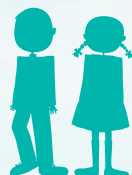




# 生涯健康とちぎ



## 栃木県の健康・栄養の現状



### 世代別編

栃木県では、県民一人ひとりが「自分の健康は自分でつくる」という意識をもって、主体的に健康づくりに取り組み、認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図るとともに、個人の健康づくりの取り組みを家庭・学校・職場・地域等が一体となって支えていく21世紀のとちぎの健康づくりを目指して、本県の総合的な健康づくりの指針となる「とちぎ健康21プラン」を策定し、県民の健康づくりを推進しています。

ここでは、県民の皆様の健康や栄養の状況を把握して、今後の施策の基礎資料とするために、平成15年度に実施した「県民健康・栄養調査」の結果を世代別に分けて御報告します。

## 「とちぎ健康21プラン」の3つの基本目標

### 健康寿命の延伸

認知症や寝たきりにならない状態で生活できる期間である「健康寿命」の延伸を図ります。

### 壮年期死亡の減少

働き盛りの人の死亡を減少させます。

### 生活の質の維持・向上

人生の各段階において、それぞれの価値観や心身の状態に応じて、生活の質の維持・向上を図り、実り豊かで満足できる生涯健康づくりをめざします。

## 基本方針

- ① 一次予防の重視
- ② 生涯を通じた健康づくり

# 高校生の健康・栄養の状況

## 特徴

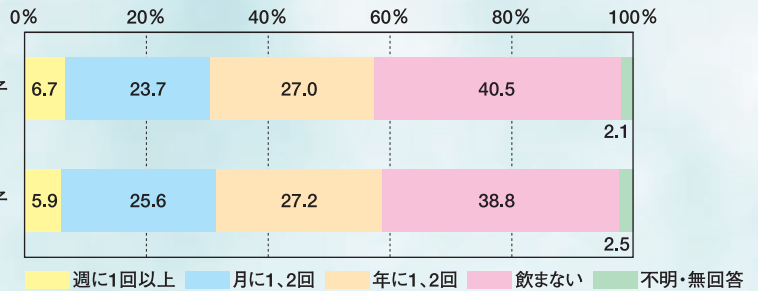


- ①女子生徒のやせ願望が強い
- ②睡眠による休養がとれていない生徒は、男子36.2%、女子44.4%
- ③朝食をほとんど食べない生徒が前回調査(H10)より増加
- ④週に1回以上お酒を飲む生徒は、男子6.7%、女子5.9%
- ⑤習慣的にたばこを吸っている生徒は、男子7.8%、女子5.8%



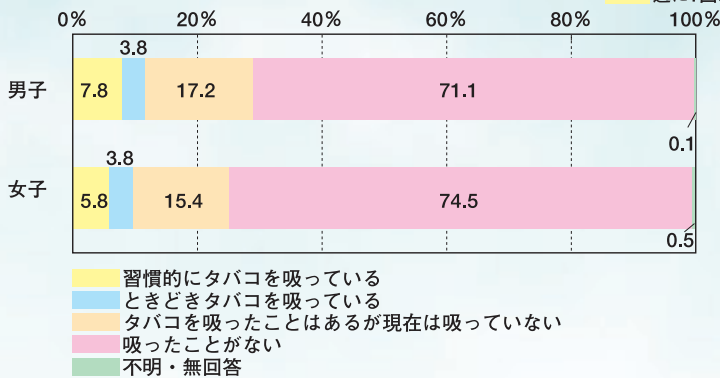
## これまでの飲酒の頻度状況

[質問 あなたはお酒をどのくらいの頻度で飲みますか]



## 現在の喫煙状況

[質問 タバコについて、あなたの今の様子を最も近いのは?]



