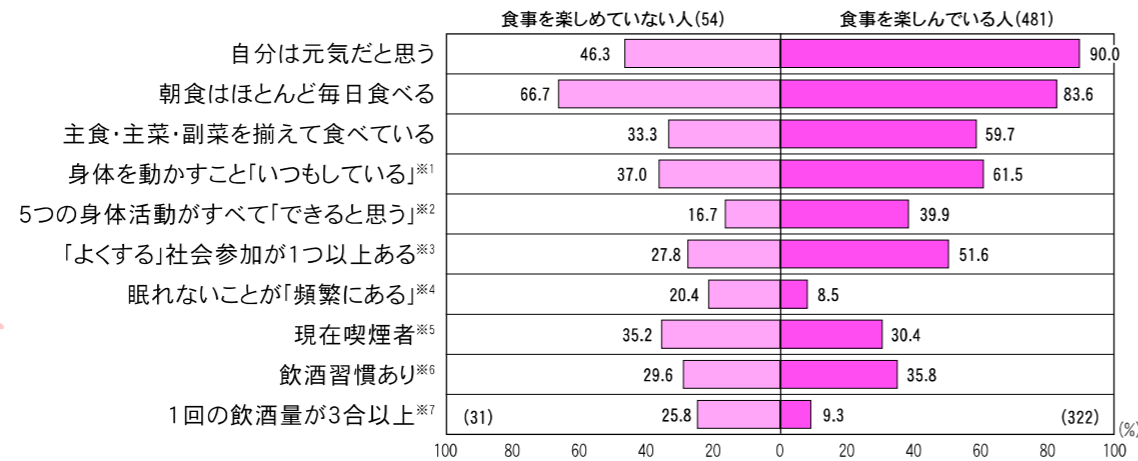


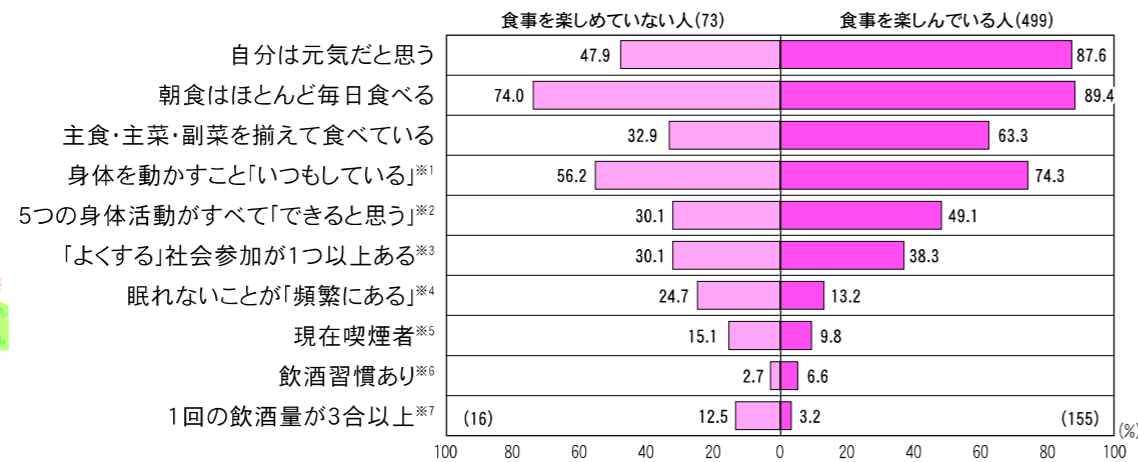
食事を楽しんでいる人は、生活習慣が全般に良好です。

食事を楽しんでいる人の割合は、全体で88.6%です。食事を楽しんでいる人は、男女とも「自分は元気だと思う」と回答する人が多く、食習慣、身体活動、社会参加、睡眠、喫煙習慣、飲酒習慣が全般的に良好です。

男性



女性



※1 身体を動かすこと「いつもしている」

ふだんの生活において、歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど身体を動かすことを「いつもしている」と回答した人。

