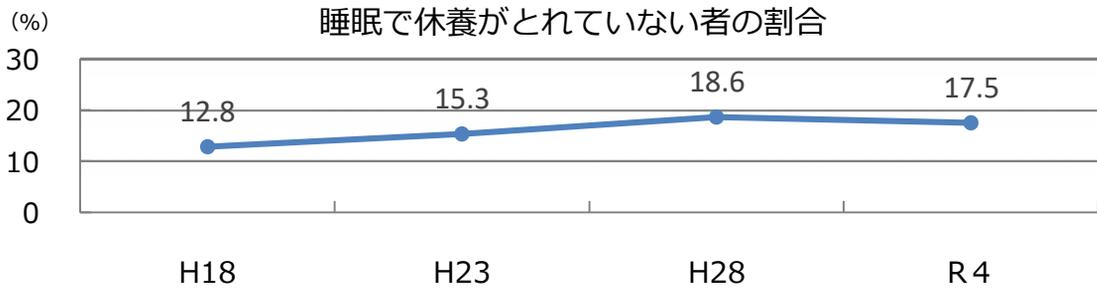
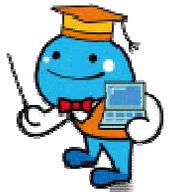


\*運動習慣のある者  
週2日以上、1回30分以上の運動を1年以上続けている者（医師に運動を禁止されている者を除く。）



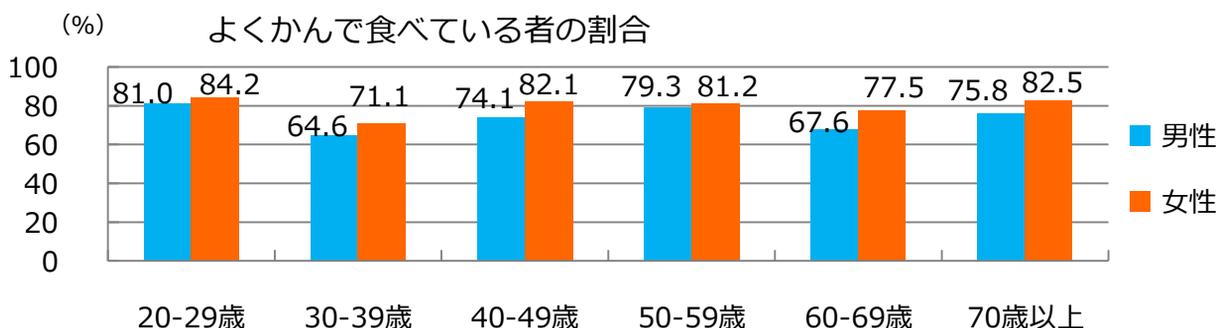
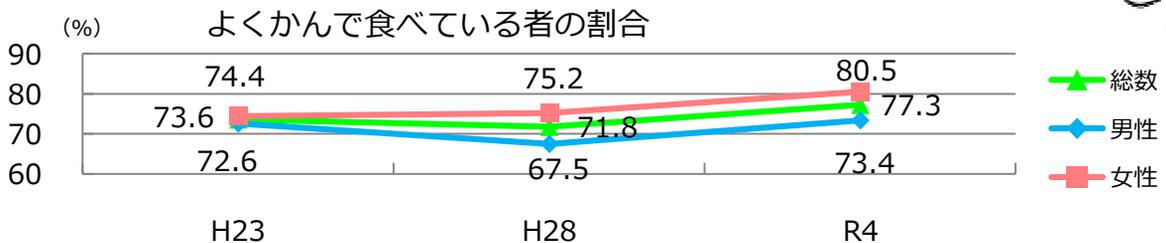
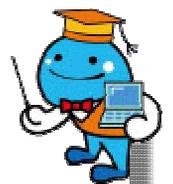
# 休 養