(未成年者は)

- ①未成年者喫煙禁止法
  - ②未成年者飲酒禁止法
- という法律によって、たばことお酒の害から守られています

## アドバイス

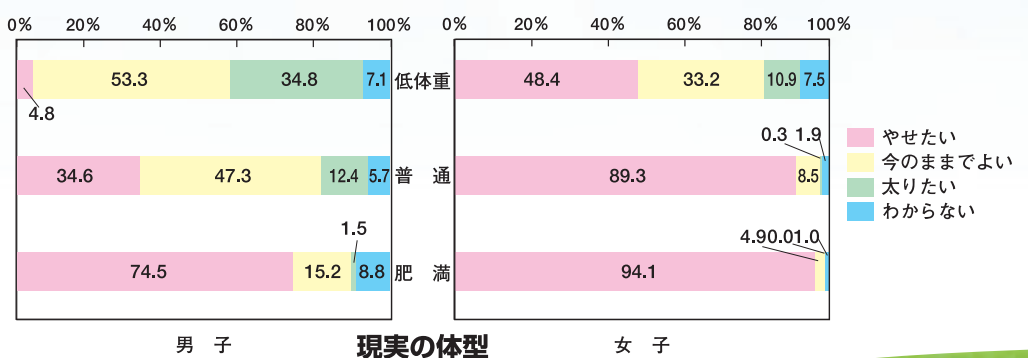
(過度なダイエットはからだに負担をかけます)  
「適正体重」が一番!

BMI	低体重	18.5未満
	普通	18.5以上25.0未満
	肥満	25.0以上

BMIの出し方  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

## “現実”の体型別 体型に対する願望

[質問 あなたは、やせたい(太りたい)と思っていますか]



## 20歳代の健康・栄養の状況

### 特徴

☆は良い項目

#### 男性



- ①喫煙者の割合が全国より低い ☆
- ②運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ③朝食欠食者が4人に1人
- ④肥満者の割合が全国より高い
- ⑤食塩摂取量が全国より多い

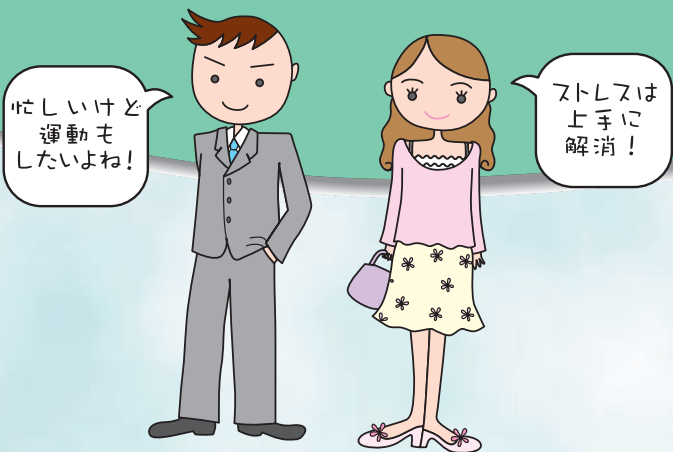
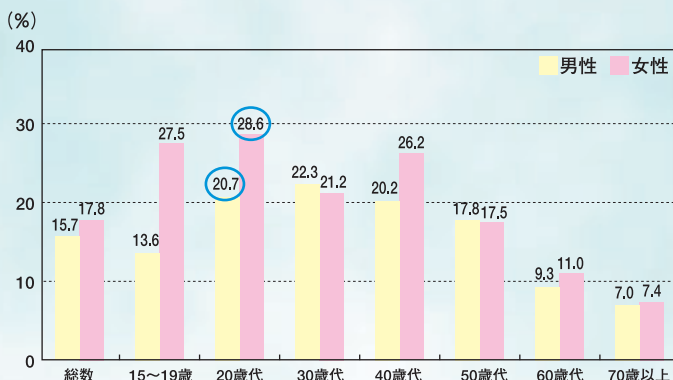
#### 女性



- ①食塩摂取量が全国より少ない ☆
- ②ストレスが大いにある人が3割弱
- ③喫煙者が4人に1人
- ④肥満者の割合が全国より高い
- ⑤朝食欠食者が4人に1人
- ⑥運動習慣が有る者の割合が全国より低い

