

# ひと目でわかる ふじのくにの健康状況

～平成25年県民健康基礎調査結果の概要～

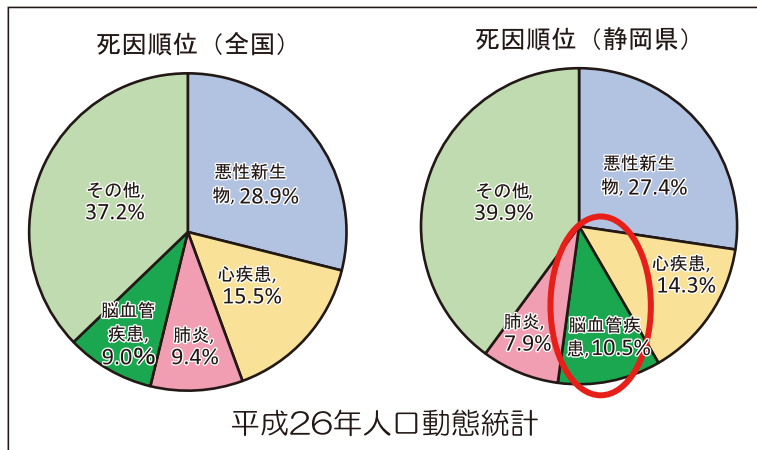
静岡県では、県民の健康状態、食品・栄養摂取状況、身体状況及び生活習慣等について経年的に調査を行っており、平成25年に7回目を実施しました。

これらの調査結果は、各種健康づくり計画の指標として用いる他、健康に関係する生活習慣や地域の食べ方の違いの把握など、県民の皆さまの様々な健康づくりに役立っています。

## 地域別 摂取頻度の多い食べ物

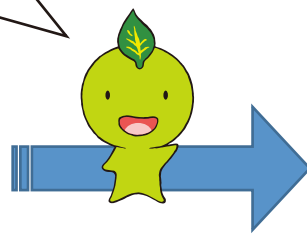


静岡県は、全国でも、健康寿命がトップクラスの県です。でも、全国と比べて脳血管疾患で亡くなる方が多く、県の健康課題となっています。



脳血管疾患で亡くなる方が  
全国では 4位  
静岡県では 3位！

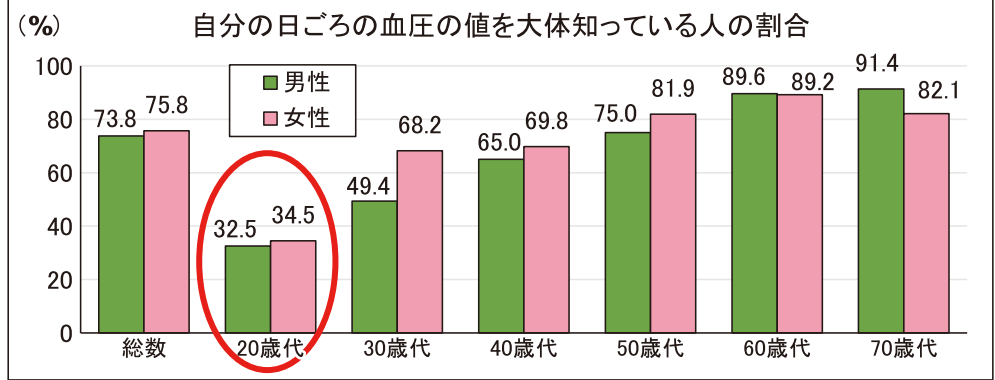
健康状況はどうか？  
調査の結果をみてみよう！



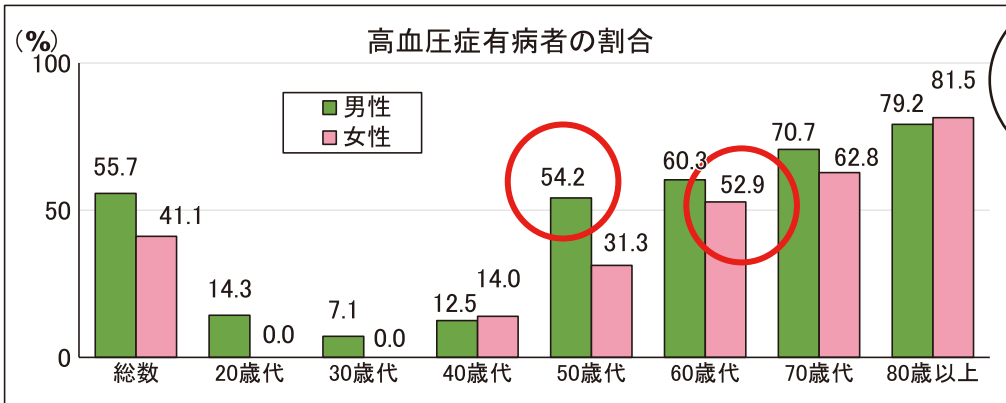
## 血圧の状況

○女性は30歳代から自分の日ごろの血圧の値を知っている人が約7割と、自分の血圧を把握しています。一方男性の30歳代では、2人に1人は自分の血圧に関心がないようです。