※2 5つの身体活動がすべて「できると思う」

①3階まで休まずに階段を上ることができる ②やや急ぎ足で30分間歩くことができる ③いすに座った状態から手のささえを使わず立ち上がることができる ④目を閉じたまま片足で立つことができる ⑤立った姿勢から前屈し、膝を伸ばしたまま手が床に届く、の5項目にすべて「できると思う」と回答した人。

※3 「よくする」社会参加が1つ以上ある

①趣味や稽古ごと ②知人・友人とのつきあい ③同世代の地域の集まり(老人会、青年団など)への参加 ④ボランティア活動への参加 ⑤地域の行事、について1つ以上「よくする」と回答した人。

※4 眠れないことが「頻繁にある」

ここ1ヶ月間で寝床に入っても、寝付きが悪い、途中で目が覚める、朝早く目覚める、熟睡できないなど、眠れないことが「頻繁にある」と回答した人。

※5 現在喫煙者

「これまで合計100本以上または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」人のうち、「この1ヶ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した人。

※6 飲酒習慣あり

「週3日以上、飲酒日1日あたり1合以上飲酒する」と回答した人。

※7 1回の飲酒量が3合以上

「月に1～3日」以上飲酒する人のうち、飲酒日1日あたり「3合以上」飲酒すると回答した人。



注)掲載した数値は、四捨五入のため、内訳合計が総数に合わないことがあります。グラフ内に示した()の数値は、解析対象者数です。

千葉県民の健康と栄養の現状(平成24年3月発行)

【編集発行】千葉県健康福祉部健康づくり支援課 〒260-8667 千葉県千葉市中央区市場町1-1 TEL 043-223-2667
千葉県民の健康と栄養の現状ホームページ <http://www.pref.chiba.lg.jp/kenzu/toukeidata/eiyuu.html>

千葉県民の健康と栄養の現状

～平成22年県民健康・栄養調査結果から～

今回の調査から
わかった
主なことから

- ◎男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満
- ◎20・30歳代は朝食の欠食率が高く、特に野菜不足
- ◎運動習慣がある人はおよそ4人に1人
- ◎喫煙者は、男性は減少し、20歳代女性は増加傾向
- ◎食事を楽しんでいる人は、生活習慣が全般に良好

あなたへのメッセージ

20～30歳代のあなたへ

- 毎日の朝ごはんは、午前中の仕事や家事の能率アップにつながります。
- 野菜が不足しています。野菜のビタミン・ミネラル・食物繊維などは健康にも美容にも欠かせません!
- 女性は運動不足とやせすぎに注意が必要です。
- 男性は体重を測る習慣をつけましょう。毎日測るとメタボ予防に役立ちます。

40～50歳代のあなたへ

- 最近ウエストがきつくなっていませんか? 体重の増減は「食べたエネルギー量」と「消費したエネルギー量」の結果です。収支のバランスを考えましょう。
- 疲れているのに眠れないことがありますか? 眠れない日が続くときは、身近な人やかかりつけの医師に相談してください。
- 高血圧・糖尿病などの指摘を受けた方は、早めの受診が大切です。

60歳からのあなたへ

- 食事は生活のリズムをつくります。旬の食材で季節感を味わって、毎日の食事を楽しんでください。
- 買い物や食事の準備が難しいときは、宅配サービスなどを利用すると、いつもと違うメニューが楽しめます。
- いつまでも自分の歯で噛んで飲み込むことができるよう、お口のケアを大切に。



