

滋賀県民の健康・栄養の現状

平成27年11月実施 「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果から

今回の調査でわかった主なこと



滋賀県健康づくりキャラクター
「しがのハグ&クミ」



肥満

40歳代、50歳代の
男性3人に一人が
肥満

運動

普段意識的に運動をしているのは、
20から64歳の男女ともに約2割
65歳以上では約4割



飲酒

生活習慣病のリスクを
高める量を飲酒している
男性の割合は11.7%

喫煙率

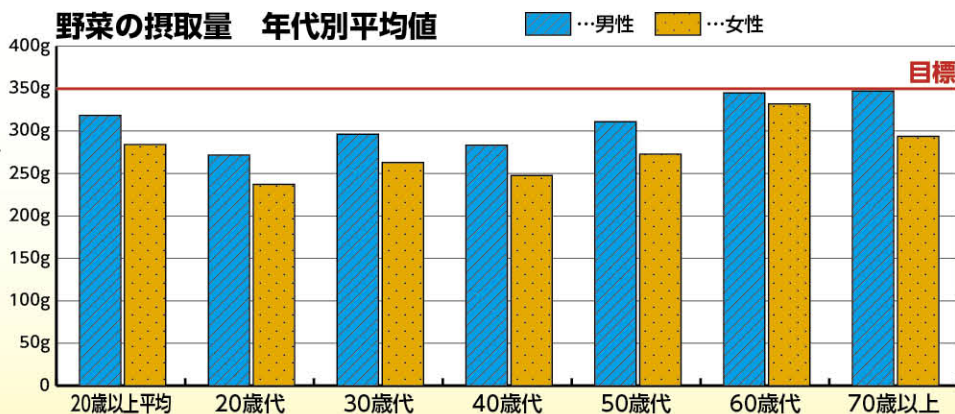
男性29.1% 女性4.0%
年代別では男性は30歳代、40歳代、
女性は40歳代の喫煙率が高い

食塩摂取

20歳以上男女の
約7割が、
とり過ぎている

野菜摂取

野菜摂取量の平均は、
男女とも1日の目標量
の350gに足りていな
い。年代別では60歳
代が一番多い。



滋賀の健康・栄養マップ調査とは

皆様の健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、昭和61年度からおおむね5年ごとに実施しています。

調査員

県内の健康推進員2,515人に、対象世帯を訪問し調査票の配布、回収をしていただきました。

集計員

滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科の皆さんと滋賀県栄養士会の皆さんにご協力いただきました。

調査項目および回答いただいた方の人数

一日の食事状況と、生活習慣(栄養、運動、休養、健診、いきがい、喫煙等)に関するアンケートを、平成27年11月に実施しました。県内全市町の4,191世帯にお願いし、3,786世帯の皆様にご協力いただきました。食事状況は8,607人、生活習慣のアンケートは、10,447人の方にご協力いただきました。

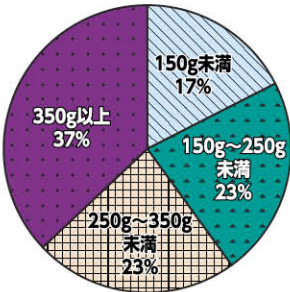
毎日野菜を プラス一皿

350g以上野菜を食べている人は、男性で約4割、女性で約3割でした。野菜を食べる回数の多い人ほど、野菜の平均摂取量が多くなります。毎日、毎食、少しでも野菜を食べましょう。

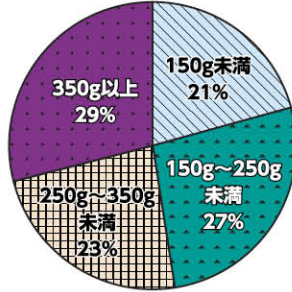
野菜を食べる回数と野菜の平均摂取量 20歳以上

1週間に野菜料理を食べる回数	野菜摂取量平均値 (男性)	野菜摂取量平均値 (女性)
1~7回	252g	211g
8~14回	305g	253g
15回以上	355g	318g