脳卒中を防ぐのに最も大切なのは、高血圧を防ぐことですよ。  
ご自分の血圧を知っていますか？



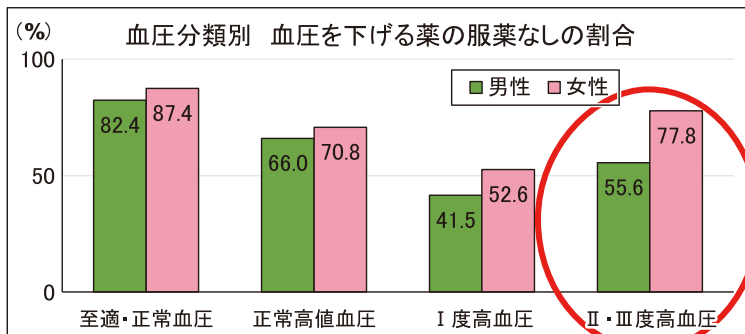
○男性の50歳代、女性の60歳代で、2人に1人が高血圧症です。年齢が上がるにつれて、高血圧症の人の割合は増えていきます。



血圧なんて気にしていなかったら、いつの間にか高くなっていて驚いたよ。



○Ⅱ度、Ⅲ度の高血圧\*でも血圧の薬を飲んでいない人が、男性では2人に1人、女性では4人に3人もいます。



高血圧は、きちんと薬を飲んで、血管に負担をかけないようにすることが大切ですよ。



あら、高め安定でも、元気だから大丈夫だと思っていたわ。

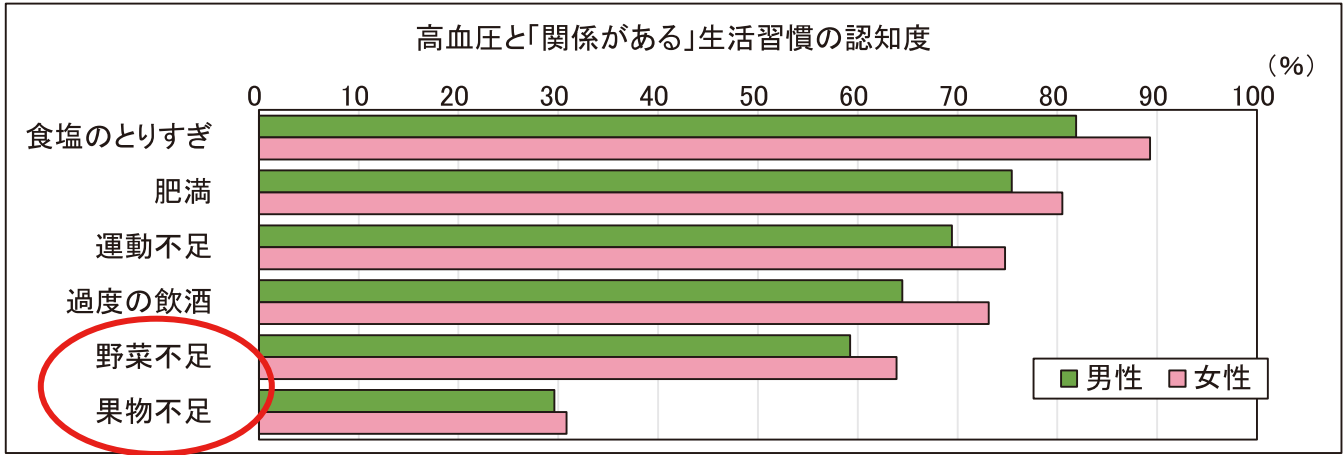
血管に負担がかかっているのね。



\*：血圧の分類

○日本高血圧学会による血圧分類（JSH2014）

		収縮期血圧		拡張期血圧	
正常域	至適血圧	<120	かつ	<80	
	正常血圧	120-129	かつ/または	80-84	
	正常高値血圧	130-139	かつ/または	85-89	
高血圧	I度高血圧	140-159	かつ/または	90-99	
	Ⅱ度高血圧	160-179	かつ/または	100-109	
	Ⅲ度高血圧	≥180	かつ/または	≥110	
	収縮期高血圧	≥140	かつ	<90	



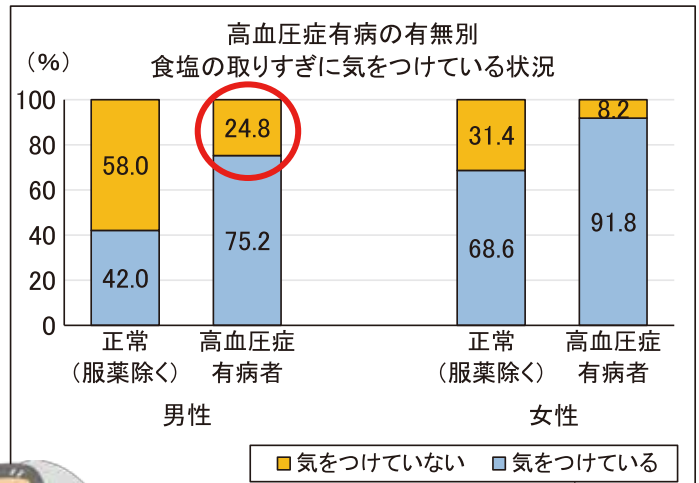
ほとんどの方が、「食塩のとりすぎ」が高血圧と「関係がある」と知っていました。でも、「野菜不足」や「果物不足」と高血圧が関係していることを知っている方は少ない結果でした。

