

# 平成20年県民健康基礎調査結果の概要

平成20年の調査結果がまとまりましたのでご紹介します

静岡県では、県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について、経年的（平成元年から3年ごと、平成10年から5年ごと）にこの調査を行っており、平成20年に6回目を実施しました。

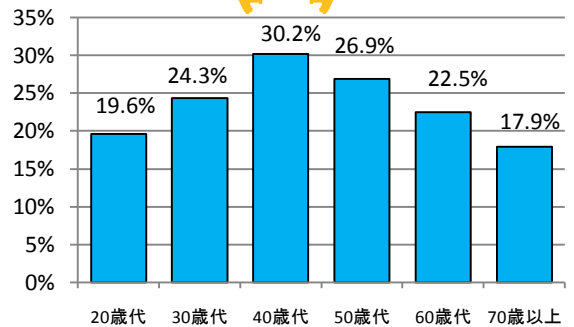
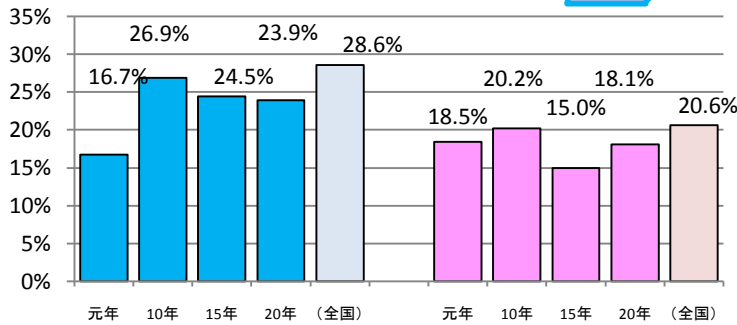
これらの調査結果は各種健康づくり計画の指標として活用し、県民の健康づくりに役立てていきます。

## 体格

### 肥満

肥満※1になると、高血圧、脂質異常症、糖尿病のリスクが高くなります。

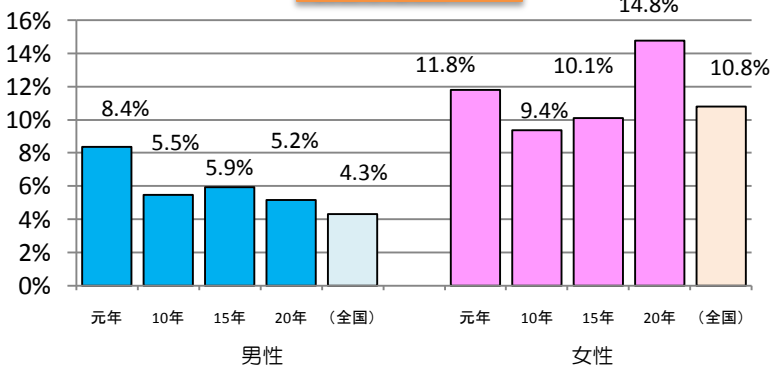
40歳代の  
3人に1人が肥満!!



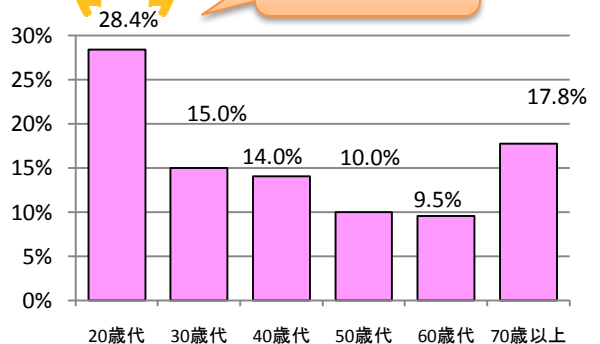
### やせ

やせ※1は、体力低下、貧血、骨粗鬆症を発症しやすい傾向がみられます。

やせている女性の  
割合は増加!!



女性は20歳代で  
やせに注意!!



