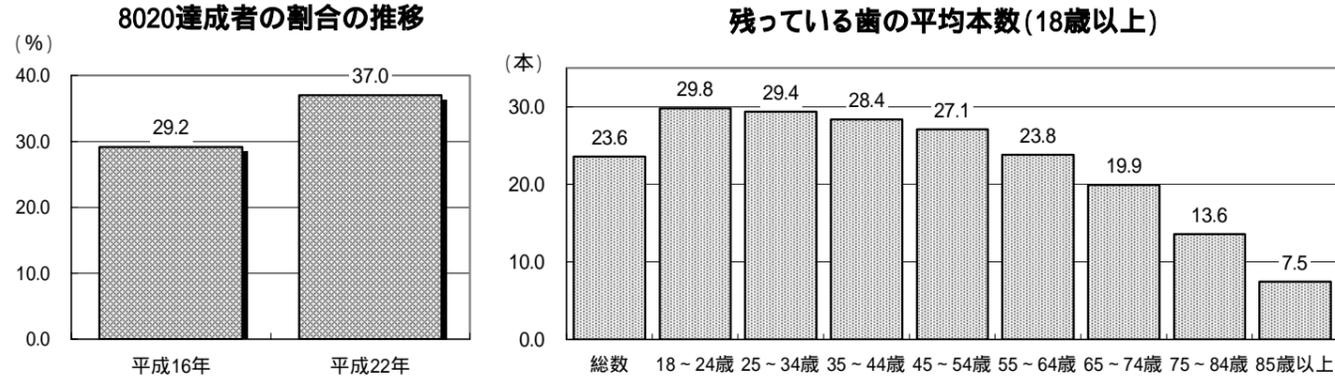


8020達成者の割合は37.0%

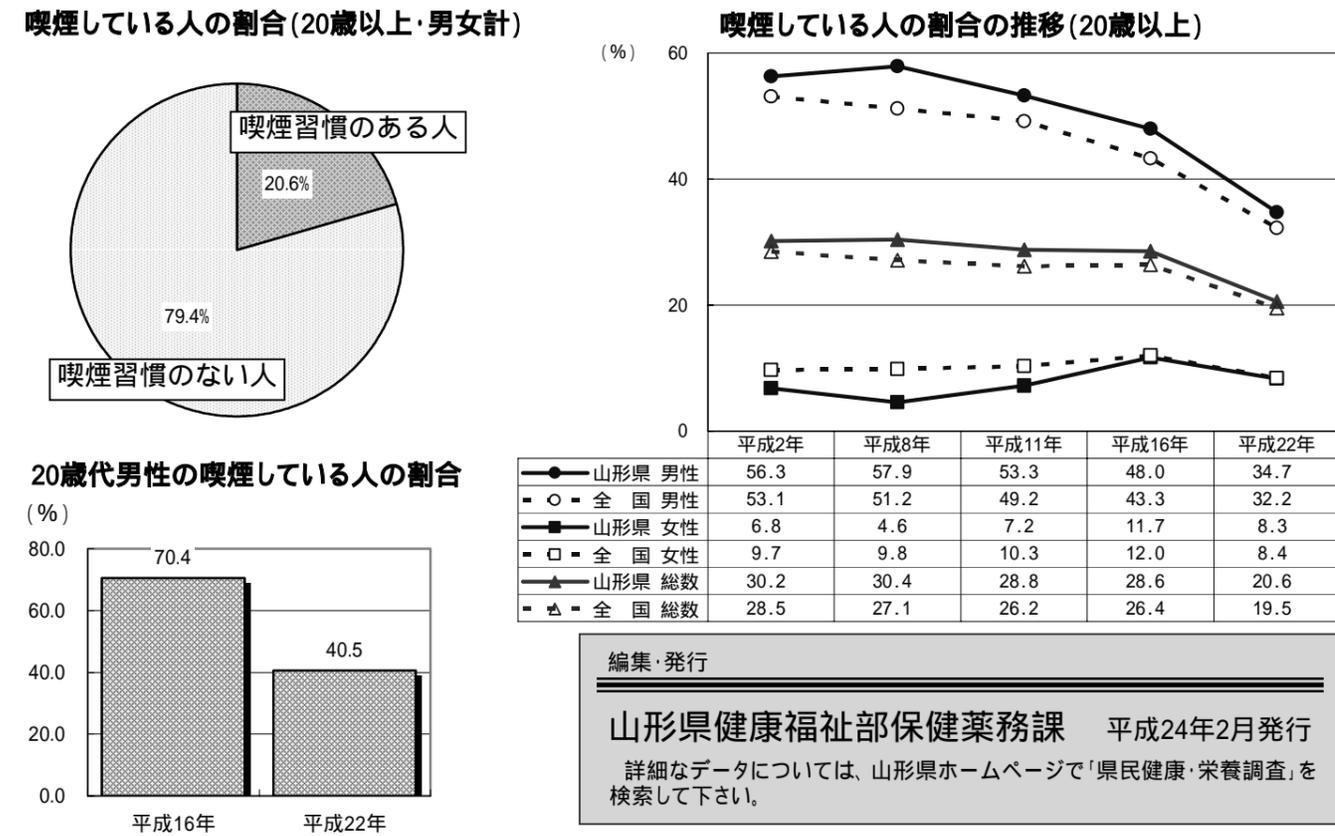
8020達成者(75歳～84歳で自分の歯を20本以上有する人)の割合は、37.0%となり、「山形県健康増進計画」の目標である35%を上回っています。