### ストレスが大いにあった者の割合

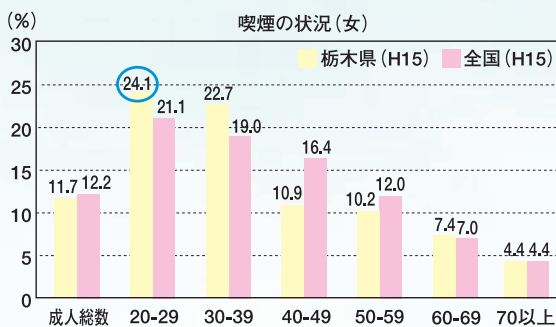
[質問 この1ヶ月間にストレスがありましたか]



### アドバイス

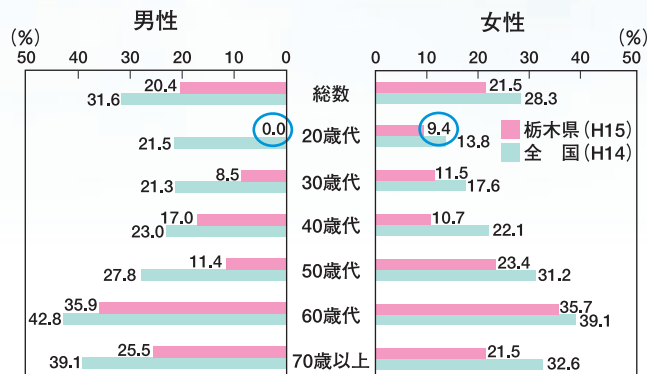
特に、女性の健康に問題が多いようです。喫煙は自分自身だけでなく、妊娠・出産では子どもにも影響があります

### この1ヶ月間にたばこを吸っている者の割合



### 運動習慣者の割合

[運動習慣者 運動を週2回以上1回30分以上1年以上継続している者]



# Ⅲ

## 30歳代の健康・栄養の状況

### 特徴

☆は良い項目

#### 男性

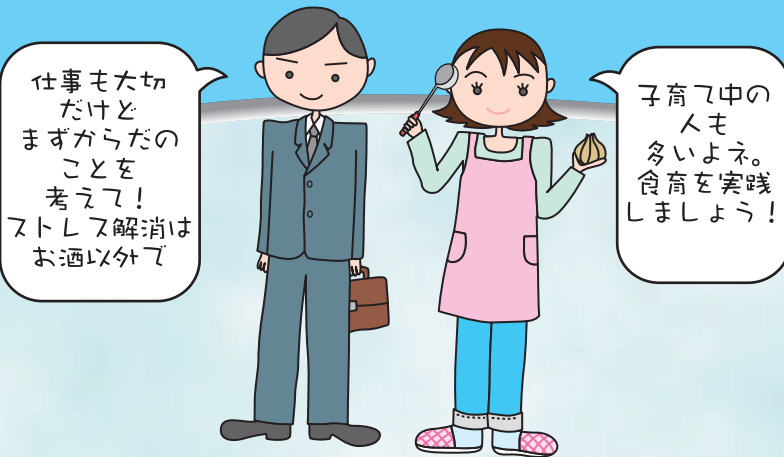


- ①朝食欠食者が3人に1人
- ②運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ③肥満者の割合が全国より高い
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤喫煙者の割合が全国より高い
- ⑥多量に飲酒する者の割合が8.8%

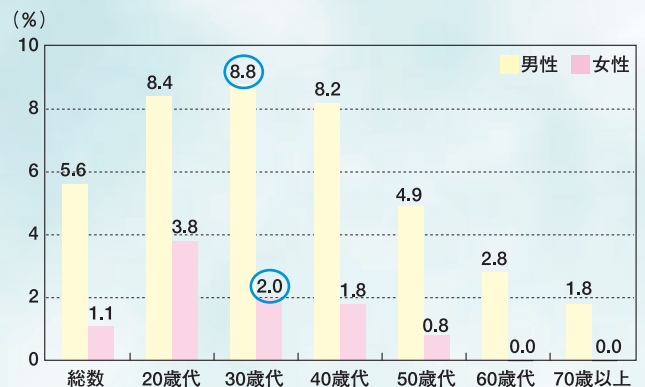
#### 女性



- ①肥満者の割合が全国より高い
- ②朝食欠食者の割合が全国より高い
- ③運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ④喫煙者の割合が全国より高い
- ⑤食塩摂取量が全国より多い