野菜や果物には、血圧を下げる働きのあるカリウムという栄養素が多く含まれています。積極的に食べるよう心がけましょう！

※医療機関に受診している方は必ず担当の医師の指示にしたがってください。

○高血圧になると食塩の取りすぎに気をつける人が増えますが、男性では高血圧でも4人に1人は気をつけていません。

○食塩のとりすぎに気をつけていない理由の1位は、男性では「濃いめの味が好きでおいしく食べたい」、女性では「健康上の問題がないので必要ない」でした。



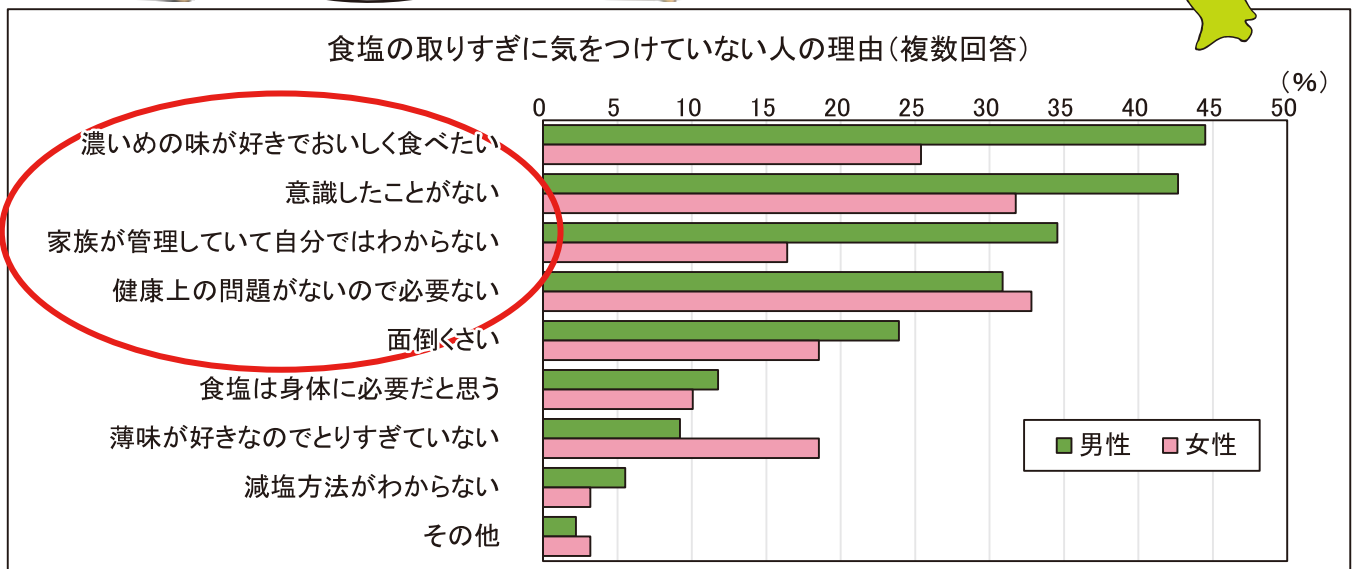
男性は、「家族が管理していて自分ではわからない」など、ご自分の健康を人任せにしているところが少しあるようですね。