千葉県マスコットキャラクターチーバくん

■県民健康・栄養調査とは

みなさまの健康や栄養に関する現状と課題を把握し、健康づくり、栄養・食生活改善に関する施策の基礎資料とすることを目的に実施しました。

■調査にご協力いただいた方

県内から無作為に抽出した33単位区(国民生活基礎調査単位区)内の666世帯にお願いし、501世帯の1,422人にご協力いただきました。

■調査項目と調査時期

調査を行った日の1日の食事状況と、身体状況及び生活習慣など(栄養・運動・休養・喫煙・飲酒等)に関するアンケートを平成22年11月に実施しました。

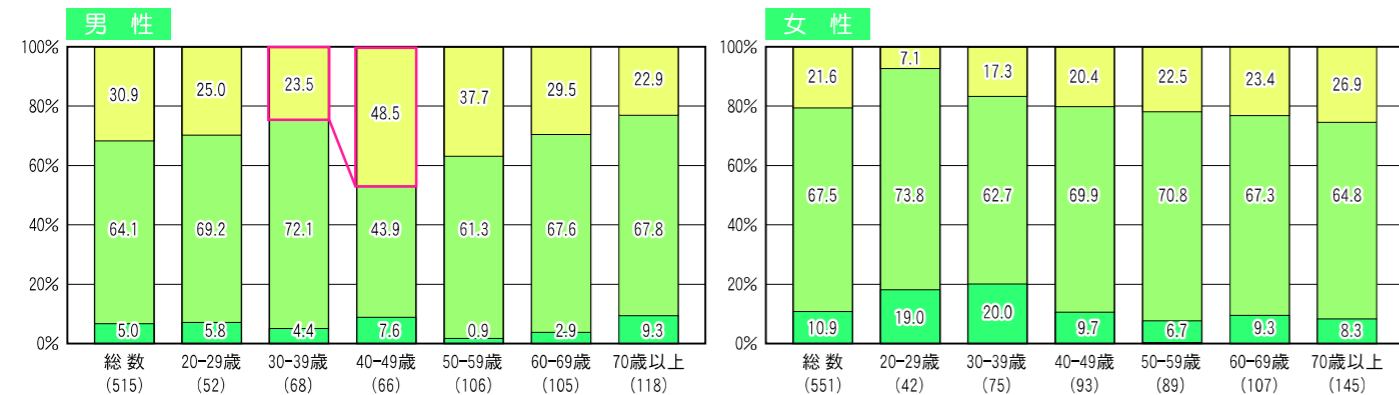
■調査の機関と組織

調査員は保健所の医師・管理栄養士・保健師などを中心に構成しました。結果の集計及び解析は、県立保健医療大学健康科学部栄養学科の協力を得て実施しました。

男性の3人に1人、女性の5人に1人が肥満です!

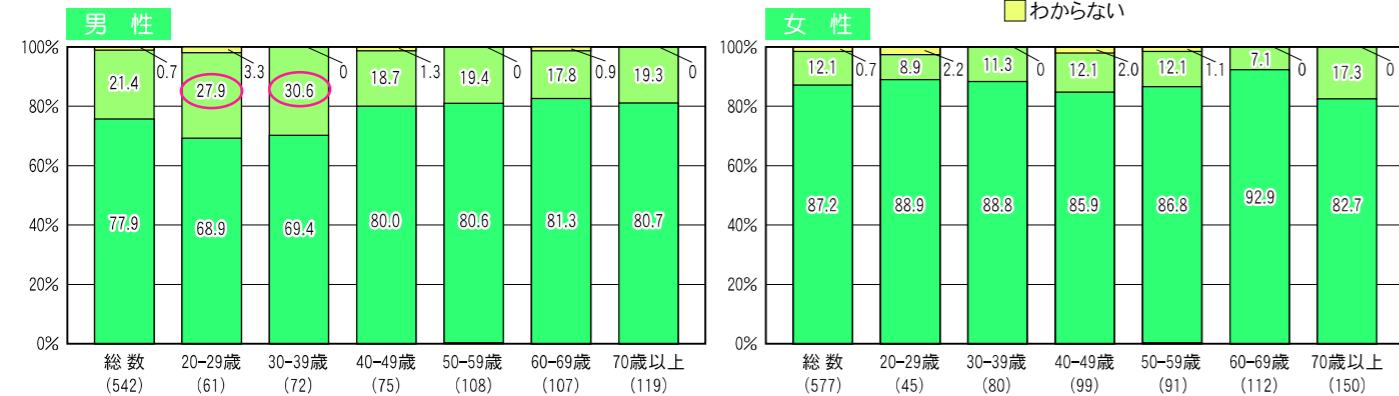
成人における肥満(BMI 25以上)の人の割合は、男性で約3人に1人(30.9%)、女性で約5人に1人(21.6%)です。男性では30歳代に比べて40歳代で約2倍となります。一方、やせ(BMI 18.5未満)の人の割合は20・30歳代女性で高く、約2割です。