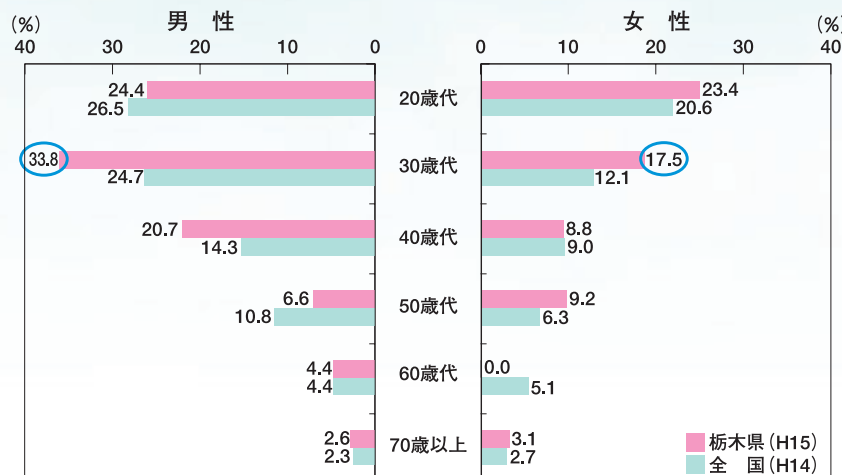


### 多量に飲酒する者（週1回以上の飲酒頻度、1日の飲酒量が3合以上）の割合



### 朝食の欠食者の割合

[朝食欠食者 朝食において、「何も食べない」、「錠剤・ドリンク剤等のみ」、「菓子や果物のみ」を摂取した場合]



#### アドバイス

- ・ストレス解消はお酒以外で
- ・お酒は1日1合くらいが適量
- ・週に2日くらい休肝日を

#### アドバイス

(お手軽朝食)

- ・おにぎり&ゆで卵
- ・トースト&牛乳+果物
- ・野菜ジュースも上手に利用して

# IV

## 40歳代の健康・栄養の状況

### 特徴

☆は良い項目

#### 男性



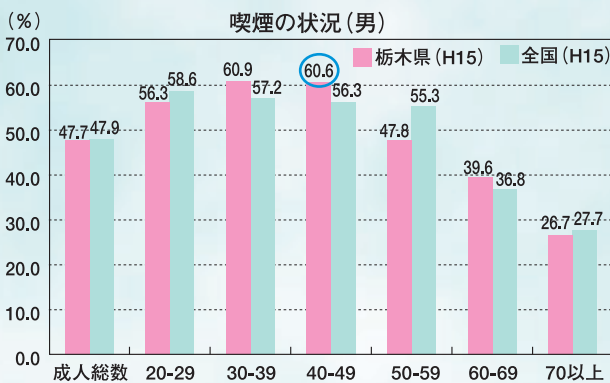
- ①食塩摂取量が全国より少ない ☆
- ②高血圧・糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ③運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ④朝食欠食者が5人に1人
- ⑤肥満者の割合が全国より高い
- ⑥喫煙者の割合が全国より高い

#### 女性



- ①朝食欠食者の割合が全国より低い ☆
- ②高血圧・糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ③ストレスが大いにある者の割合が高い
- ④肥満者の割合が全国より高い
- ⑤運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ⑥食塩摂取量が全国より多い

