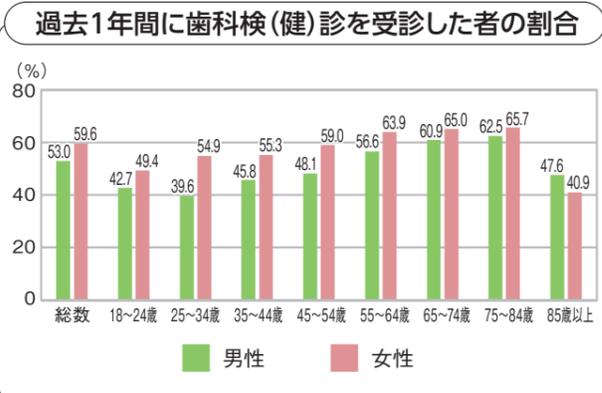
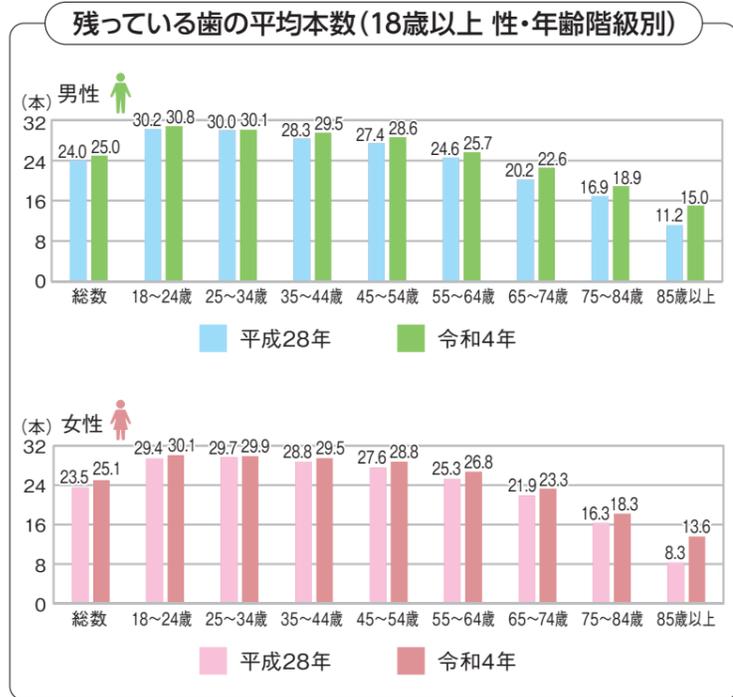


# 歯科の状況について 定期検(健)診を受けて歯を守りましょう!!

残っている歯の平均本数は、前回調査と比較して全ての年代で改善しています。



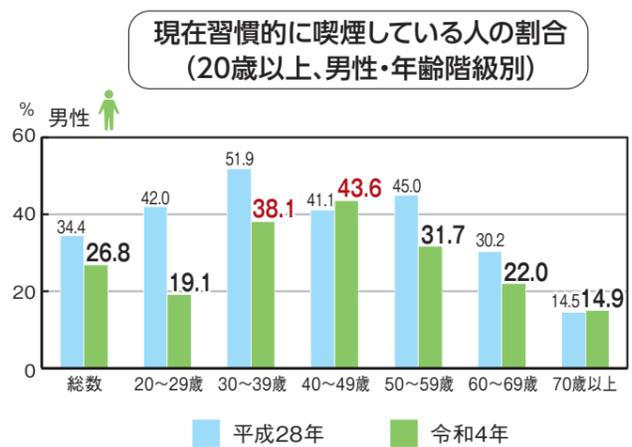
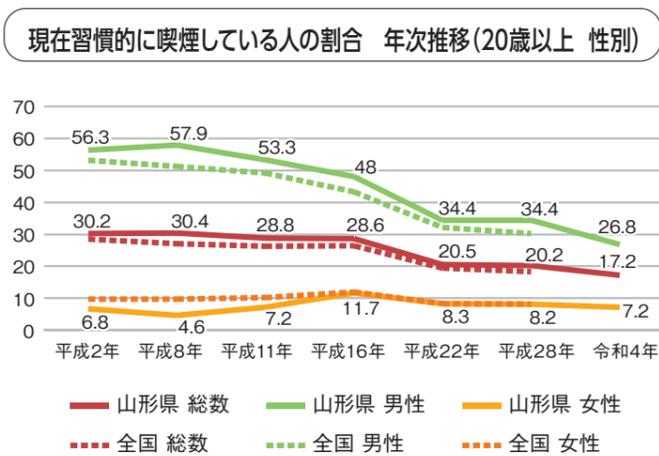
過去1年間に歯科検(健)診を受診した者の割合では、18~54歳が低い傾向にあります。

