



県民の健康・食生活のすがた

平成 23 年度

熊本県民健康・栄養調査結果から

～今回の調査でわかった県民(成人)の健康状態と食生活～



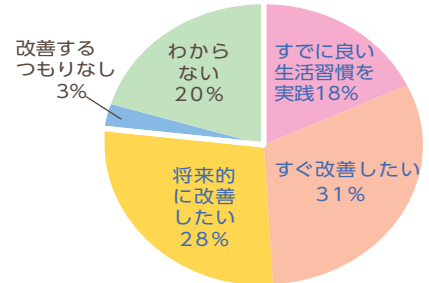
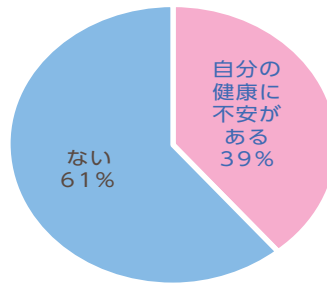
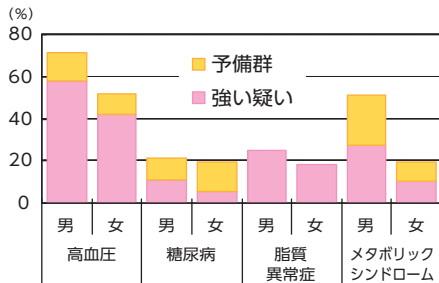
**肥満が生活習慣病を招いているようです。
適正体重の維持に努めましょう！**



多くの人に生活習慣病がみられます。

4割の人が「自分の健康」に悩みや不安をもっています。

8割の人が生活習慣改善の意欲をもっています。

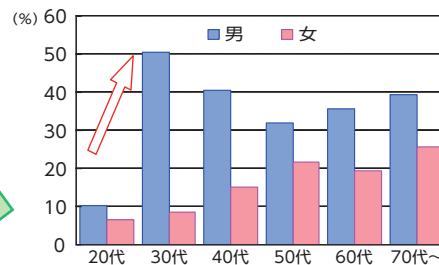


体格指数 (BMI) の計算方法

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

※25 以上は「肥満」です

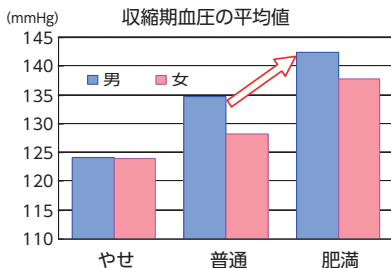
肥満者の割合



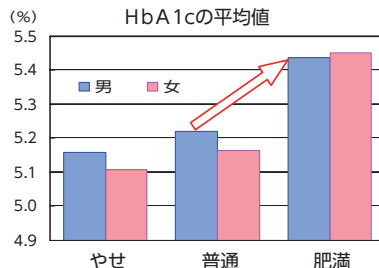
男性は30代で急激に肥満が増加しています。

1. 肥満になると・・・

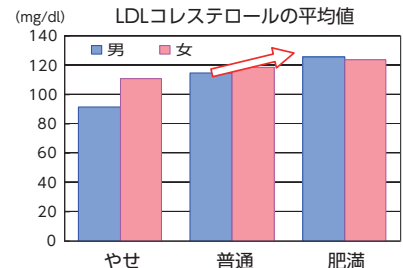
血圧が上昇します。



糖尿病を示す値が悪化します。



脂質異常を示す値が悪化します。



健康・栄養調査とは・・・

県民のみなさんの健康状態や食生活、生活習慣等の現状を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てるために5年に1度実施しています。

調査の内容は・・・

血液検査などの身体状況、連続でない2日間の食事状況、生活習慣のアンケート調査を実施しました。

調査の時期、対象者は・・・

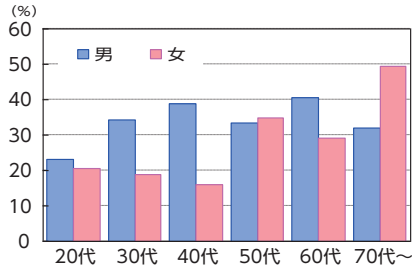
平成23年10月、11月に県内34地区463世帯、1195名ものみなさんに御協力いただきました。