### この1ヶ月間にたばこを吸っている者の割合



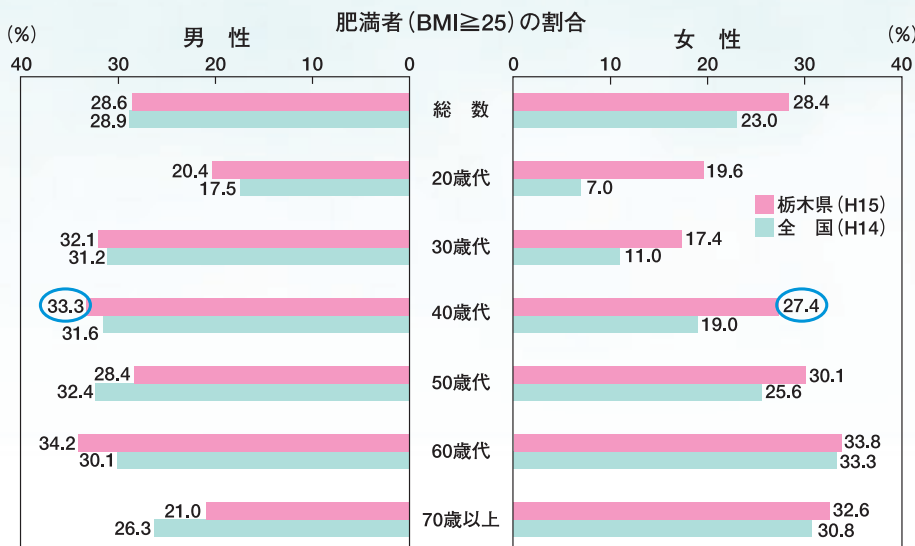
ゴルフ楽しみ  
だな～  
リフレッシュ



自分と  
家族の健康を  
両方守りたい  
ですね



### 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合



### アドバイス

#### (肥満予防)

- ・積極的に運動を
- ・朝食はしっかり、夕食は軽めに
- ・野菜たっぷりメニューがおすすめ
- ・脂肪分の多い料理は控えめに
- ・間食はしない
- ・アルコールは適量 (1日1合くらい)

# 50歳代の健康・栄養の状況

## 特徴

☆は良い項目

### 男性

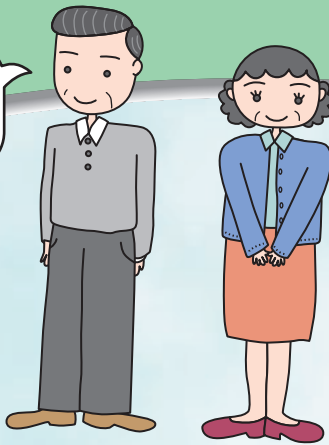


- ①肥満者の割合が全国より低い ☆
- ②朝食欠食者の割合が全国より低い ☆
- ③高血圧・糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤運動習慣が有る者の割合が全国より低い

### 女性



- ①高血圧既往者の割合が前回調査(H10)より減少 ☆
- ②糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ③肥満者の割合が全国より高い
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤運動習慣が有る者の割合が全国より低い



### アドバイス



#### (減塩のコツ)

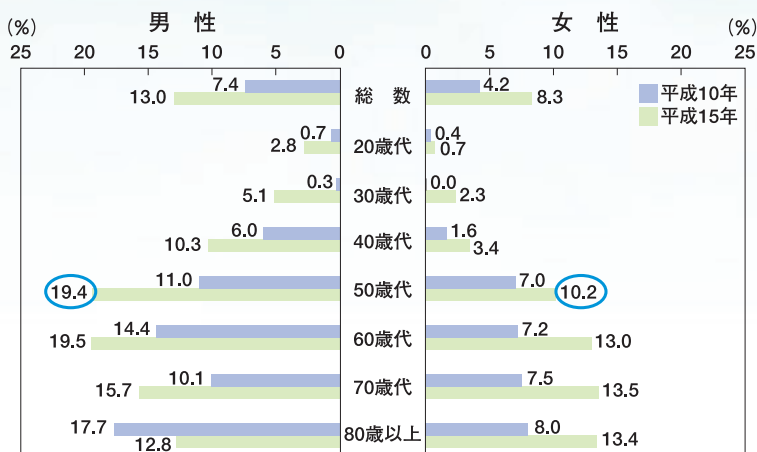
- ・みそ汁は具たくさんで1日1杯に
- ・めん類の汁は残す
- ・塩サケなどの塩蔵品、練り製品は食べすぎない
- ・しょうゆやソースはかけるよりつける
- ・つけものは手づくりの浅漬を少量に

## 食塩摂取量 (満20歳以上)



## 糖尿病既往者の割合 年次比較

[質問 あなたは医師から糖尿病といわれたことがありますか]