※1 「日本肥満学会（2000年）による肥満の判定基準」より

Body Mass Index (BMI) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) <sup>2</sup>


低体重(やせ) : BMI < 18.5

普通体重(正常) : 18.5 ≤ BMI < 25

肥満 : BMI ≥ 25

## 運動

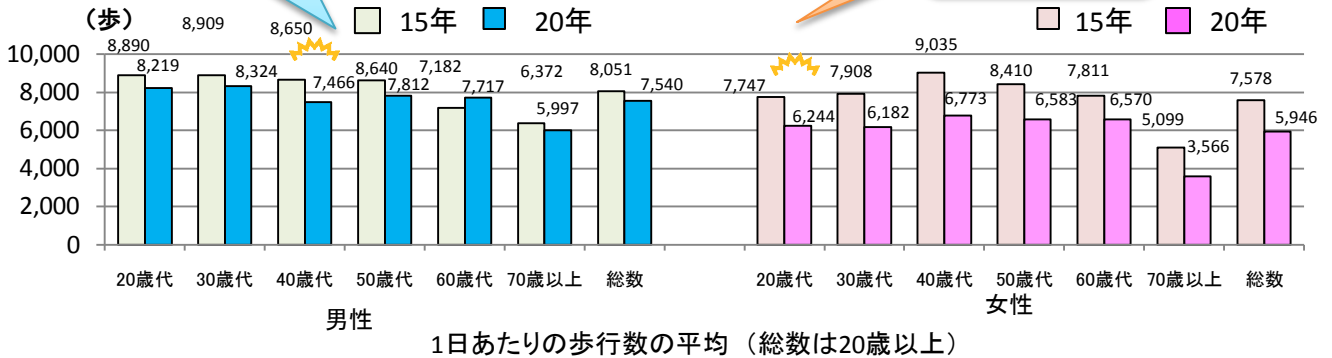
歩行数は、身体を動かして消費するエネルギー量の目安になります。

 10分間で約1,000歩とされています。あと、10分歩きましょう。

40歳代男性の歩行数は減少傾向

歩行数は男女とも各年代において減少傾向

やせの割合が高い20歳代女性は、歩行数も少ない



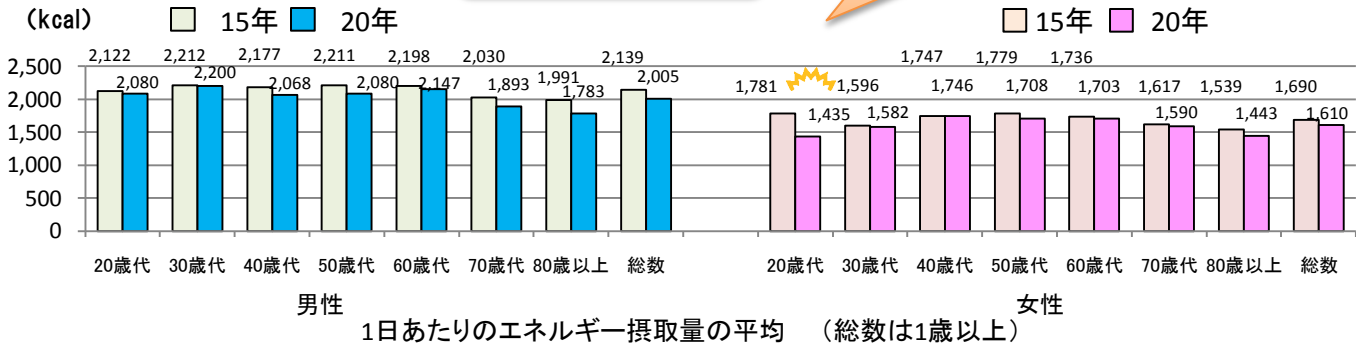
## 食生活

### エネルギー

食事からとるエネルギーより、身体を動かして消費するエネルギーが少ないと肥満につながります。

食事からとるエネルギーは全体的に減少傾向

20歳代女性は摂取エネルギーも少ない

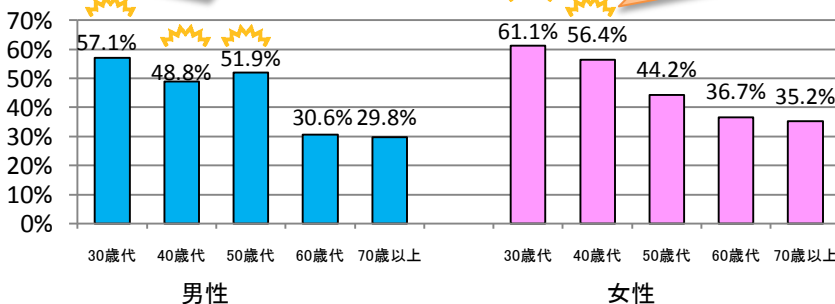


### 脂肪エネルギー比率

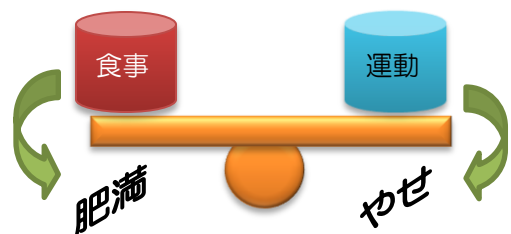