言われてみると そうかも しれないなあ。

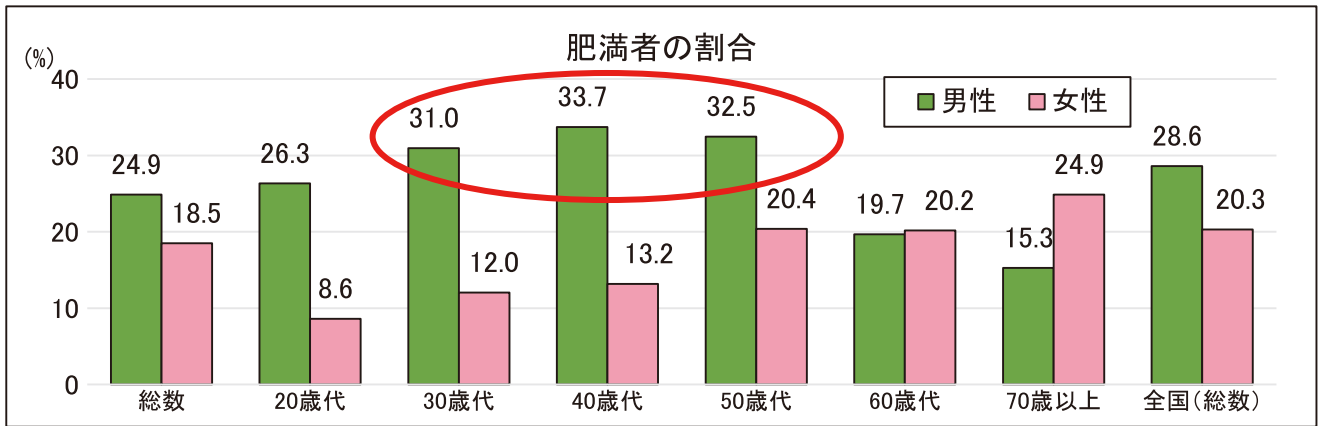


自分の身体は自分で守ろう！

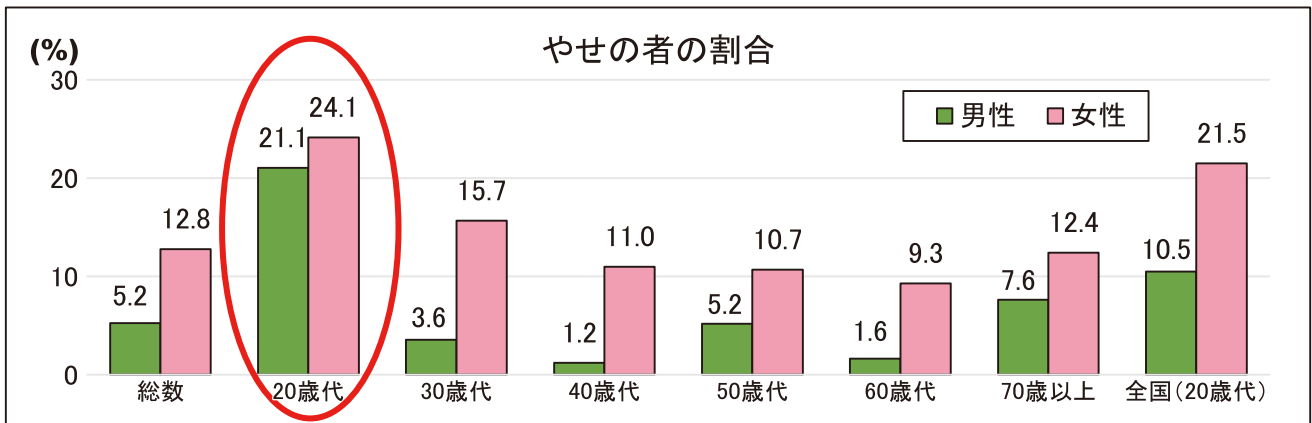


## 体格の状況

○男性の肥満\*は20歳代から増え始め、30～50歳代では3人に1人が肥満です。



○20歳代では、男性の5人に1人が、女性の4人に1人がやせ\*です。



誤ったダイエットなどによる偏った食生活が、骨粗しょう症や鉄欠乏性貧血などのリスクを高め、また、「やせ」のお母さんから生まれてくる赤ちゃんにも影響を与えていると言われています。