### アドバイス



#### (糖尿病予防)

- ・主食・主菜・副菜をそろえてバランスよい食事を
- ・間食はしない
- ・アルコールは適量(1日1合くらい)
- ・積極的に運動を

## 60歳代の健康・栄養の状況

### 特徴

☆は良い項目

#### 男性



- ①高血圧既往者の割合が前回調査(H10)より減少 ☆
- ②貧血者の割合が高い
- ③食塩摂取量が全国より多い
- ④糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ⑤肥満者の割合が全国より高い
- ⑥運動習慣が有る者の割合が全国より低い

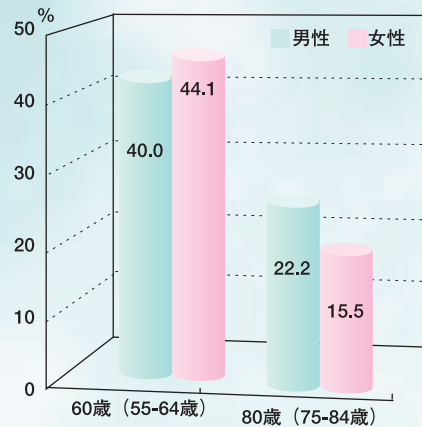
#### 女性



- ①高血圧・糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ②肥満者の割合が全国より高い
- ③運動習慣が有る者の割合が全国より低い
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤喫煙者の割合が全国より高い



### 20歯以上の歯を有する者の割合

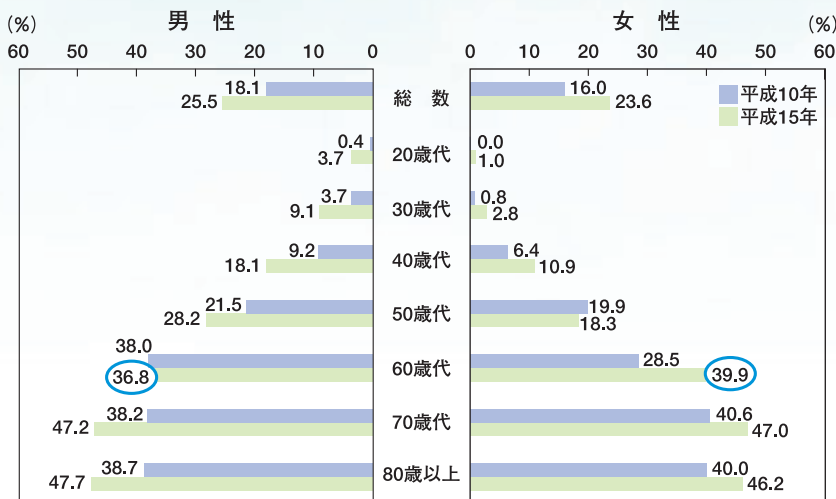


#### アドバイス

- (いつでも自分の歯で食べるために)
- ・歯や歯ぐきの状態を鏡でチェック
  - ・はみがきは歯ブラシだけでなく歯間ブラシやデンタルフロスも

### 高血圧既往者の割合 年次比較

[質問 あなたは医師から高血圧といわれたことがありますか]



#### アドバイス

##### (高血圧予防)

- ・塩分の多いものは控えめに特に、めん類の汁は残して
- ・カリウムを多く含む野菜を多めに (1日350gを目安に)
- ・アルコールは適量 (1日1合くらい)
- ・積極的に運動を(ウォーキングなどを継続して)