■ BMI 18.5未満(やせ)
■ BMI 18.5以上25未満(普通)
■ BMI 25以上(肥満)



この1年間に家庭で体重測定をしていない人は、すべての年齢で男性の方が多く、特に20・30歳代男性の約3割は家庭で体重を測っていません。

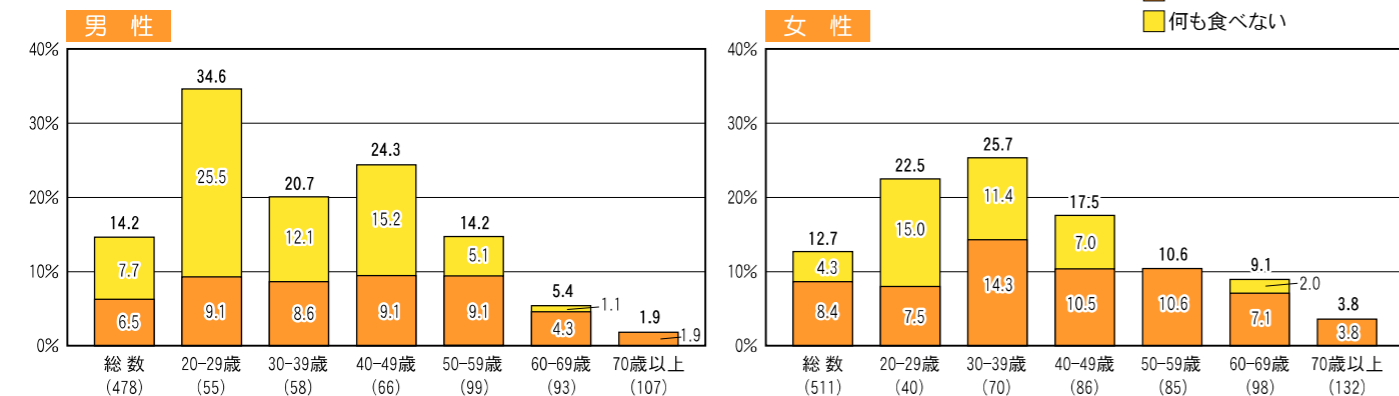
■ この1年間に家庭で体重測定をした
■ この1年間に家庭で体重測定をしていない
■ わからない



20・30歳代は朝食の欠食率が高く、特に野菜不足です!