そのため、若い女性の「やせ」は重要な健康課題なんです。



高齢者においては、やせ・低栄養が要介護及び総死亡のリスクになります。

70歳以上では、BMIの目標は、21.5～24.9kg/m<sup>2</sup>となります。

食が細くなり、さっぱりしたものが、単品料理が好まれますが、肉・魚・豆腐・卵などのたんぱく質を毎食取り入れ、色々な食品を食べるようにしましょう。

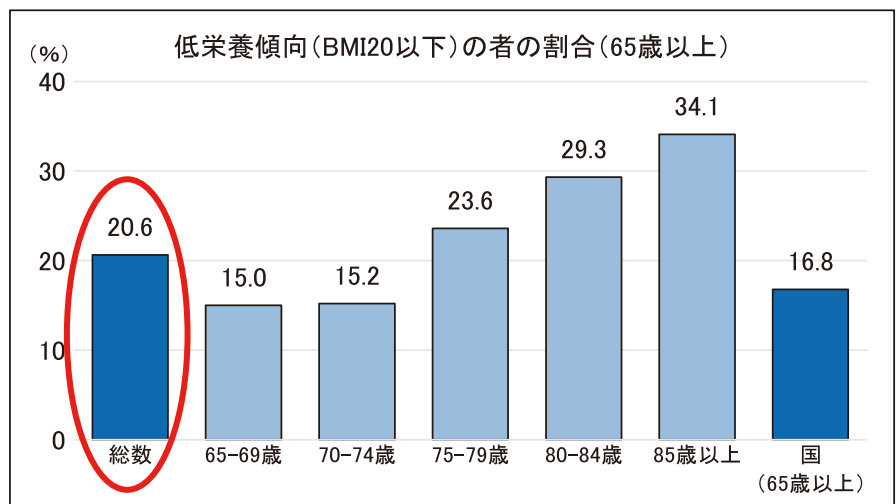
\*：肥満の判定基準

○日本肥満学会（2011年）による肥満の判定基準

	BMI (Body Mass Index, 体格指数)
低体重(やせ)	18.5未満
普通	18.5～25.0未満
肥満	25.0以上

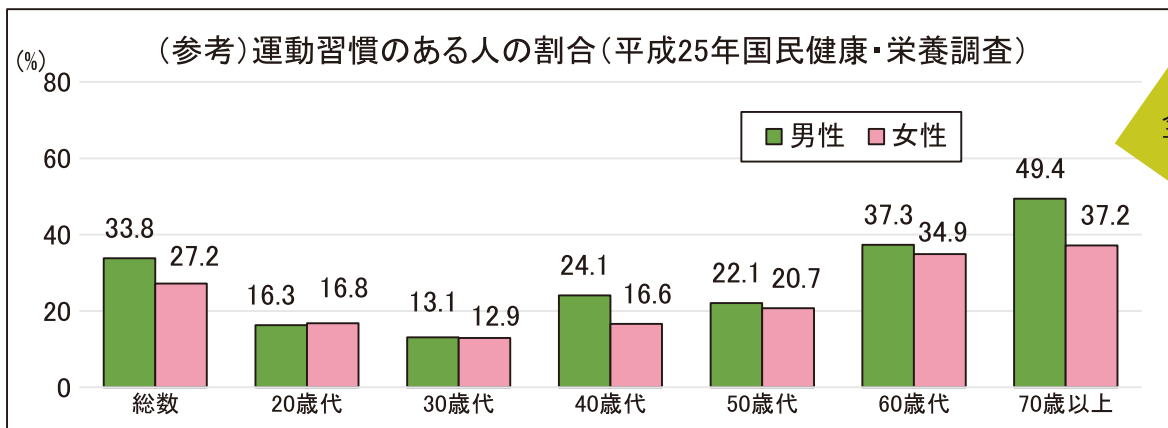
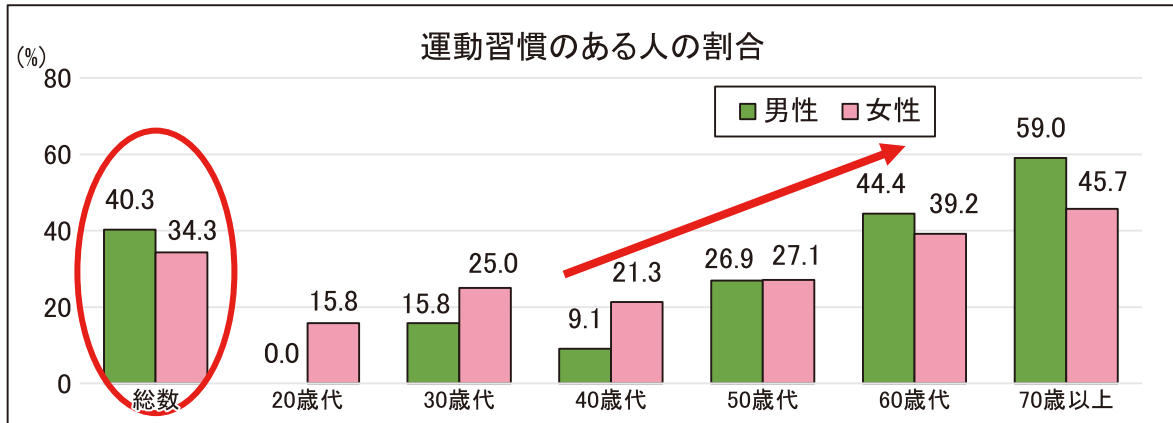
$$BMI = \text{体重kg} / (\text{身長m})^2$$

