

# しずおかの健康

(平成25年度版)

～健康に関する県民意識調査の結果より～

最優秀賞

第1回  
健康寿命をのばそう!  
Award

## ～健康に関する県民意識調査とは～

静岡県では、県民の皆さまのよりいっそうの健康長寿を目指して、さまざまな施策に取り組んでいます。

その一環として、現在行っている施策を評価等し、その方向性を考える資料となる『健康に関する県民意識調査』を、平成22年度から実施しています。

今回、平成25年度の調査を通して見えてきた、しずおかの健康に関するトピックスをお知らせします。

ご協力いただいた  
皆さま、  
どうもありがとう  
ございました!



生きがいと健康づくり  
イメージキャラクター  
「ちゃっぴー」©静岡県

## 身体状況

男性の肥満が  
問題なんだって?

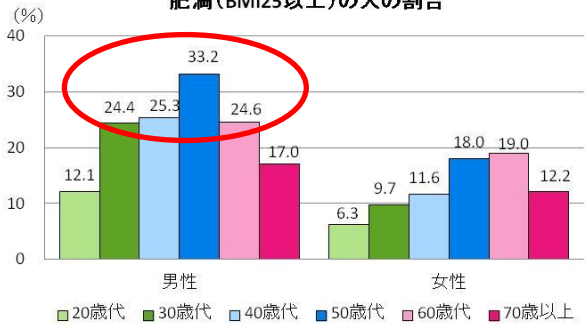


そうなんです!  
静岡県は、全国平均に  
比べて肥満の人の割合は  
少ないのですが、  
男性は30歳代になると、  
急に増え、およそ3～4人に  
1人が肥満です。

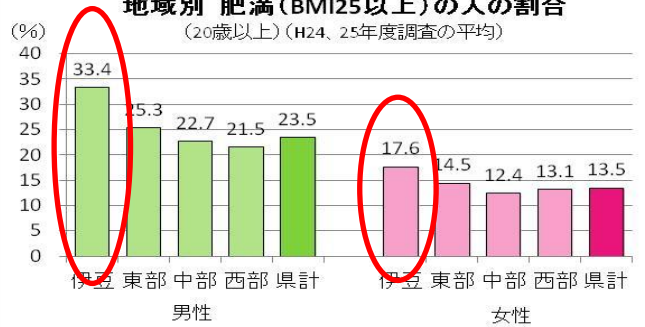


地域別では、伊豆地域で肥満の人の割合  
が多くなっています。

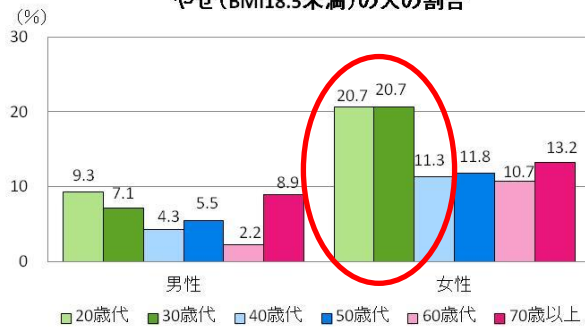
肥満(BMI25以上)の人の割合



地域別 肥満(BMI25以上)の人の割合  
(20歳以上)(H24、25年度調査の平均)



やせ(BMI18.5未満)の人の割合



4地域は  
こうわけました



反対に女性では、20～30歳代の  
5人に1人がやせすぎです。

間違ったダイエットでは  
筋肉も落ちちゃうし、  
キレイなプロポーション  
とは言えないわよね。



## <BMIってなに?>

BMI (Body Mass Index)は、身長と体重から  
計算する体格指数です。

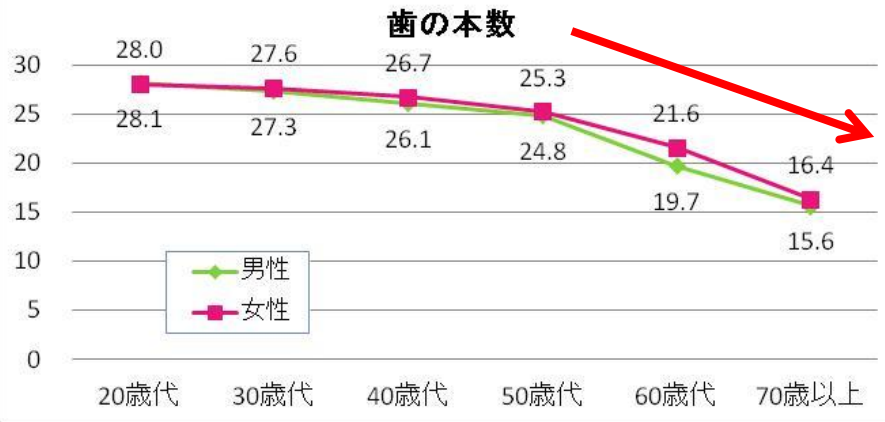
$$BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)}^2$$