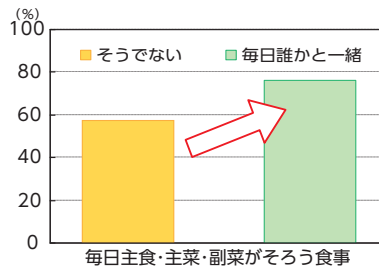
2. 食生活を見てみると・・・

主食・主菜・副菜がそろったバランスのよい食事は・・・？

1日に2回以上主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人は、
男性4割 女性3割です。



誰かと毎日一緒に食事をする人の方が主食・主菜・副菜がそろった食事をしています。

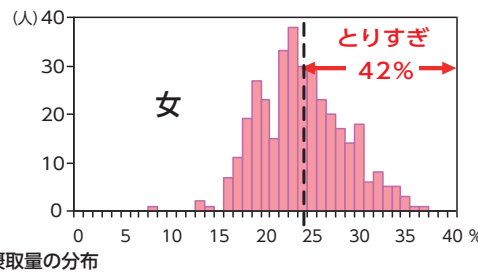
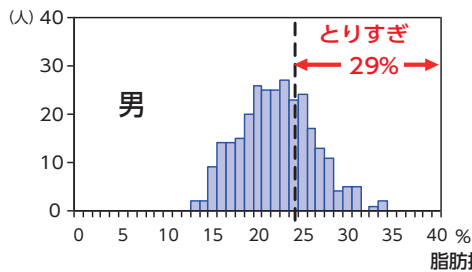


食事バランスガイド



脂質の摂取状況は・・・？

30歳以上の理想的な脂肪エネルギー比は20～25%
とりすぎている人は男性3割女性4割



★アドバイス その1

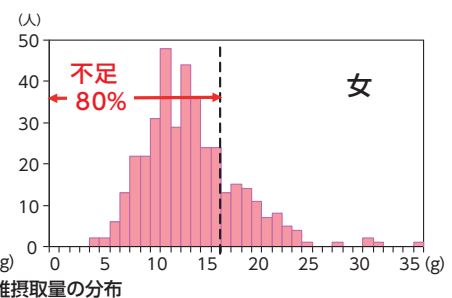
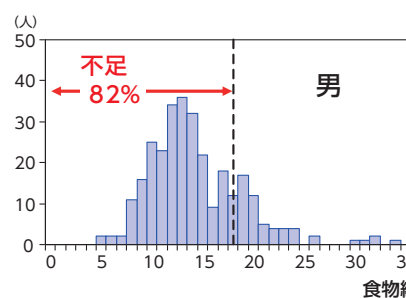
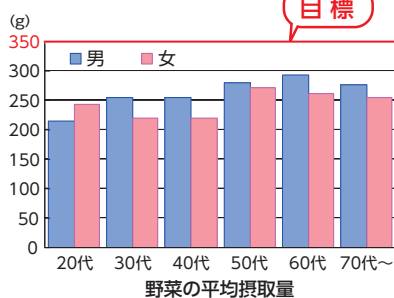
- ◎食事バランスガイドを参考に「主食・主菜・副菜のそろったバランスのよい食事」をしましょう！
- ◎脂肪をとりすぎず、動物・植物・魚の脂肪をバランスよくとりましょう！