○65歳以上の低栄養傾向の人は5人に1人です。



# 身体活動の状況

○運動習慣のある人\*は、静岡県でも全国でも若い世代では少ない結果でした。50歳代から運動習慣のある人は増え始め、全国平均に比べ、運動習慣のある人が多くいます。



\*運動習慣のある人：運動を、週2日以上、1日30分以上、1年以上継続している人

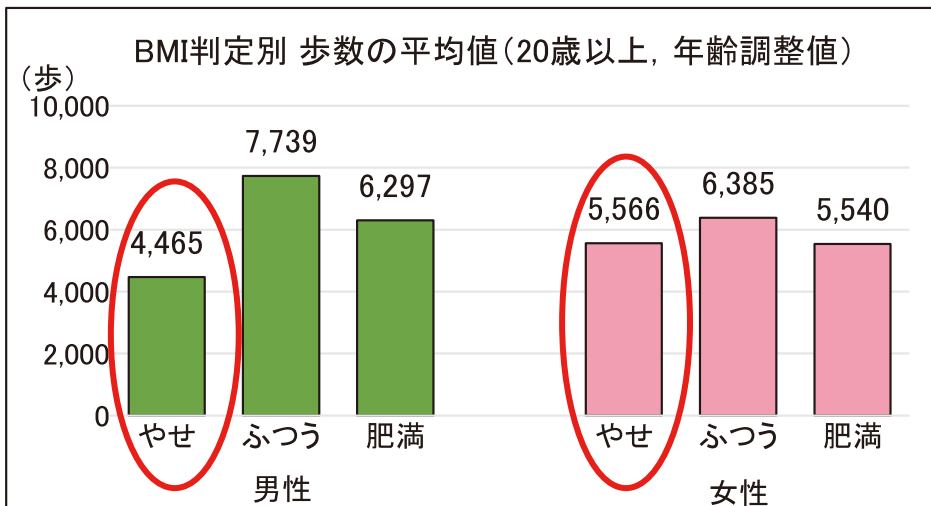


運動習慣の多さが健康長寿県につながっているのかもしれないわね！

「継続は力なり」なんだね。



○体型が「やせ」の人が、歩いていないことがわかりました。



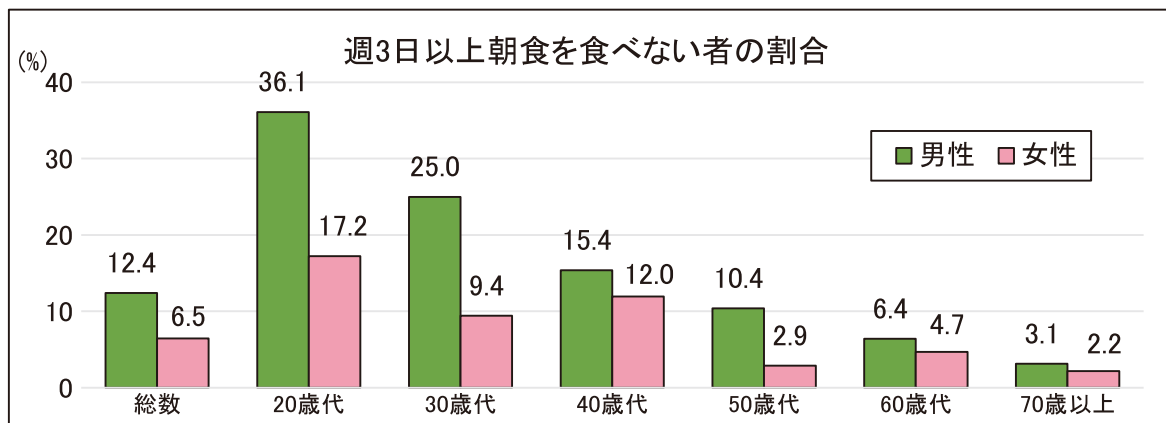
「肥満」で「からだを動かすよりもたくさん食べる」生活はもちろんよくありませんが、「やせ」で「きちんと食べずからだも動かさない」生活では、ロコモ\*まっすぐになりかねません。しっかり食べてからだを動かしましょう！



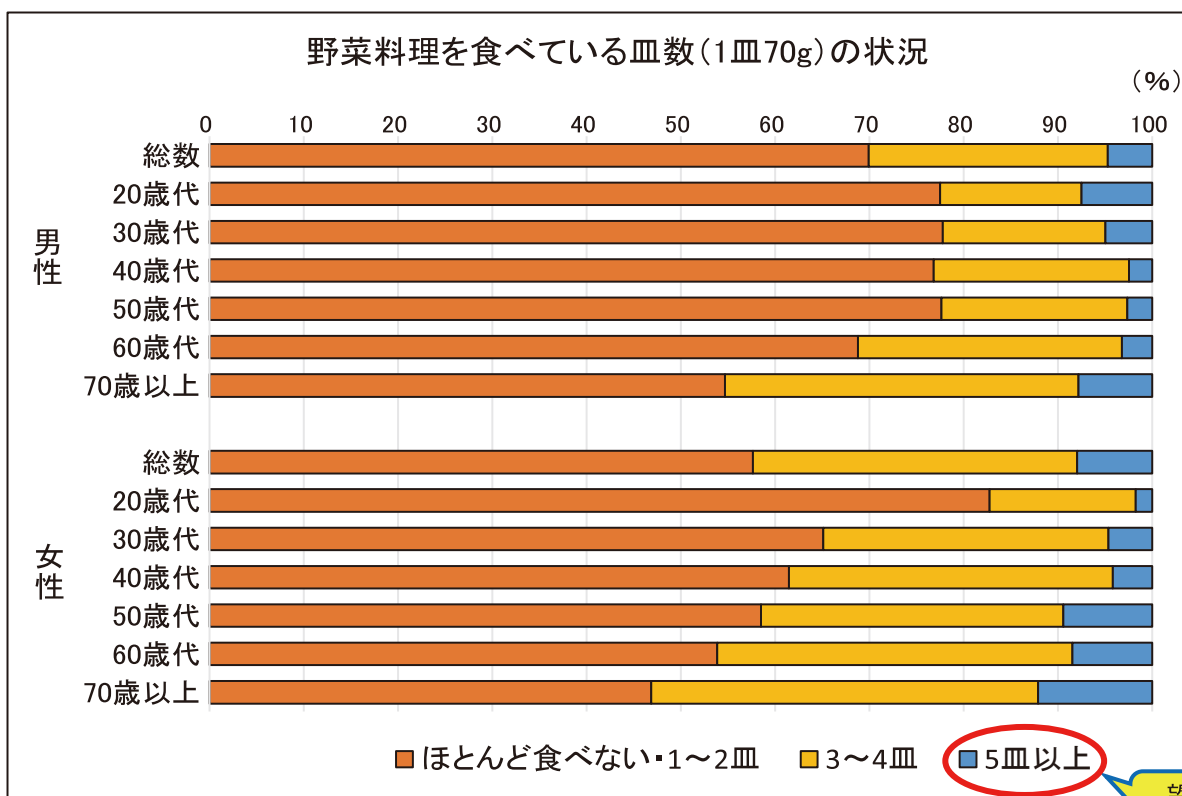
\*ロコモ(ロコモティブシンドローム)：運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態