BMI	判定
18.5未満	やせ
18.5～25未満	ふつう
25以上	肥満

## 歯の状況

歯の本数は、年齢を重ねるにつれ徐々に少なくなり、60歳代以降で急に失われます。

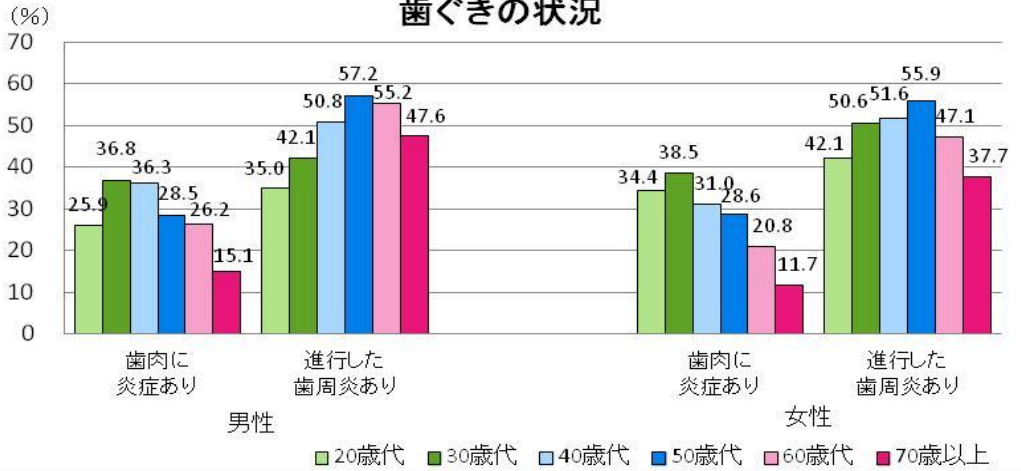
また、歯ぐきに炎症のある方や進行した歯周炎のある方が、20歳代でも多くいることがわかりました。



若いうちから歯の健康に気をつける必要があるんだね！



### 歯ぐきの状況



### <歯周病>

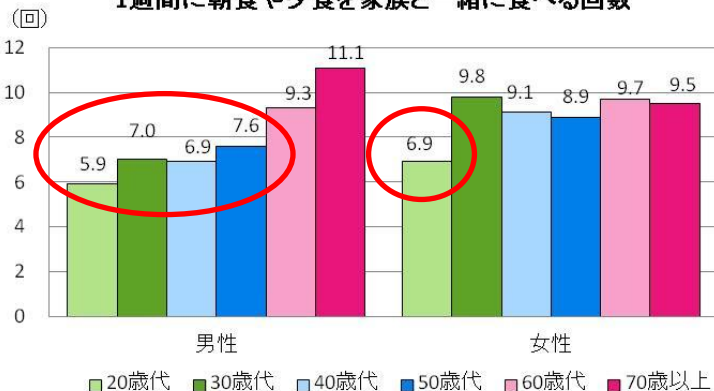
歯周病は、私たちが歯を失う主な原因となっている病気です。歯周病のうち、歯肉だけに炎症が起こっている病気を歯肉炎、他の歯周組織まで炎症が起こっている病気を歯周炎といいます。近年、歯周病が糖尿病や循環器疾患と関連があることも指摘されています。

- 歯肉に炎症あり：「歯ぐきが腫れている」、「歯を磨いた時に血が出る」のいずれかに「はい」と答えた人
- 進行した歯周炎あり：「歯ぐきが下がって歯の根が出ている」、「歯ぐきを押しと膿がでる」、「歯がぐらぐらする」、「歯科医師に歯周病(歯槽膿漏)と言われたことがある」のいずれかに「はい」と回答した人