生活習慣病予防のために、30歳以上の男女では、脂質から摂取するエネルギー比率の適正範囲は、20~25%とされています。

男性では30~50歳代が脂肪エネルギー比率の高い者が多い

女性では30~40歳代が脂肪エネルギー比率の高い者が多い

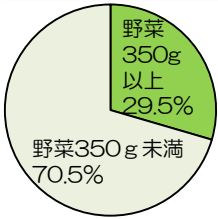


食事と運動のバランスが大事です!!



## 野菜の摂取

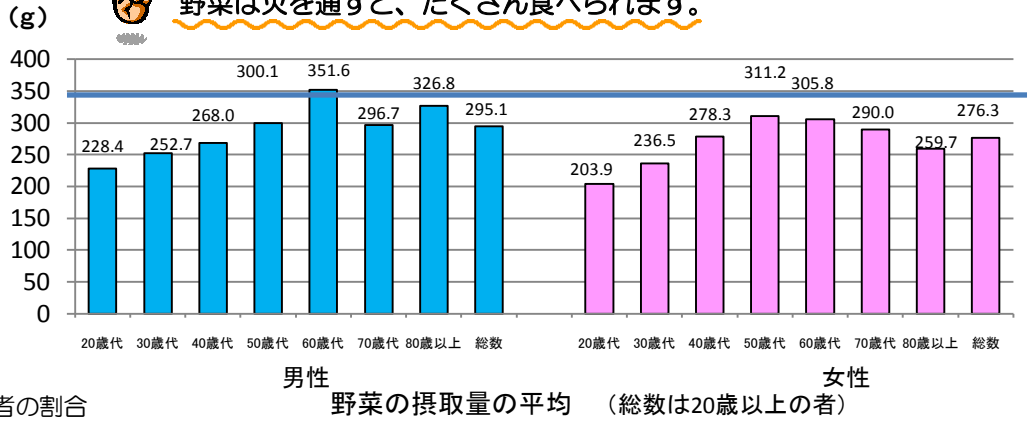
20歳以上の約7割が野菜の摂取量の目標（1日あたり350g）に達していない



野菜や果物、精白しない穀類などを中心とする食事ではメタボリックシンドローム※2のリスクが低下するといわれています。



野菜は火を通すと、たくさん食べられます。



野菜の摂取量が350g以上の者の割合（20歳以上）

野菜の摂取量の平均（総数は20歳以上の者）

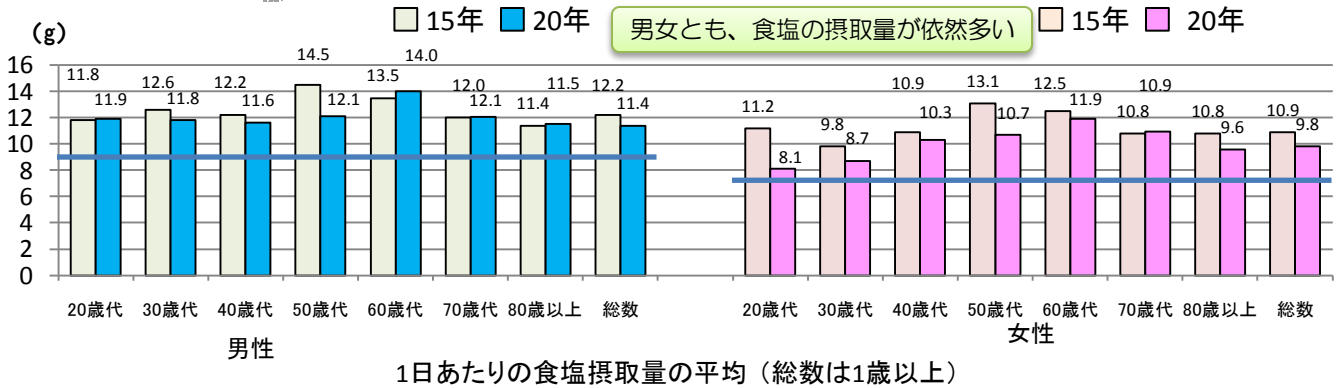
※2 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）とは、「内臓脂肪が蓄積することによって、血圧、血糖が高くなったり、血中の脂質異常をおこしたりして、食事や運動習慣などの生活習慣を改善しなければ、心筋梗塞や脳卒中などが起こりやすくなる状態」のことです。