## 栄養・食生活の状況

○朝ごはんを週に3日以上食べない人は男性で多く、特に20歳代では3人に1人、30歳代では4人に1人です。女性も20歳代では朝ごはんを食べない人が多くなっています。



○野菜料理を1日に「ほとんど食べない」か「1日1~2皿しか食べない」人が、男性の7割、女性でも6割います。



望ましい  
摂取量

野菜の望ましい摂取量は1日350g、およそ野菜料理5皿分です。

生野菜なら両手いっぱいに乗る量を、毎食食べるくらいの量です。

静岡県は、農産物を農業芸術品、すなわち「農芸品」と自信を持っておすすめできる、おいしい野菜がたくさんとれる県です。

いきなり5皿以上を目指すのは難しいですが、まずは、「野菜料理をプラス1皿」から始めましょう！

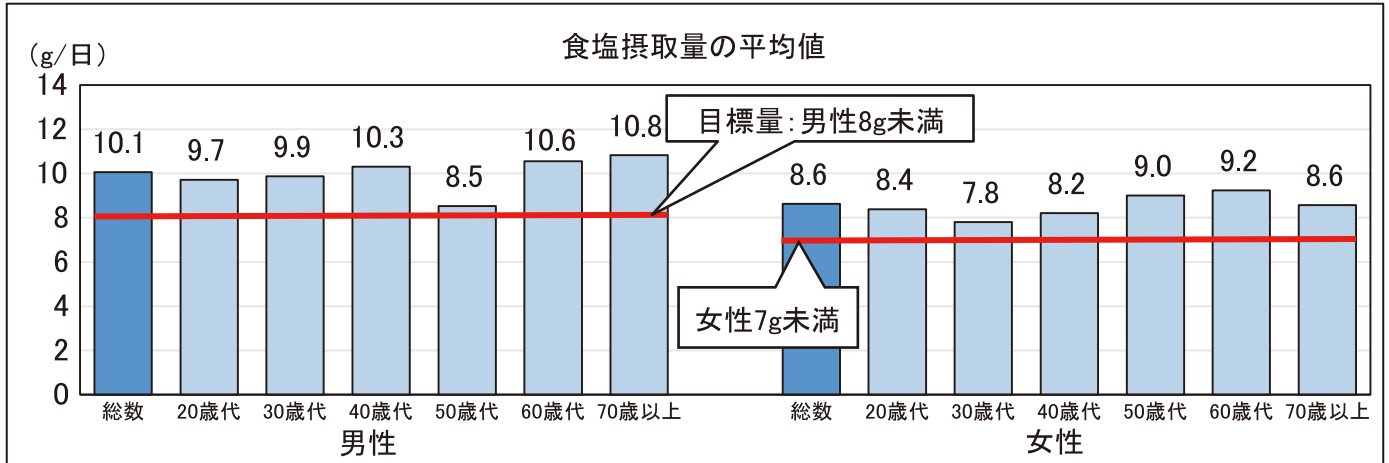
忙しい人は、冷凍野菜やカット野菜を利用するのもいいですね。

野菜は、火を通すとかさが小さくなります。生野菜なら両手いっぱいでも、加熱すれば、片手いっぱいです。

野菜そのもののうま味を味わえる蒸し野菜もおすすめですよ。



○1日の食塩摂取量は、男性10.1g、女性8.6gと、どの世代でも目標量を上回っています。



野菜や果物に多く含まれるカリウムは、  
血圧を下げたり、食塩（ナトリウム）  
を排泄したりする働きもあるんだって。  
モリモリ食べてよ！



静岡県の健康寿命は全国トップクラスですが、一方で、本県の脳血管疾患の死亡数が全国平均よりも多いという健康課題を抱えています。

脳血管疾患対策の1つとして、高血圧の予防が大切で、そのためには減塩が重要です。

そこで、静岡県では、5年で5%の減塩を目指し、減塩55プログラムに取り組んでいます。

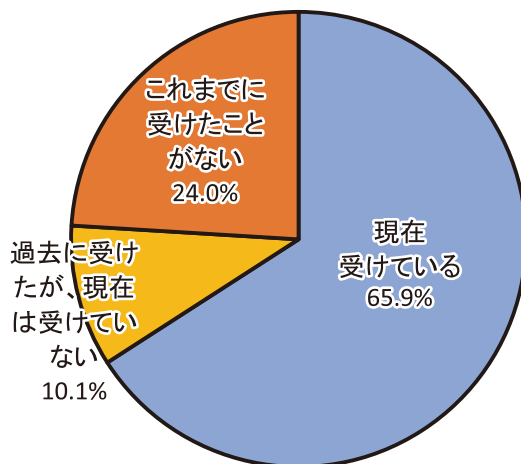
減塩55プログラムについては

[お塩のとりかた](#) で、検索！

## 糖尿病の受診状況

○糖尿病と言われたことがある人のうち、3人に1人は現在、治療を受けていませんでした。

医療機関や健診で糖尿病と言われたことのある者の治療状況 (30歳以上)