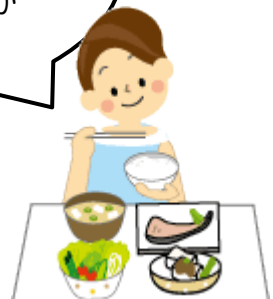
### 共食(きょうしょく)の状況

朝食や夕食を家族と一緒に食べる回数(共食の回数)は、20歳代の女性と働き盛り世代の男性で、半分程度と少ない結果でした。

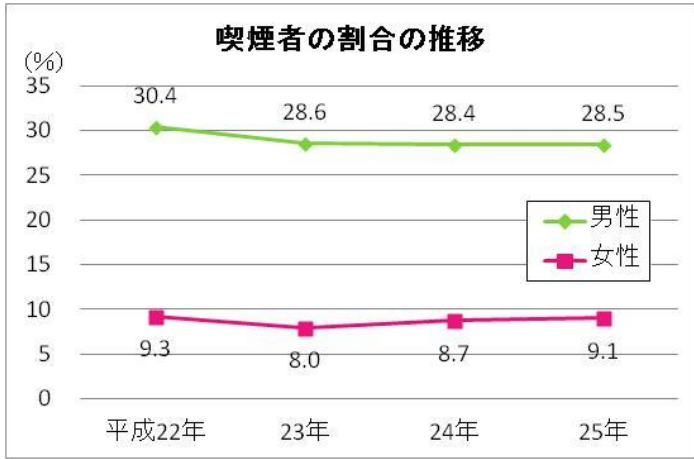
#### 1週間に朝食や夕食を家族と一緒に食べる回数



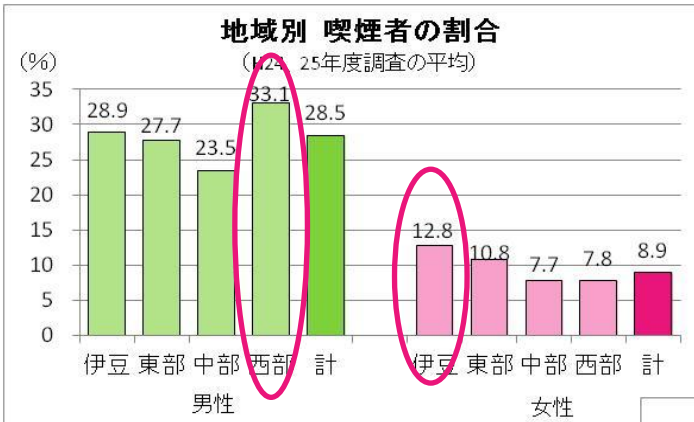
共食の頻度が高い人は、バランスの良い食事ができている傾向があるそうよ。



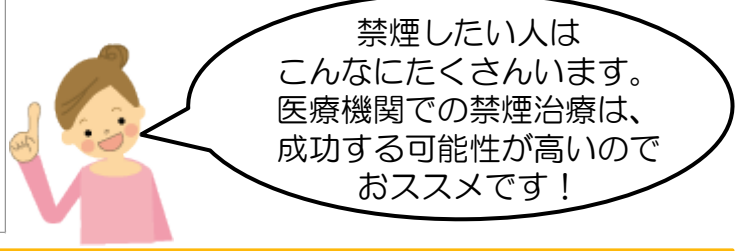
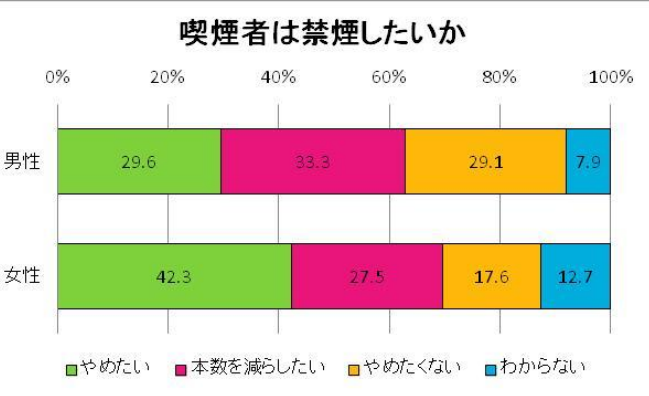
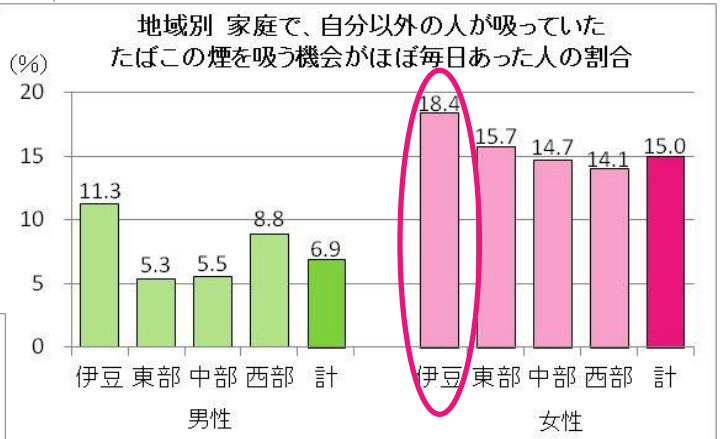
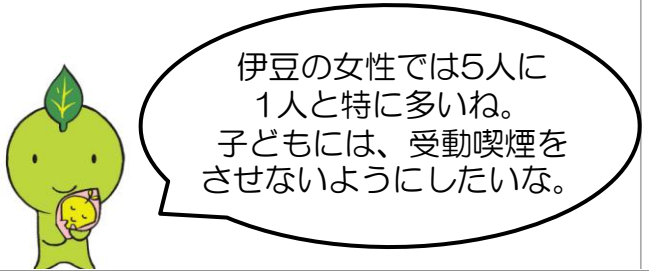
# 喫煙の状況