## 食塩の摂取

生活習慣病予防のための1日あたり食塩の摂取量は、男性で9.0g未満、女性で7.5g未満とされています。



だし汁や酢、香辛料を上手に使い、薄味を心がけましょう。



1日あたりの食塩摂取量の平均（総数は1歳以上）

## 朝食の喫食

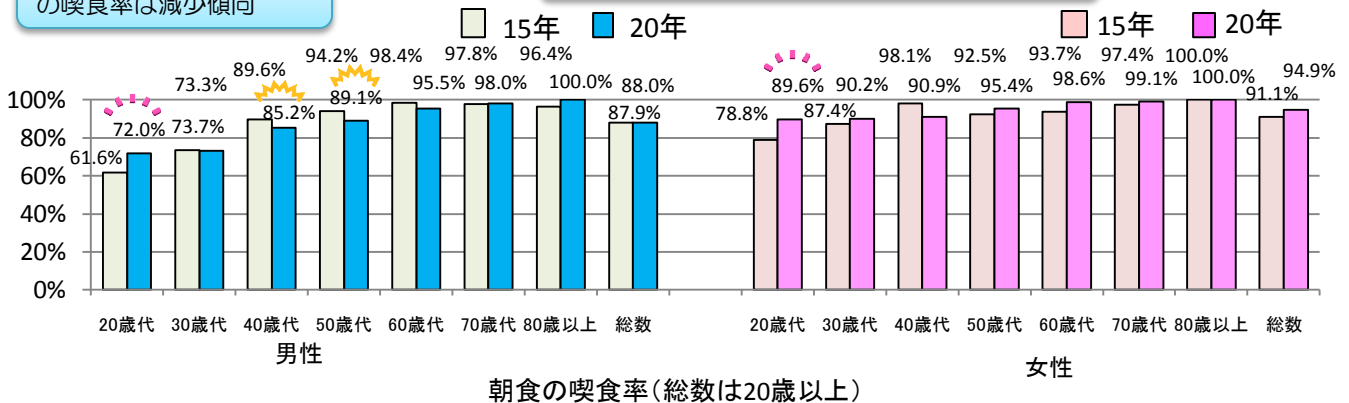
朝食は勉強や仕事の活力源です。朝食を抜くと脳のエネルギーが不足して、集中力の低下につながります。



忙しい朝は、前の日にある程度準備しておいたり、常備菜を作っておくと便利です。

40~50歳代男性の朝食の喫食率は減少傾向

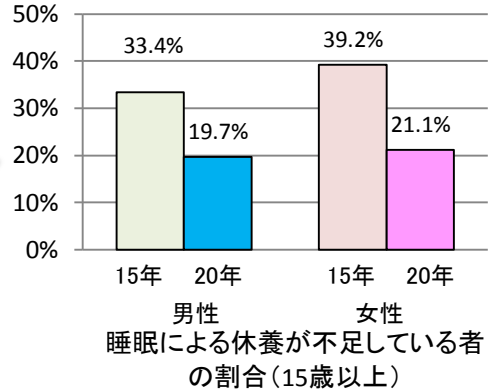
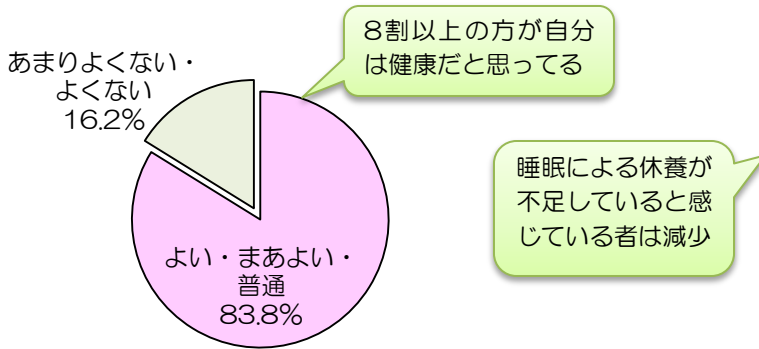
男女とも、20歳代の朝食の喫食率は増加傾向