不足しているのは・・・？

野菜の摂取目標は、350gです。野菜の平均摂取量は、男性266g、女性255gで約100g不足しています。

食物繊維の摂取目標は、男性19g以上女性17g以上です。目標を満たしている人は約2割です。



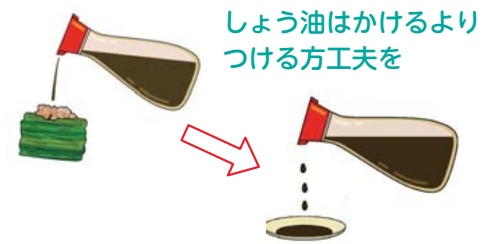
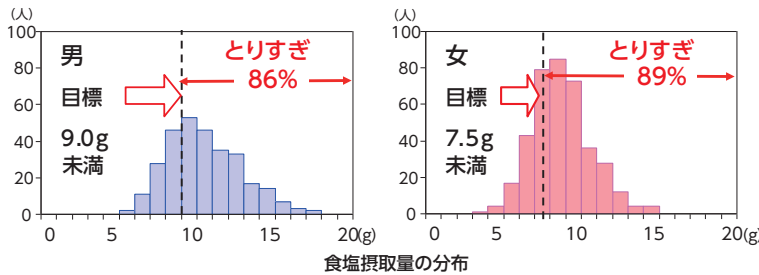
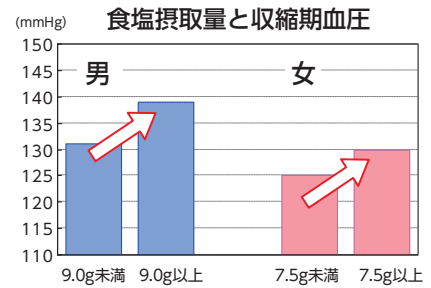
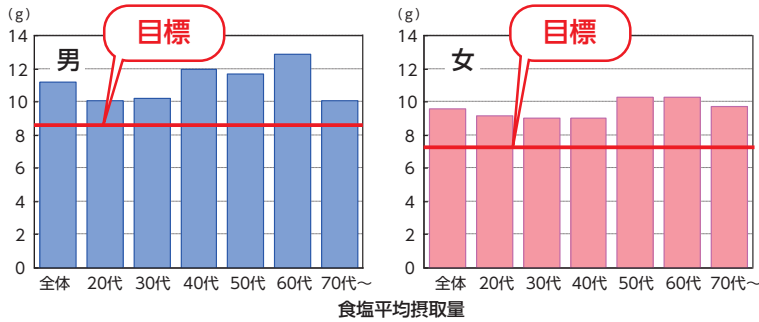
★アドバイス その2 ◎あと100g野菜を食べましょう！