## 特徴

### 男性

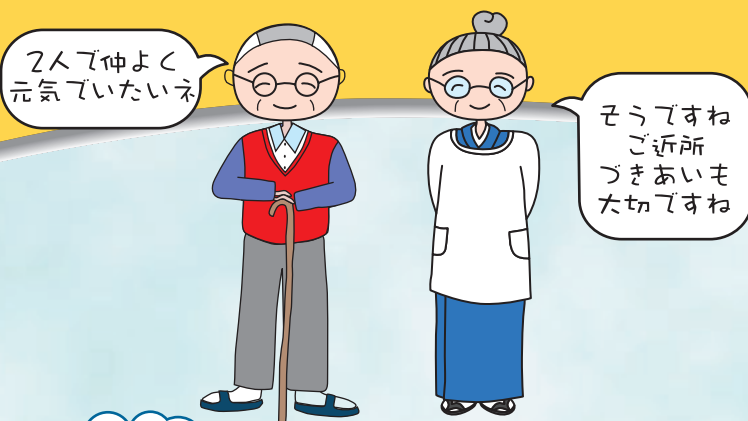


- ①低体重の者が全国より多い
- ②貧血者の割合が高い
- ③高血圧既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤運動習慣が有る者の割合が全国より低い

### 女性



- ①高血圧・糖尿病既往者の割合が前回調査(H10)より増加
- ②貧血者の割合が高い
- ③肥満者の割合が全国より高い
- ④食塩摂取量が全国より多い
- ⑤運動習慣が有る者の割合が全国より低い



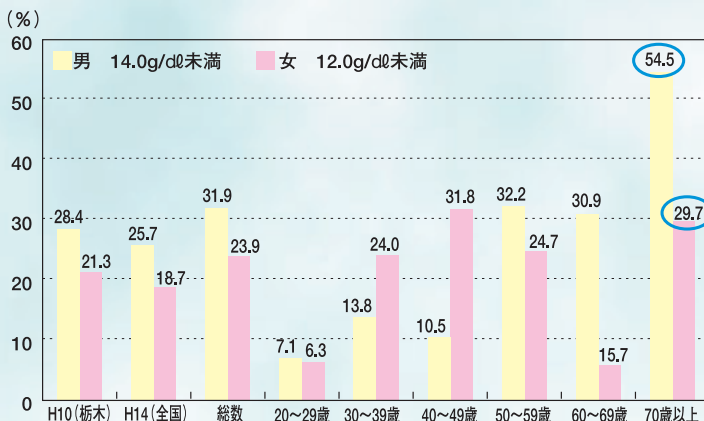
### アドバイス



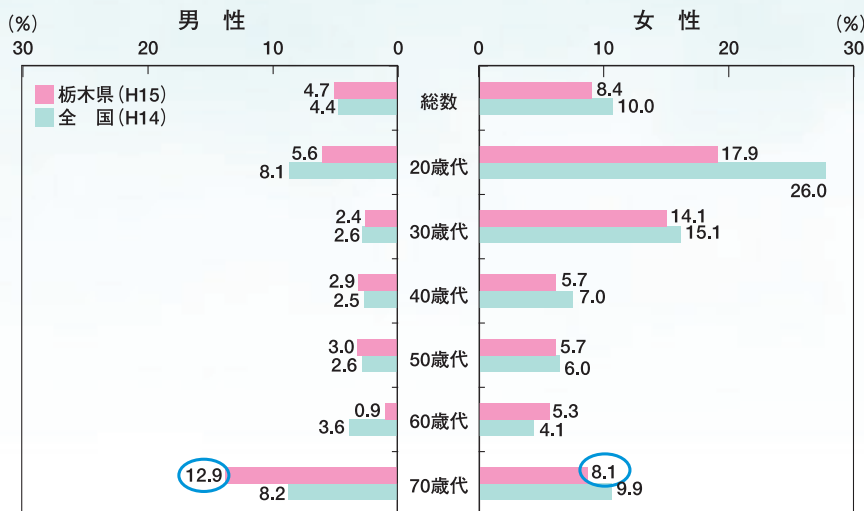
#### (生活)

- ・日常生活の中で買い物や散歩など、積極的に外出を
- ・地域とのつながりを持って、人との交流を

### 貧血者の状況（血色素量低値者の割合）



### 低体重（やせ）の者（BMI < 18.5）の割合



### アドバイス



#### (低栄養の予防)

- ・肉・魚・大豆製品・卵など良質なたんぱく質をとる
- ・野菜・果物でビタミン・ミネラルをとる
- ・牛乳・乳製品でカルシウムをとる
- ・定期的に体重を計る
- ・食欲がない時は、アイスクリームなどがおすすめ