朝食の欠食率※は、男女とも20・30歳代が高く、菓子、果物、錠剤などのみを摂取している人を含めると、男性20歳代で34.6%、女性30歳代で25.7%です。

■ 菓子、果物、錠剤などのみ
■ 何も食べない

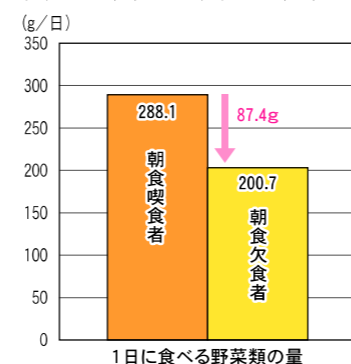


1日に食べる野菜類の量は、平均で男性278.0g、女性274.7gでいずれも目標の350gに達していません。男女ともに20・30歳代で特に少ない状況です。

また、朝食欠食者の野菜摂取量は、朝食を食べている人に比べると、副菜約1皿分(87.4g)少ない状況です。

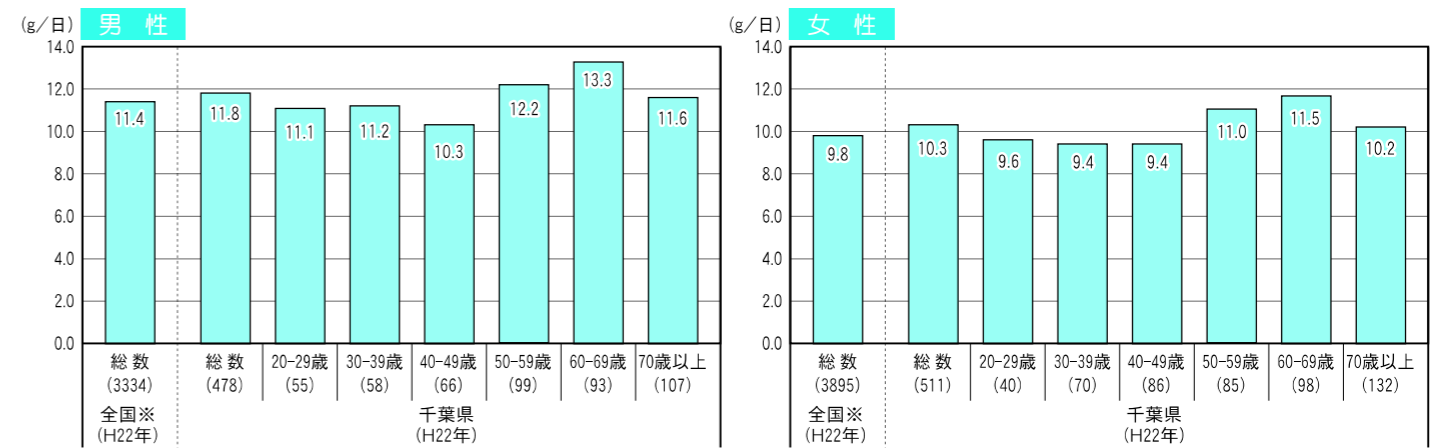
※朝食の欠食率

調査を実施した日(特定の1日)における朝食を欠食した人の割合です。「欠食」とは ①菓子・果物・乳製品・嗜好飲料などの食品のみを食べた場合 ②錠剤などによる栄養素の補給、栄養ドリンクのみの場合 ③食事をしなかった場合 のことです。



1日の食塩摂取量の平均値は男性11.8g、女性10.3gです。

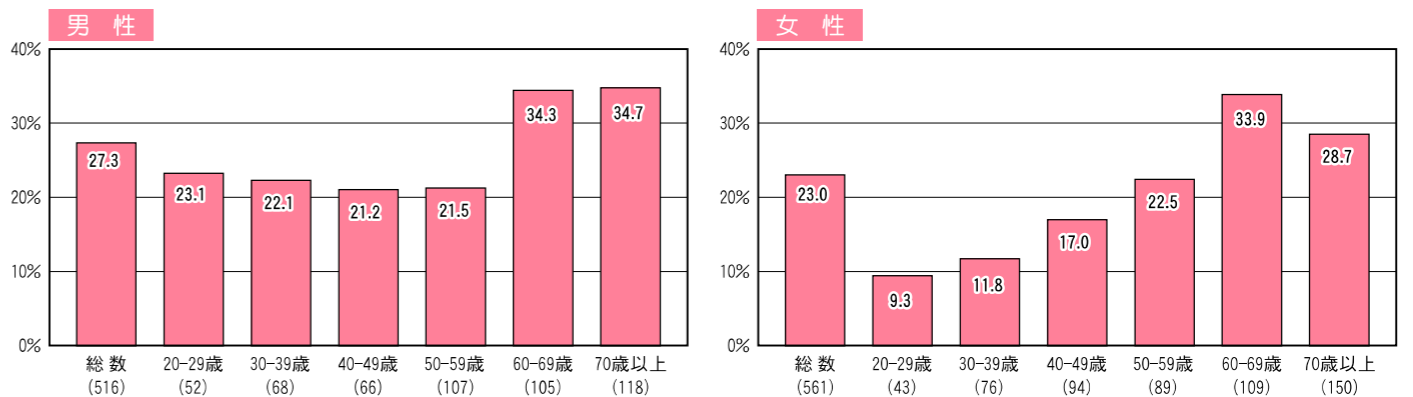
食塩摂取量の平均値は、男性11.8g、女性10.3gです。どのような食品から塩分を摂取しているかをみると、調味料で約7割を摂取しており、その中でもしょうゆから最も多く(20.4%)摂取しています。