参考：8020（ハ・マル・ニ・マル）運動とは「80歳になっても自分の歯を20本以上保とう」という運動です。「8020」のうち、「80」は「生涯」を意味し、「20」は「自分の歯で食べるために必要な歯の数」を意味します。「一生自分の歯で食べよう」という標語を「数値目標化」したものと見なされます。

習慣的に喫煙している人は20.6%（男性34.7%、女性8.3%）

習慣的に喫煙している人の割合は、20.6%（男性34.7%、女性8.3%）です。男性は、年々減少傾向にあり、前回調査に比べ、特に20歳代において70.4%から40.5%に大幅に減少しています。女性は、年々若干の増加傾向にありましたが、前回調査に比べやや減少しています。



編集・発行
山形県健康福祉部保健業務課 平成24年2月発行
詳細なデータについては、山形県ホームページで「県民健康・栄養調査」を検索して下さい。

平成22年 県民の健康・栄養状況

「県民健康・栄養調査」の結果から

今回の調査で分かった主なこと

○ 栄養摂取状況

- ・男女とも15～50歳代は、カルシウム不足。女性の15～40歳代は、鉄も不足。
- ・食塩の摂取量は、年々減少傾向にあるものの、すべての年齢層で全国の平均値を上回る。
- ・1日あたりの野菜摂取量は、320.2gと増加しているが、目標量の350gに達していない。

○ 健康と生活習慣

- ・40歳代男性の3人に1人が肥満、20歳代女性の4人に1人がやせ。
- ・運動習慣のある人の割合は、男女ともに60歳代以上で高いが、20～40歳代の女性が低い。
- ・喫煙習慣のある人は、全体で20.6%。男性は年々減少している。
- ・8020達成者の割合は、3人に1人。前回調査よりも7.8ポイント増加。

県民健康・栄養調査とは

県民の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、原則5年ごとに実施しています。

今回で10回目の調査となります。

調査項目と調査時期

栄養摂取状況調査（食品摂取量、栄養素等摂取量、食事状況）と生活習慣等に関するアンケート（健康、運動、喫煙、飲酒、歯等）を平成22年11月に実施しました。

対象世帯

県内全市町村の約3,300世帯にお願いし、約2,600世帯の皆様から御協力をいただきました。栄養摂取状況調査は1,192人、生活習慣のアンケートは7,081人の方に御協力いただきました。