とりすぎているのは・・・？

食塩摂取目標男性 9g、女性 7.5g 未満です。
食塩の平均摂取量は男性 11.2g、女性 9.6g で
とりすぎている人が 8 割を超えています。

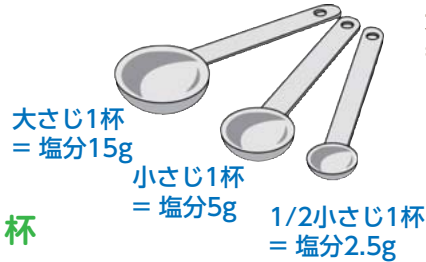
食塩の目標量を超えている人ほど
血圧が高い傾向がみられます。



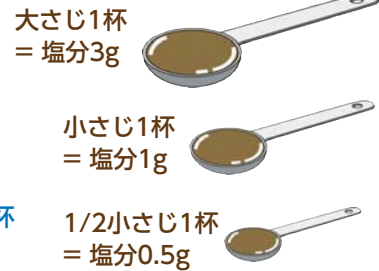
★アドバイス その3

- ◎あと 2g の減塩に努めましょう！
- 2g の塩分は
 - ・塩 小さじ 1/2 弱
 - ・しょう油 小さじ 2 杯

<塩の場合の塩分>

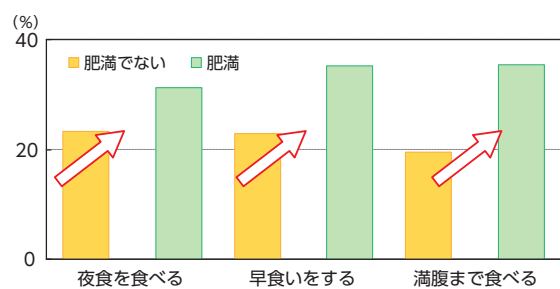
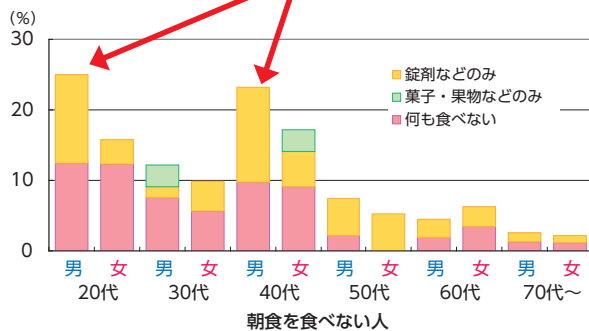


<しょう油の場合の塩分>



食べ方は・・・？ 朝食を食べない人は、20代男性、40代男性が約4人に1人です。

肥満の人が「夜食」「早食い」「満腹まで食べる」傾向にあります。



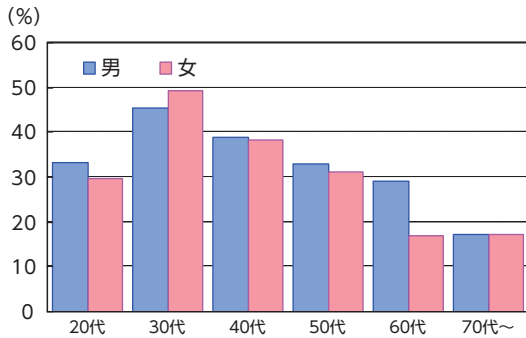
★アドバイス その4

- ◎朝ごはんは頭と体のスイッチを入れ、イキイキとした1日を始めましょう！
- ◎「夜食」「早食い」「満腹まで食べる」ことに気をつけましょう！



外食等の利用状況は・・・？

外食・調理済み食を利用する割合は、30代が最も高く約5割です。



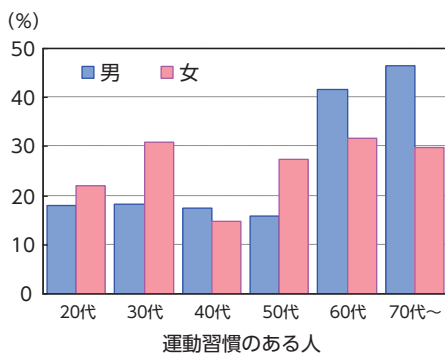
くまもと健康づくり応援店



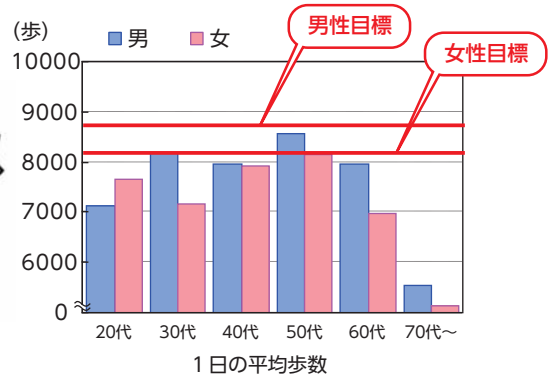
3. 運動習慣をみてみると・・・

運動習慣と歩数は・・・？

運動習慣のある人は、男女ともに約3割で全国の平均に比べて低い傾向です。



1日の目標歩数(20～64歳)は、
男性 8,700歩以上、女性 8,200歩以上です。
1日の平均歩数は、男性 7,260歩、女性 6,331歩で
目標には達していません。



★アドバイス その6

- ◎ 生活のなかに運動習慣を取り入れましょう！
- ◎ 1日に、あと10分(約1,000)以上歩く工夫をしましょう！



★お問い合わせ

熊本県健康福祉部健康局健康づくり推進課
電話 096-333-2252 FAX096-383-0498
Email kenkousuisin@pref.kumamoto.lg.jp
または、お住まいの地域の県保健所へ



画像提供：イラストポップ、イラストAC みつる工房
©2010 熊本県 くまモン