野菜の摂取量 分布 男性 20歳以上



野菜の摂取量 分布 女性 20歳以上



野菜の摂取量について

滋賀県全体を100として比べると東近江圏域が県平均よりも多い結果でした。

野菜の摂取量：圏域ごと比較

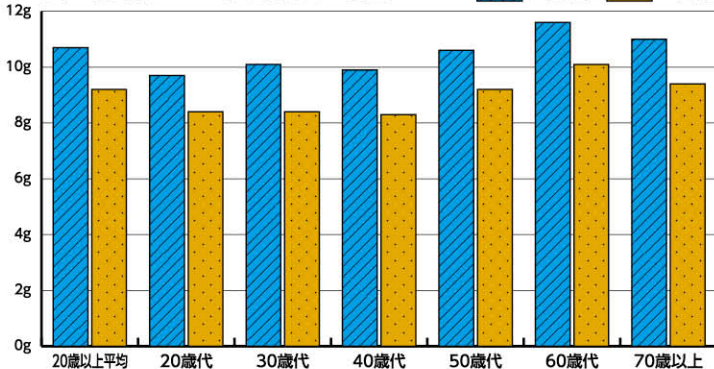
滋賀県全体を100として



おいしく減塩 1日 マイナス2g

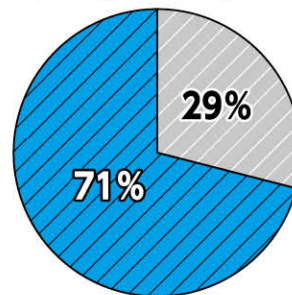
食塩摂取量は、男女とも年齢があがるにつれて多くなりました。目標量と比べると、男女とも約7割は目標量を超えていました。

食塩摂取量 年代別平均値



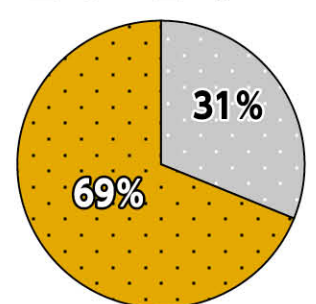
食塩摂取量の分布 20歳以上男性

…8g未満 …8g以上



食塩摂取量の分布 20歳以上女性

…7g未満 …7g以上

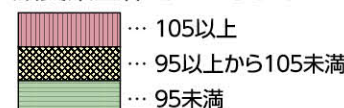


食塩摂取量について

滋賀県全体を100として比べると高島圏域が県平均よりも少ない結果でした。

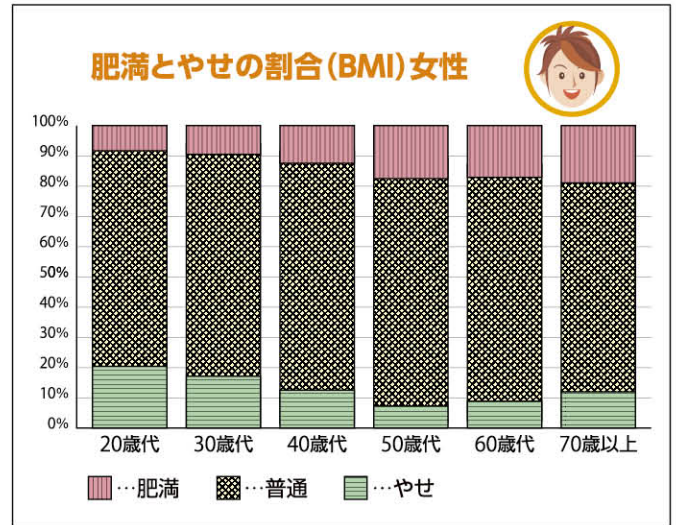
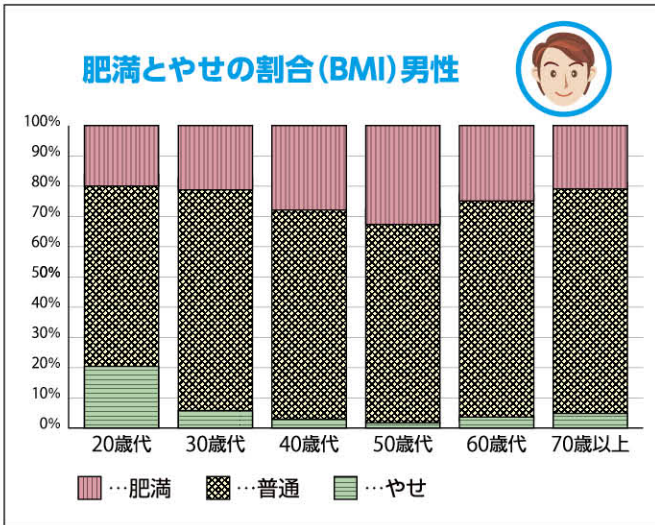
食塩摂取量：圏域ごと比較