※「全国」の数値は「平成22年国民健康・栄養調査結果の概要」(厚生労働省)から引用しました。
【参考】食塩摂取の目標量：男性9.0g未満、女性7.5g未満(日本人の食事摂取基準2010年版)

運動習慣がある人の割合は、およそ4人に1人です。

運動習慣がある人※は、男性27.3%、女性23.0%です。男性では20~50歳代で約2割ですが、60歳以上で3割を超えます。女性では20歳代は1割に達しませんが、年齢とともに増加し、60歳代で約3割になります。

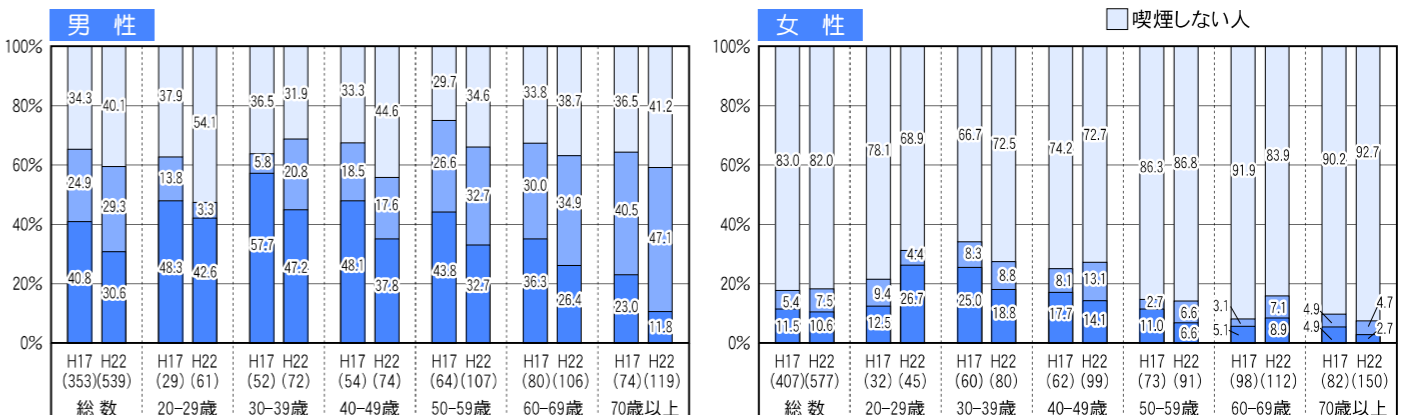


※運動習慣がある人 週2日以上、1回30分以上、1年間以上継続して運動している人。

喫煙者は、男性は減少し、20歳代女性は増加傾向です。

現在習慣的に喫煙している人※の割合は、男性30.6%、女性10.6%です。平成17年と比べて、男性では減少しており、女性では20歳代で増加傾向にあります。

■ 現在習慣的に喫煙している人
■ 過去習慣的に喫煙していた人
■ 喫煙しない人



※現在習慣的に喫煙している人

「これまで合計100本以上または6ヶ月以上たばこを吸っている(吸っていた)」人のうち、「この1ヶ月間に毎日またはときどきたばこを吸っている」と回答した人。