調査員

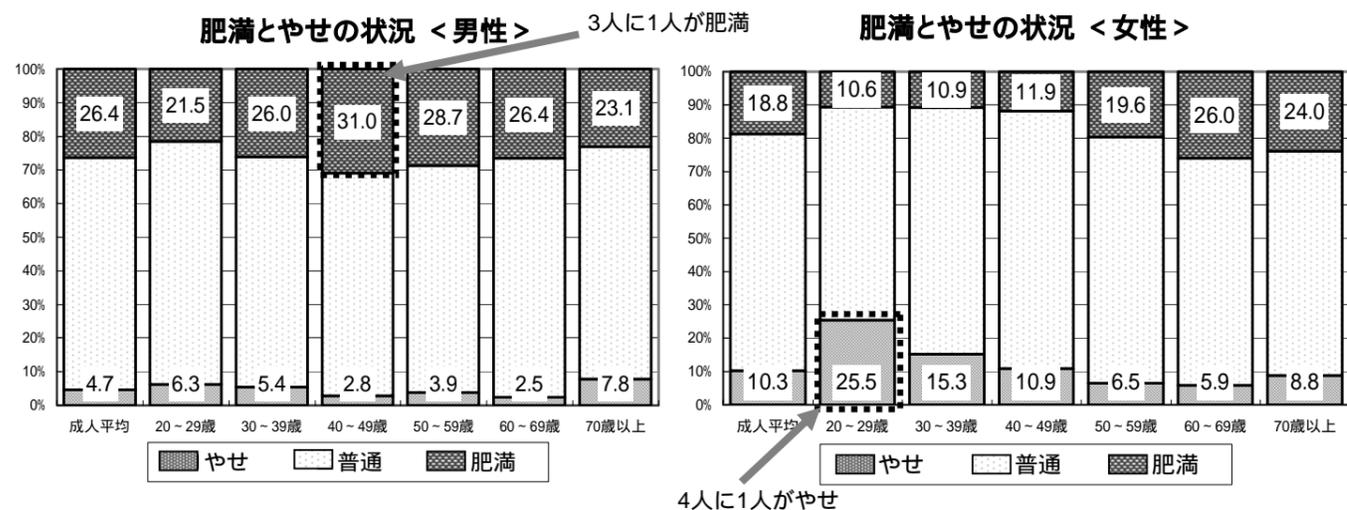
食生活改善推進員約250名をはじめ、保健所の医師、管理栄養士、保健師等が調査しました。



山形県

40歳代の男性は31.0%が肥満。20歳代女性は25.5%がやせ

男性では、いずれの年代においても肥満者の割合が2割を超えています。肥満者の割合は、40代男性が31.0%と一番高く、3人に1人が肥満となっています。やせの割合は、20代女性が25.5%と一番高く、4人に1人がやせとなっています。



参考：BMI
「Body Mass Index」の略で、肥満の判定によく用いられる体格指数です。

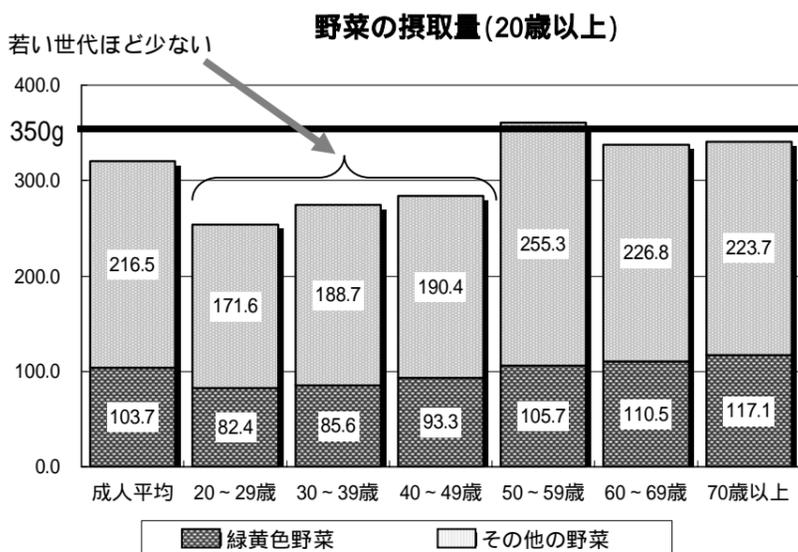
$$BMI = \text{体重(Kg)} \div (\text{身長(m)})^2$$