滋賀県全体を100として



1日1度は 時間をきめて 体重計にのろう

肥満者(BMI ≥ 25 kg/m²)の割合は、40歳代、50歳代の男性で割合が高く、3人に一人が肥満でした。



- ・ 体格についてどう思うかを聞いたところ、男女ともに約半数が太っている、少し太っていると考えていました。
- ・ 健康や体重管理のための適切な食事内容や量を知っている人、また、実際に体重管理をしている人の割合は、男性よりも女性が多く、年齢が上がるにつれて高くなっています。

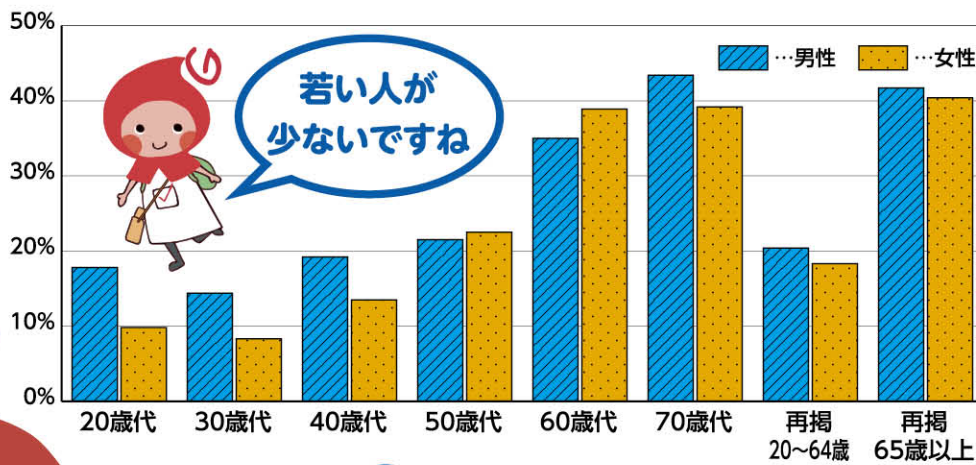
まめに動こう あと10分

日頃健康づくりの為に意識的に運動しているのは、20歳から64歳では男女ともに約2割で、65歳以上では約4割でした。

カレンダーに
運動をした日は
○をつけています



健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合 (性別・年代別)