睡眠で休養がとれていない者の割合は減少しています。  
休養で心身の疲れを回復させましょう。



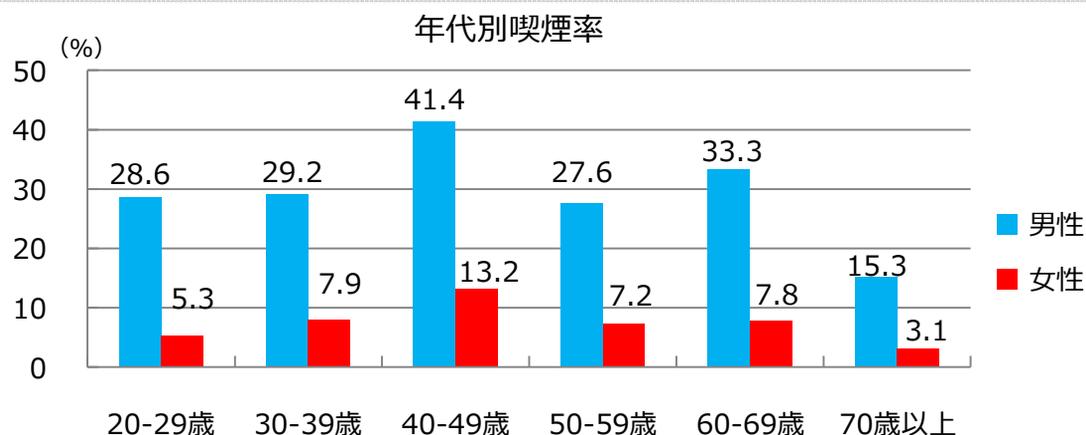
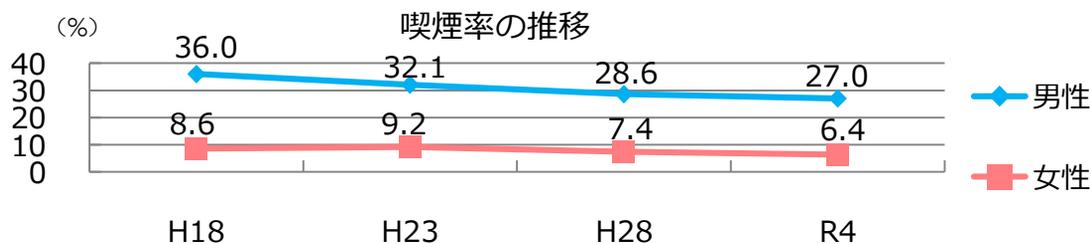
# 歯・口腔

よくかんで食べている者の割合は増加しています。  
ふだんから食べるときには、よくかんで食べる習慣をつけましょう。

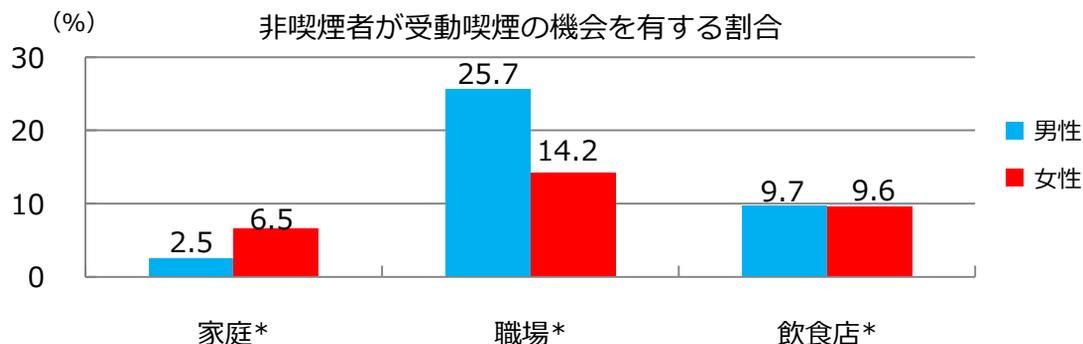
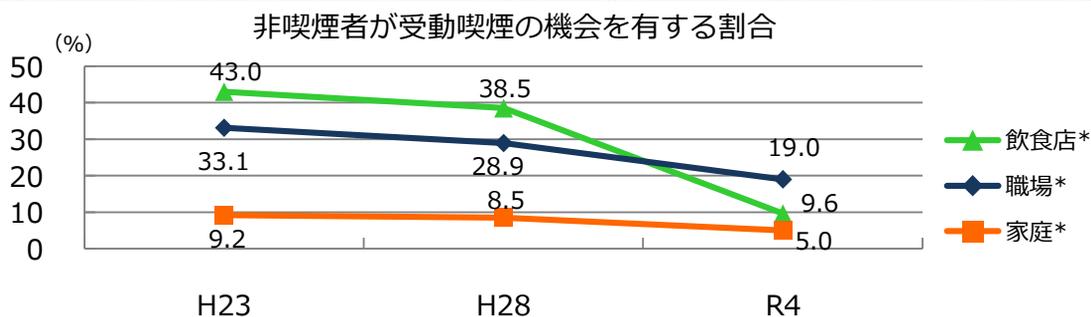
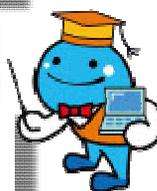


