

富山県民の健康・栄養の現状

富山県では、平成28年に県民健康栄養調査を行いました。
その結果からわかった富山県民の現状についてご紹介します。

県民健康栄養調査の結果よりわかった主な項目

肥満・やせ

肥満の割合は前回の調査より増加、やせの割合は20歳代女性が他の年代に比べ多くなっています。



歩数

1日の歩数の平均は、男女ともに1日の目標には達していません。
あと1日+2000歩！



野菜

野菜摂取量の平均値は280gであり、目標とする350gに達していません。特に20～40歳代で不足しています。



食塩

食塩摂取量は年々減少傾向です。しかし、目標とする量より2～3g多く摂取しています。



食事のバランス

朝食を欠食する人や主食・主菜・副菜がそろった食事が取れていない人は、20～40歳代で多くなっています。



歯・口腔の健康

何でもかんで食べることができる人の割合や20本以上の自分の歯がある人の割合は年齢とともに減少しています。



県民健康栄養調査とは

県民の皆さま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実施しました。

【調査対象】

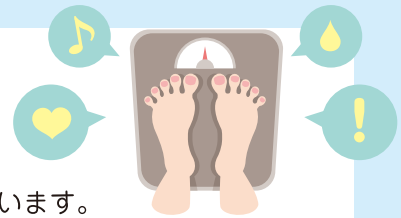
県下13地区の309世帯、798名の世帯員の方にご協力いただきました。

【調査項目及び調査時期】

1日の食事状況に関する調査、身体状況（身長・体重、腹囲、血液検査、歩行数等）に関する調査、生活習慣（食生活、運動、休養、口腔ケア等）に関するアンケートを平成28年10月～11月に実施しました。

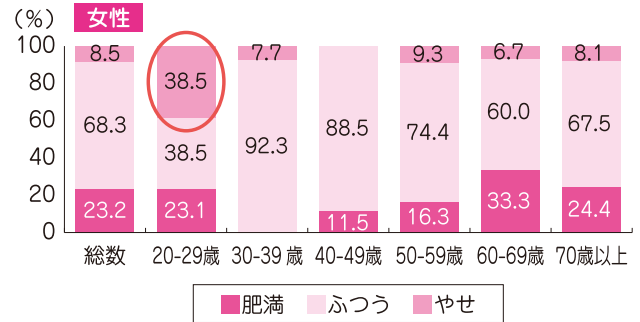
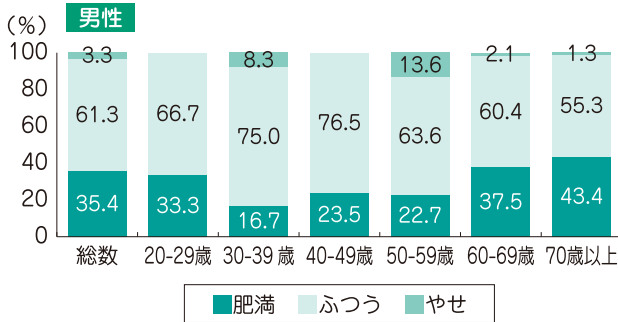


適正体重を維持しよう！



肥満者の割合は、男性が35.4%、女性が23.2%で、平成22年の調査より増加しています。一方、やせの割合は、女性の20歳代が他の年代に比べ多くなっています。また、低栄養傾向(BMI20以下)の高齢者の割合は、15.1%であり、女性に多い傾向があります。肥満は生活習慣病のリスクとなり、低栄養傾向にある高齢者は、要介護や総死亡リスクが高くなると言われています。

BMIの区分による肥満、やせの割合(20歳以上)



適正体重維持のポイント

- 自分の適正体重を知り、適正体重維持に努めましょう。
- バランスのとれた食事をとりましょう。
- 高齢期に不足しがちなタンパク質や脂質は十分にとり、様々な食品をとりましょう。
- 体をよく動かし、筋肉や骨を強くしましょう。

自分の適正体重を知っていますか？

BMI22前後が最も生活習慣病のリスクが低いと言われています。

自分自身のBMIを出してみましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 (kg)}}{\text{身長 (m)}^2}$$