いつもより
早歩き

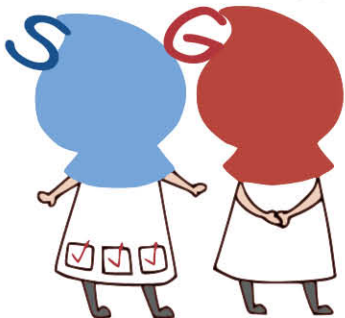
若い人が
少ないですね

待ち時間に
ストレッチ

休日には
ちょっと遠くまで
散歩

ラジオ体操
からはじめて
みませんか

いつもより
歩幅を広く

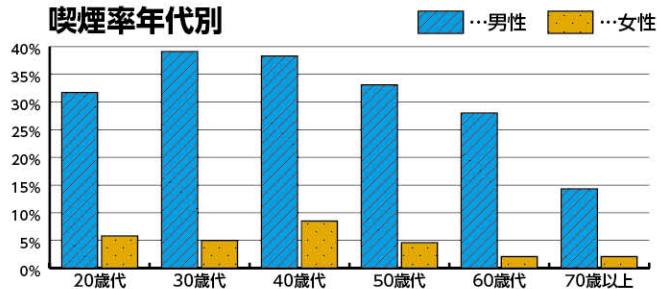


たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙

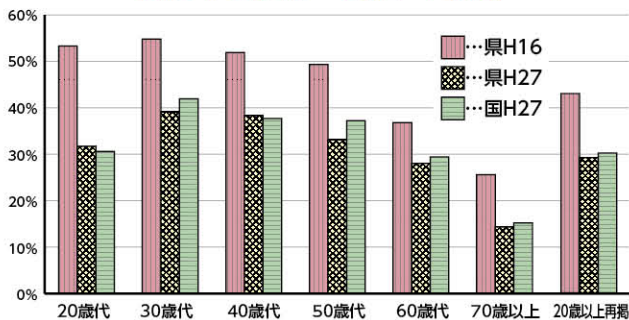
喫煙率は性別、年代別にみると、男性の30歳代、40歳代、女性の40歳代の割合が高くなっています。
10年前と比べると、40歳代女性を除き男女とも喫煙率は減少しています。



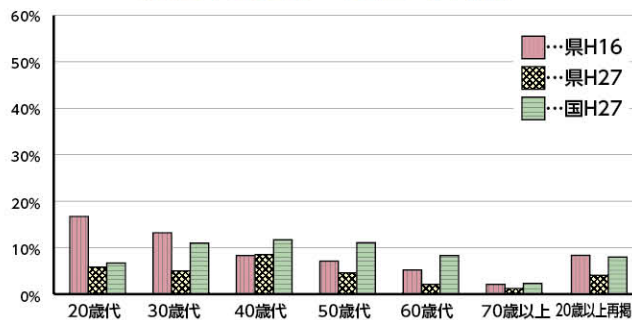
喫煙率年代別



喫煙率の推移 男性・年代別



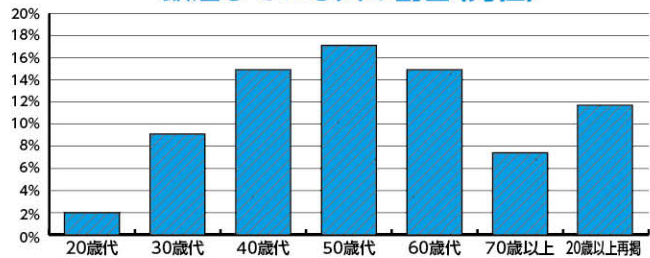
喫煙率の推移 女性・年代別



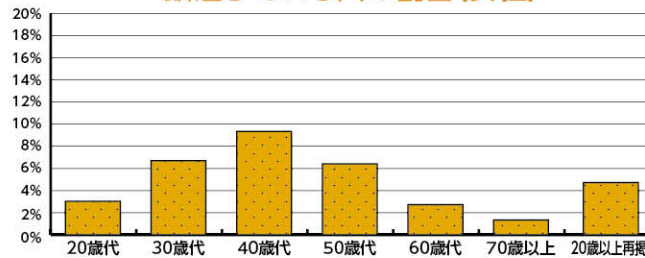
お酒をのむならほどほどに

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合は男性11.7%、女性4.6%で、年代別にみると男性では50歳代、女性では40歳代が最も高くなっています。

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(男性)



生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合(女性)



「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」とは

1日当たりの純アルコール摂取量:男性40g以上、女性20g以上の人

算出方法

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」

健康いきいき10か条

- 1 おいしく減塩 1日マイナス 2グラム
- 2 毎日野菜を プラス一皿
- 3 1日1度は 体重計にのろう
- 4 まめに動こう! あと10分
- 5 もう30分早く寝よう



- 6 たばこの影響知ってわかって禁煙・分煙
- 7 お酒をのむならほどほどに
- 8 かかりつけ歯科医と めざせ8020
- 9 毎年 健診に行こう!
- 10 よい趣味と素敵な出会いで健康いきいき