# たばこ

男女とも、喫煙者の割合は減少しています。  
年代別の喫煙率では、男女ともに40歳代が最も高く、男性は41.4%、女性は13.2%となっています。



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）

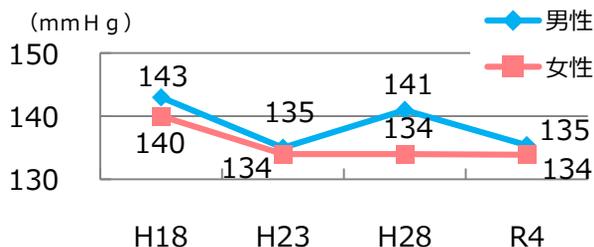
# 血 圧

血圧（収縮期血圧）の平均値は、男性は低下、女性は横ばいです。また、収縮期血圧130mmHg以上の割合も男女とも減少しています。

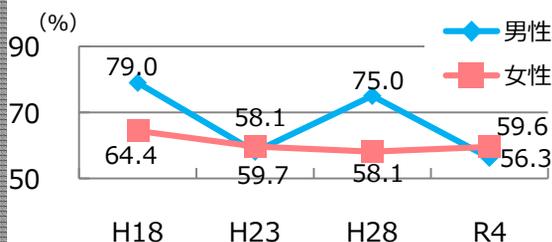
血圧が高い状態が続くと血管を痛め、心臓病や脳卒中などの発症リスクが高くなります。家庭でも血圧を測定されることをお勧めします。



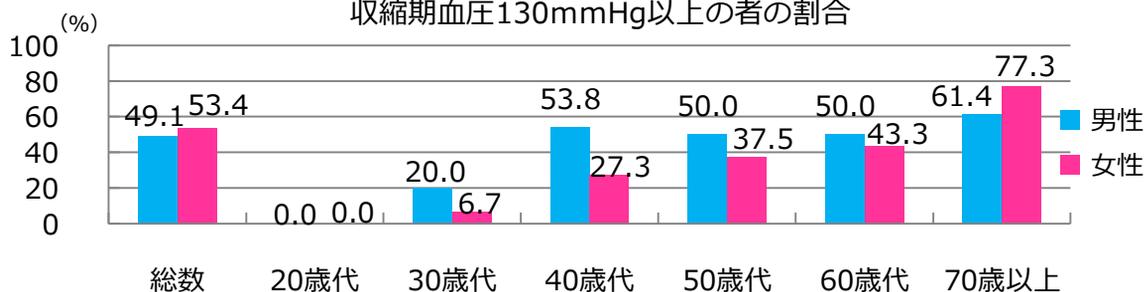
収縮期血圧の平均値（40歳以上）



収縮期血圧130mmHg以上の割合（40歳以上）



収縮期血圧130mmHg以上の者の割合



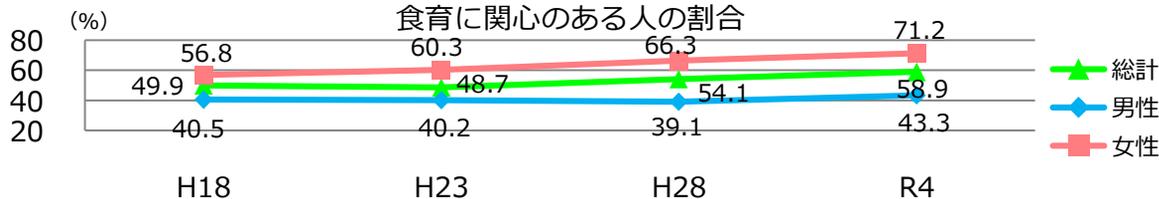
# 食 育

食育に関心のある人の割合は男女とも増加しています。女性に比べ、男性の関心のある人の割合が低くなっています。

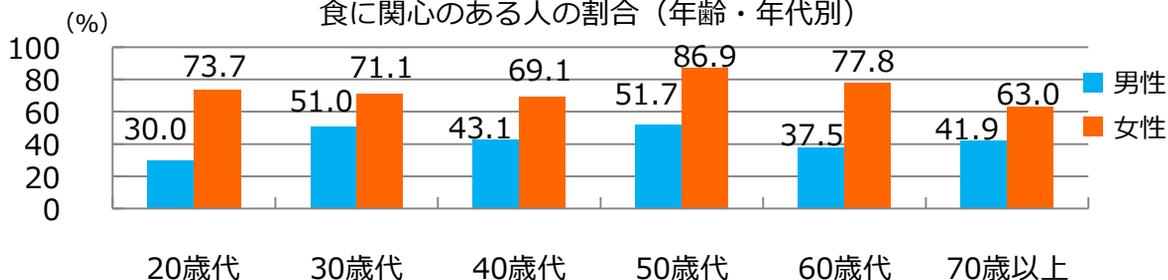
食は自分や家族の健康の他、地域の食文化や産業などに関わりがあるので、関心を持つことは大切です。



食育に関心のある人の割合



食に関心のある人の割合（年齢・年代別）



**発行：高知県健康政策部保健政策課**

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：088-823-9648 FAX：088-823-9137