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5未満	18.5以上 25.0未満	25.0以上

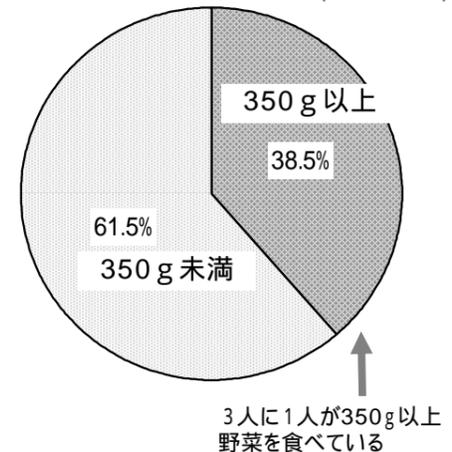
(日本肥満学会(2000年)による肥満の判定基準)

野菜の平均摂取量は320.2g。若い世代ほど摂取量が少ない

成人1人あたりの野菜摂取量の平均は320.2gで、1日の野菜摂取目標量の350gを下回っています。50代は目標量を超え、60代以降は目標量に近い量を摂取していますが、若い世代ほど野菜の摂取量が少ない傾向にあります。350g以上野菜を食べている人は、38.5%となっています。

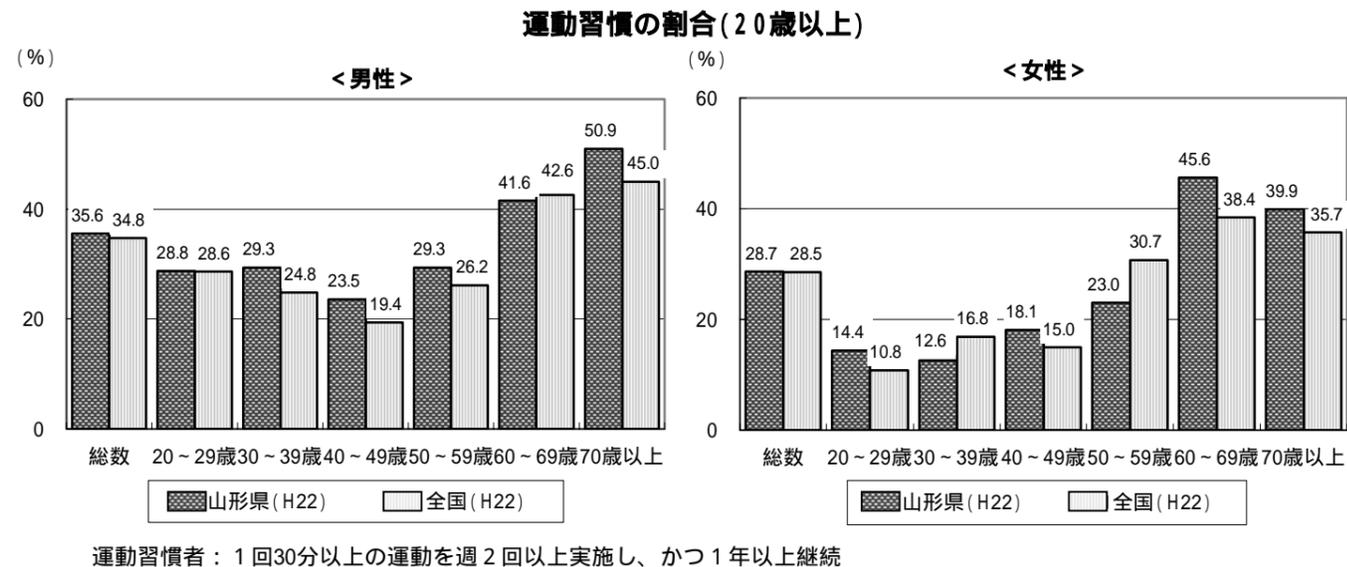


350g以上野菜を食べている割合(20歳以上)