【BMIの判定】

肥満：25.0以上 ふつう：18.5～25.0未満 やせ：18.5未満

食べよう！野菜をあともう一皿！

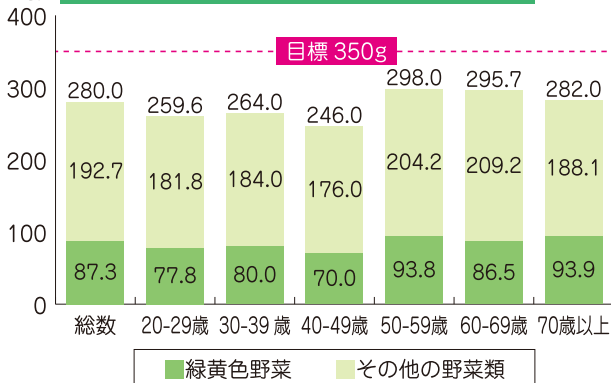


野菜摂取量の平均値は280gであり、7割以上の方が目標とする350gを摂取できていません。特に20～40歳代で不足しています。

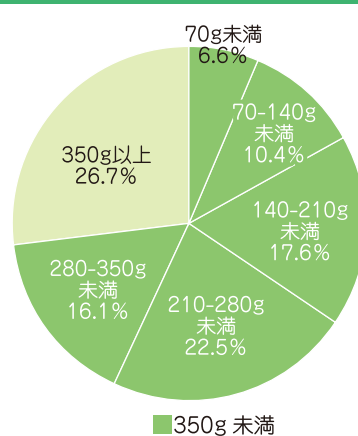
野菜や果物にはビタミンやミネラル、食物繊維が豊富に含まれています。

毎日しっかりとることが、がんや循環器疾患、糖尿病の予防のために大切です。

野菜摂取量の平均値(20歳以上)



野菜摂取量の分布(20歳以上)



野菜摂取量の目標

350g

富山県健康増進計画
(第2次)目標値

野菜一皿分(約70g)の目安



緑黄色野菜：ほうれん草、にんじん、かぼちゃなど、カロテンを多く含む色の濃い野菜

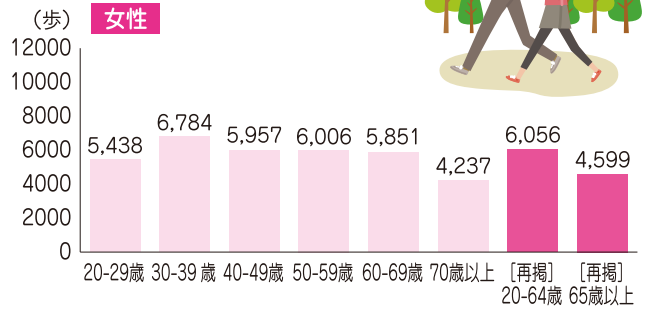
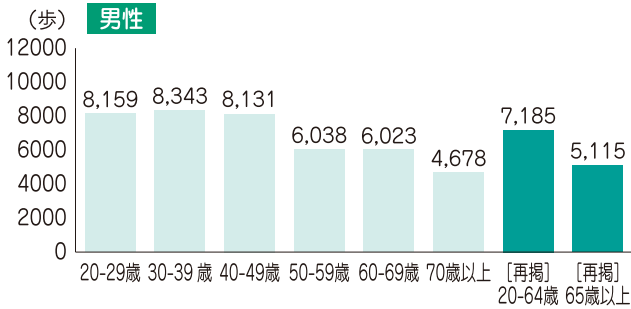
野菜摂取量アップのためのポイント

- 野菜一皿分(約70g)の目安は、トマト1/2個、なす1本、ピーマン2個、たまねぎ1/3個です。
- みそ汁、煮物には野菜をたっぷりにし、野菜のうまみでおいしさUP!
- 外食や持ち帰りの弁当・惣菜を利用する際は、野菜の入っているものを選びましょう。

1日あと+2000歩(20分)歩こう！

1日の歩数の平均値は、20-64歳：男性7,185歩、女性6,056歩（平成22年男性7,692歩 女性6,549歩）
65歳以上：男性5,115歩、女性4,599歩（平成22年男性5,590歩 女性5,133歩）
であり、平成22年の調査結果と比べると減少傾向です。
県で設定する目標値まで、それぞれあと約2000歩(20分)不足しています。

歩数の平均値(20歳以上)