「血糖やヘモグロビンA<sub>1c</sub>は高めだけど、身体はなんともないし、とりあえず大丈夫だろう・・・。」と思っている人は要注意です。

病気がかかり進行するまで自覚症状はほとんどありません。

これからも元気でいきいきと生活していくために、必ず定期的に受診して、生活習慣を改善しましょう。



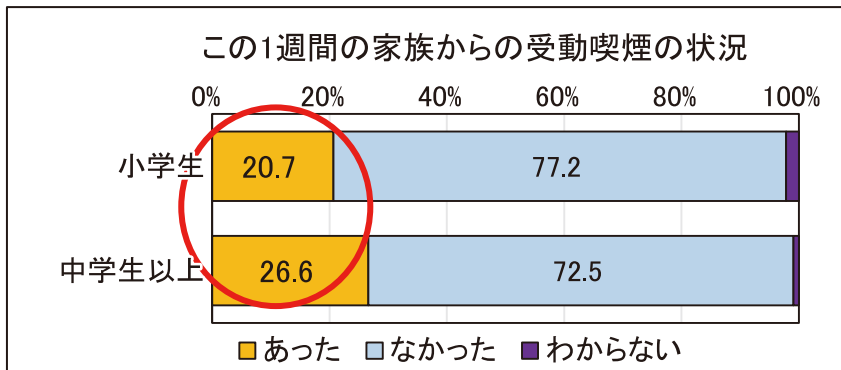
糖尿病はきちんと治療し、生活習慣を改善することで上手く付き合うことができます。

しかし、身体のみずみずみの血管や神経を痛めつける「全身の病気」なので、放置すると、神経障害、網膜症、腎症、足病変といった重大な合併症を引き起こします。失明、人工透析、足指の切断などに至ってからいくら後悔しても、失ったものは戻りません。

また、心筋梗塞や脳卒中のリスクを2~3倍増やすともいわれています。

## 未成年者(小学生～19歳)の受動喫煙と睡眠の状況

○小学生の5人に1人、中学生以上の4人に1人の子どもが、日常的に家族からの受動喫煙の害にさらされています。



最近は、「三次喫煙」の害も言われています。

タバコの煙に含まれる物質が、喫煙者の髪の毛・衣類・部屋(車内)のカーテン・ソファなどに染み込み、それを第三者が吸い込むことで、タバコの有害物質にさらされることです。



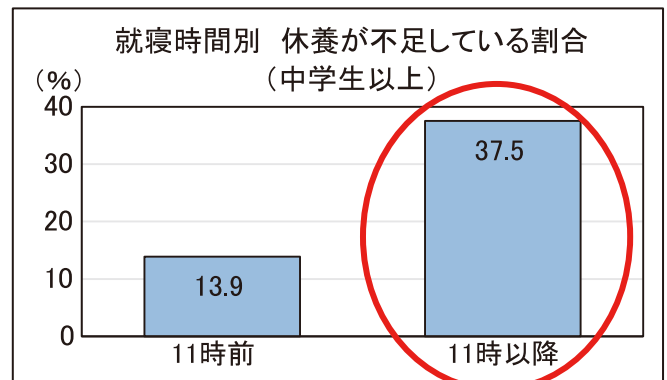
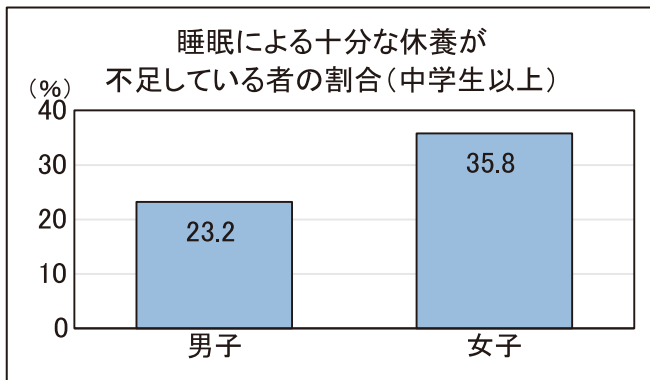
### 受動喫煙 - 他人の喫煙の影響

タバコから立ち昇る煙やタバコを吸っている人が吐き出す煙にも、ニコチンやタールはもちろん、多くの有害物質が含まれています。

自分は吸わなくても、身の回りのタバコの煙を吸わされてしまうことを受動喫煙と言います。

国立がんセンターの研究によると、受動喫煙による肺がんと虚血性心疾患によって年間6,800人が亡くなっていると報告されており健康影響は深刻です。

○中学生以上の男子の4人に1人、女子の3人に1人は睡眠による休養が足りていません。午後11時以降に寝ている人に、睡眠による休養が足りてない人が多くなっています。



きちんと寝る子は脳の働きがいい!とされているなあ。

早く寝て勉強も頑張るぞ!

皆さん、いかがでしたか? いきいきとした生活を送るため、何か1つでもヒントが見つかりましたか?



### 「ふじのくにの健康と生活～平成25年県民健康基礎調査結果の概要～」

平成28年3月

発行：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9-6

TEL:054-221-2779 FAX 054-251-7188

編集：静岡県健康福祉部医療健康局健康増進課総合健康班  
〒411-0801 三島市谷田2276(総合健康センター内)

TEL:055-973-7002 FAX 055-973-7010