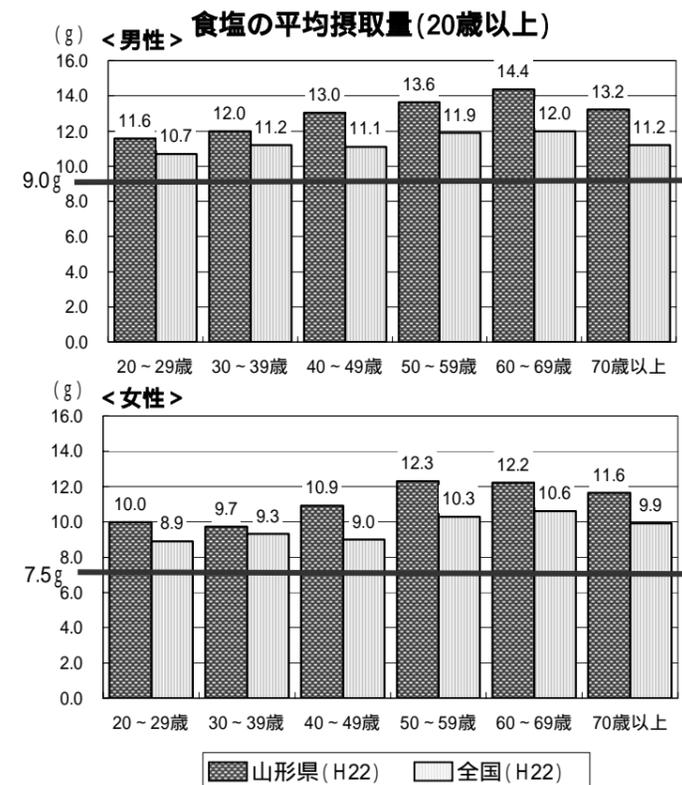
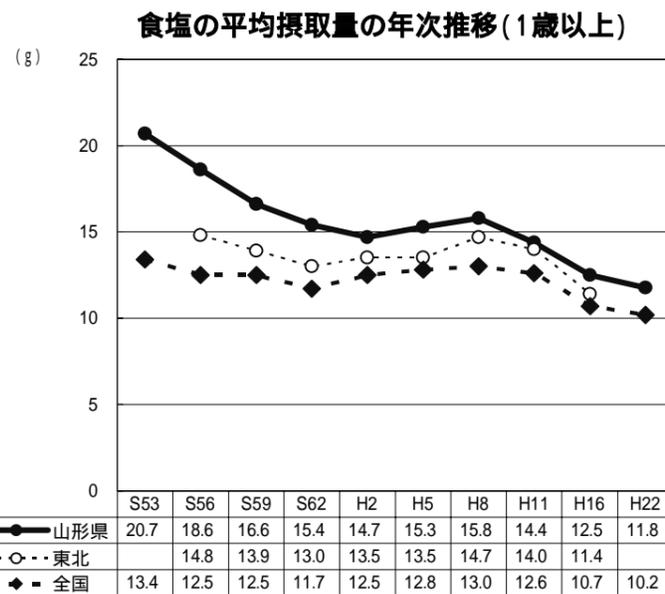
運動習慣の割合は、男女とも60歳以上で高い

運動習慣の割合は、男女とも60歳代以上で高いが、20~40歳代女性で低く、2割に満たない状況です。



食塩の摂取量は、1人1日あたり11.8g 減少傾向にある

食塩の平均摂取量は、1人1日あたり11.8g(1歳以上男女平均)になり、年々減少傾向にあります。全国的に平均摂取量を上回っています。年代別で見ると、男女ともに50歳以上の年代で摂取量が多くなっています。



参考：食塩摂取量の目標値
日本人の食事摂取基準 - 2010年版 -
男性：9.0g未満 女性：7.5g未満