歩数アップのためのポイント

日常生活の中でのちょっとした心がけで歩数は増やすことができます。

- 外出時の駐車は少し遠くに停めて歩きましょう。
- 会社やお店でトイレへ行くときは、階段を使って違う階のトイレを利用しましょう。

歩数の目標

20-64歳 男性9,000歩、女性8,500歩
65歳以上 男性7,000歩、女性6,000歩

富山県健康増進計画(第2次)目標値

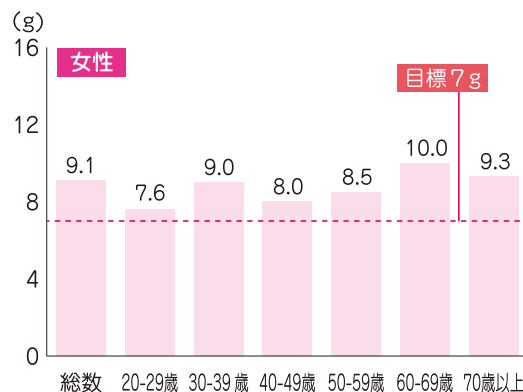
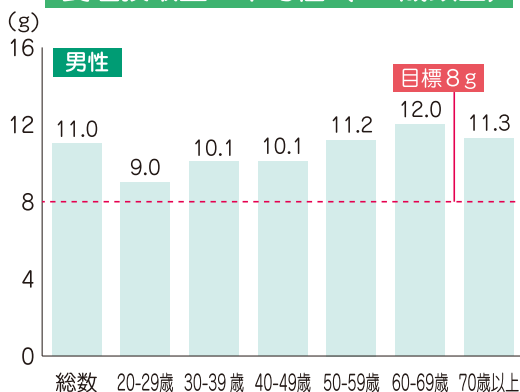
減らそう！食塩-3g

食塩摂取量の平均値は、年々減少傾向ですが、男性11.0g、女性9.1gであり、あと2~3g摂取量を減らす必要があります。男女とも60歳代の摂取量が最も多いです。

減塩することで、血圧が下がり、循環器疾患のリスクが減少したり、胃がんのリスクが低下する効果があります。



食塩摂取量の平均値(20歳以上)



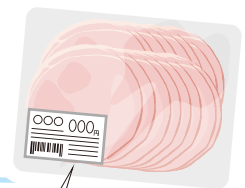
食塩摂取量の目標

男性8.0g
女性7.0g

富山県健康増進計画
(第2次)目標値

塩分摂取を抑えるポイント

- 麺類の汁は飲みすぎ注意！すべて飲むとほぼ1日分の食塩を摂取することになります。
- 昆布などを用いてだしを効かせると、減塩でもおいしく感じられます。
- 味付けをたしかめてから調味料などをかけましょう。
- 加工食品には食塩が多く添加されていることがあります。栄養成分表示を見て確認しましょう。

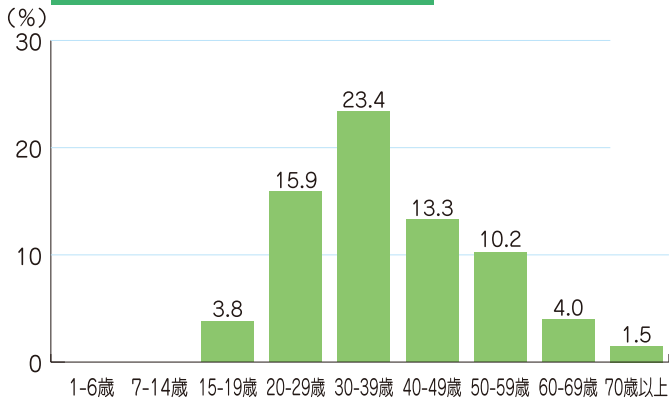


栄養成分表示 1枚(15gあたり)	
エネルギー	29kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	2.1g
炭水化物	0.2g
食塩相当量	0.4g

健康な毎日はバランスのとれた食事から！

朝食を欠食する人や主食・主菜・副菜がそろった食事がとれていない人は、20～40歳代で多くなっています。朝食をとること、主食・主菜・副菜がそろった食事をとることで、からだに必要な栄養素をとることができます。

朝食の欠食※率（1歳以上）



※欠食：菓子、果物、乳製品、嗜好飲料、錠剤のみの場合、食事をしなかった場合

主食	ごはん、パン、麺類を主な材料とした料理
主菜	魚、肉、大豆、卵を主な材料とした料理
副菜	野菜、いも、海藻などを主な材料とした料理



栄養バランスアップのためのポイント

- 一日のスタートは朝食から！調理せず、すぐ食べられるものや夕食の残り物を活用すれば時間の無い朝でも簡単に朝食をとることができます。
- 丼ぶりやめん類、コンビニ等で購入する食事は栄養バランスが偏りがちです。単品で済ませず、いろいろなものを組み合わせるようにしましょう。

すぐ食べられるもの



8020を目指そう！

男女ともに50歳代までは、「何でもかんで食べることができる」割合が8割を超えていますが、60歳以上では約65%と減少しています。

また、20本以上の自分の歯がある人の割合は、年齢とともに減少しています。

歯と口腔の健康は、食事を摂るなど日常生活の中で重要な役割を果たしており、若い頃からの歯や口腔のケアが重要です。8020（80歳で20本以上の自分の歯を有すること）を目指しましょう。

歯と口腔の健康のポイント

- 定期的に歯科健診を受診し、歯科保健指導を受けましょう。
- 歯ブラシだけでなく、歯間部清掃用具も使いましょう。



富山県では、健康づくりに関する
情報発信を行っています。

詳しくは

の ば そ う
健 康 寿 命