この4年間の推移をみると、男性はやや減少傾向、女性は横ばいです。これは、全国でも同じ傾向です。喫煙者の割合は、男性32.4%、女性9.7%の全国（平成23年国民健康・栄養調査）と比べて、やや少なくなっています。



喫煙者の割合を地域別にみると、男性は西部地域で喫煙者の割合が多く、女性では伊豆地域で多くなっています。また、男性の約14人に1人、女性の約7人に1人が家庭内でほぼ毎日、受動喫煙をしていました。



### <受動喫煙の害>

たばこの煙による健康への悪影響は喫煙者本人にとどまりません。他人のたばこの煙を吸わされる受動喫煙による健康影響は、流涙、頭痛などの症状だけでなく、長期的には、心筋梗塞や狭心症で死亡する危険性が1.3~2.7倍にもなることが報告されています。

また、小児では喘息、気管支炎といった呼吸器疾患等との関連が、乳児では乳幼児突然死症候群との関連が報告されています。

# ロコモの認知度と腰や手足の痛みの状況

## ご存知ですか？ロコモ

ロコモティブシンドローム（運動器症候群・通称ロコモ）とは、運動器の障害のために自立度が低下し、介護が必要となる危険性の高い状態のことです。

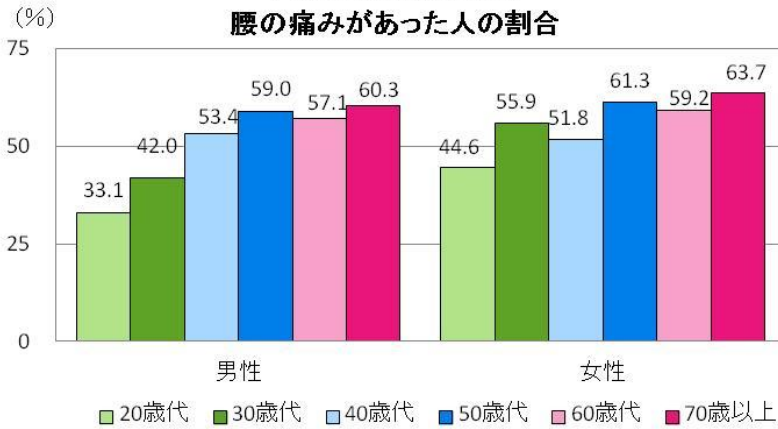
歩くのが速い高齢者ほど、生活機能を維持しやすく余命も長いことが知られています。

元気で長生きするためには、若いうちから身体をしっかりと使って、ロコモを予防することが大切です。

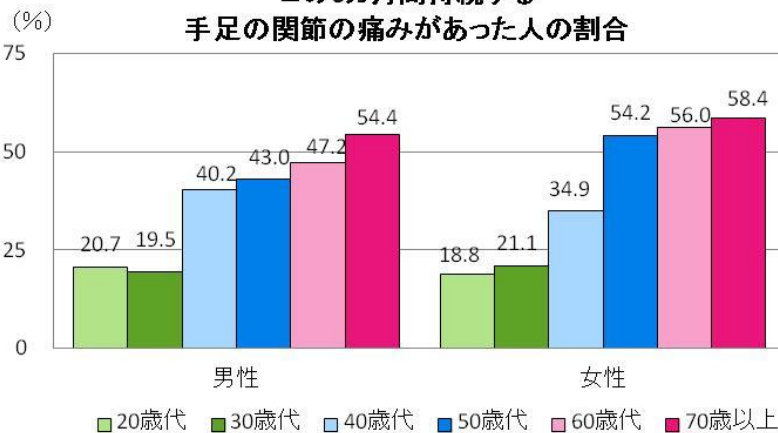
## ロコモティブシンドローム(運動器症候群)を知っていますか



## この6か月間持続する腰の痛みがあった人の割合



## この6か月間持続する手足の関節の痛みがあった人の割合



腰の痛みのある人は、比較的若い年齢からいることがわかります。そして、年齢が上がるにつれ、徐々に増えています。

手足の関節の痛みは、40歳代から増え、男性では60歳代から、女性では50歳代から、およそ2人に1人が、何らかの痛みを感じていました。

痛みそのものもつらいけど、外出がおっくうになっちゃって、最近友達とも会ってないわ。



腰や手足の痛みやロコモを予防して、いつまでも社会参加を楽しみましょう！

静岡県では、「仲間と一緒に健康寿命を延ばそう！ふじ33プログラム」を推進しています。詳しくは

[ふじ33プログラム](#)

[検索](#)



静岡県は健康寿命日本一！

平成26年4月

静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課  
〒420-8601 静岡市葵区追手町9番6号  
電話番号 054-221-2779