朝食の喫食率（総数は20歳以上）

## 健康感と休養

睡眠不足は、疲労感をもたらし、情緒を不安定にし、適切な判断力を鈍らせるなど、生活の質に大きく影響します。

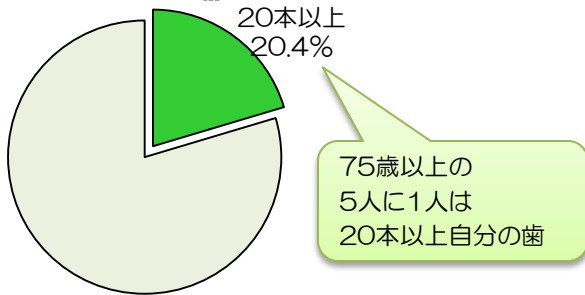


自分が健康と思っている者の割合(15歳以上)

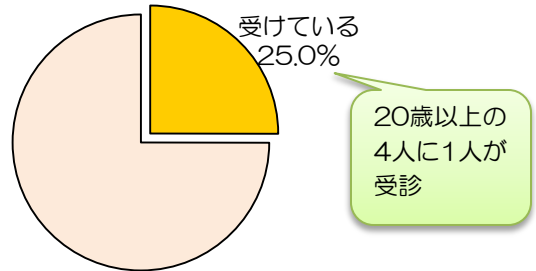
## 歯の健康

20本以上の歯を持つ高齢者は、活動的で、寝たきりとなることも少ないと言われていいます。静岡県や静岡県歯科医師会では、80歳になっても20本以上自分の歯を保とうとする「8020(はちまるにいまる)運動」をすすめています。

**予防のために歯科診療所を受診することは8020への第一歩です。**



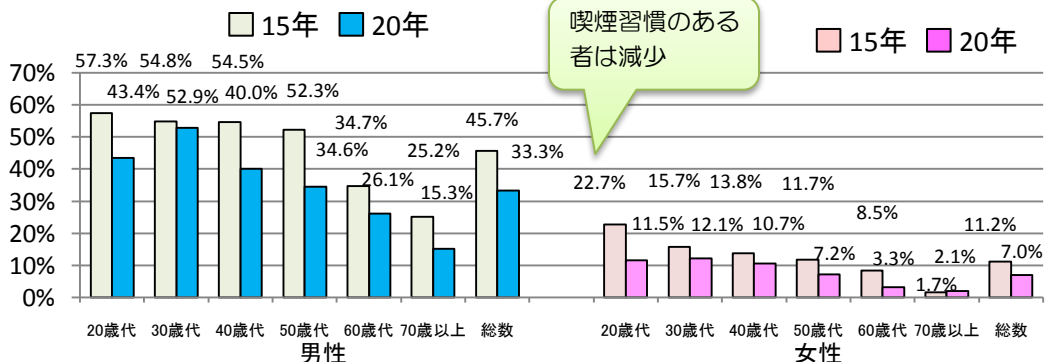
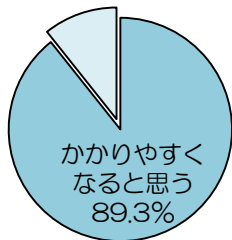
20本以上自分の歯を持つ者の割合(75歳以上)



予防のために歯科診療所を受診する者の割合(20歳以上)

## たばこ

喫煙により循環器系、呼吸器系などに対する急性影響がみられるほか、喫煙者では肺癌をはじめとする種々のがん、虚血性心疾患、慢性気管支炎、肺気腫などの閉塞性肺疾患、胃・十二指腸潰瘍などの消化器疾患、その他種々の疾患のリスクが増大します。



喫煙により肺癌にかかりやすくなると思う者の割合(20歳以上)

喫煙習慣のある者の割合(総数は20歳以上)

問合せ先

静岡県総合健康センター 〒411-0801 静岡県三島市谷田2276番地

TEL 055-973-7001・7002 ホームページ <http://www.sukoyaka.or.jp>