第2次健康やまがた安心プラン  
過去1年間に歯科健診を受診した者の割合(18歳以上) **95%**

# 喫煙の状況について 全体の喫煙率は目標値より高い17.2%です!!

- 男女とも前回調査と比較して減少しています。
- 中でも、20~29歳代の男性の喫煙率は大きく減少しています。
- 30歳代、40歳代の喫煙率は高い傾向にあり、約4割が喫煙者となっています。

第2次健康やまがた安心プラン  
喫煙率(20歳以上)の目標 **12%**



喫煙している人: たばこを「毎日吸う」又は「ときどき吸っている」と回答した人。平成22年から平成28年は、これまで合計100本以上又は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ヶ月間に毎日又は時々たばこを吸っている」と回答した人を計上している。H16年までの県民健康・栄養調査は「あなたはたばこを吸いますか」の間に、「現在吸っている」と回答した人を計上しています。



# 山形県民の健康と食生活のすがた

令和4年県民健康・栄養調査の結果から

健康きてけるくん



# 食塩摂取について ほぼ全ての年代で減塩が必要です!!

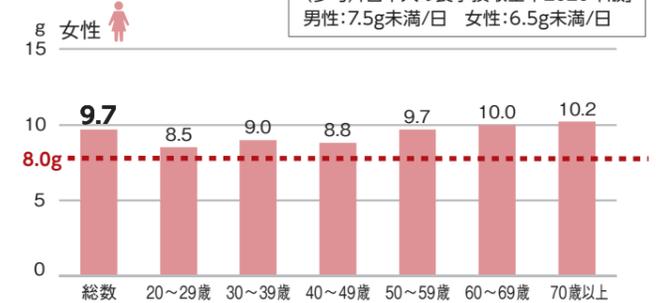
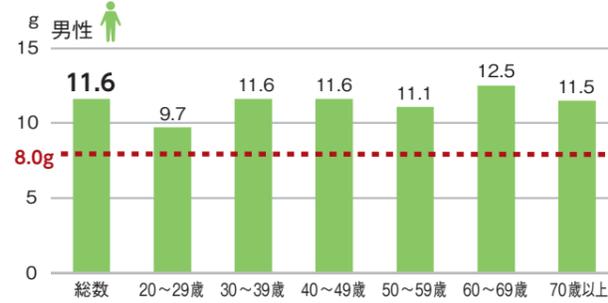
食塩平均摂取量(20歳以上、性年齢階級別)

20歳以上平均: 男性**11.6g** 女性**9.7g**

男性 あと▲3.6g  
女性 あと▲1.7g

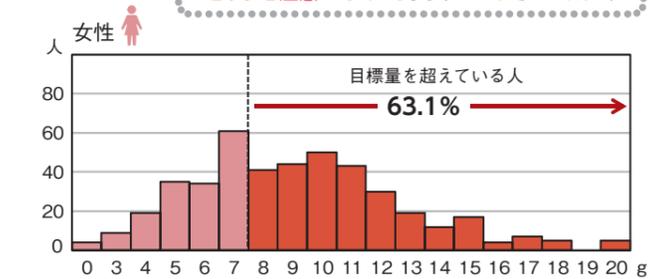
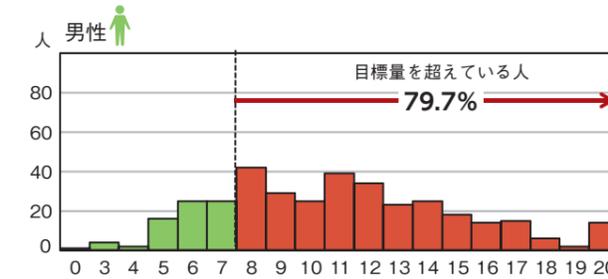
第2次健康やまがた安心プラン  
食塩摂取量目標値 **8g/日**  
※令和10年までの目標値

(参考)「日本人の食事摂取基準2020年版」  
男性:7.5g未満/日 女性:6.5g未満/日



食塩摂取目標量(8g)を超えている割合(20歳以上)

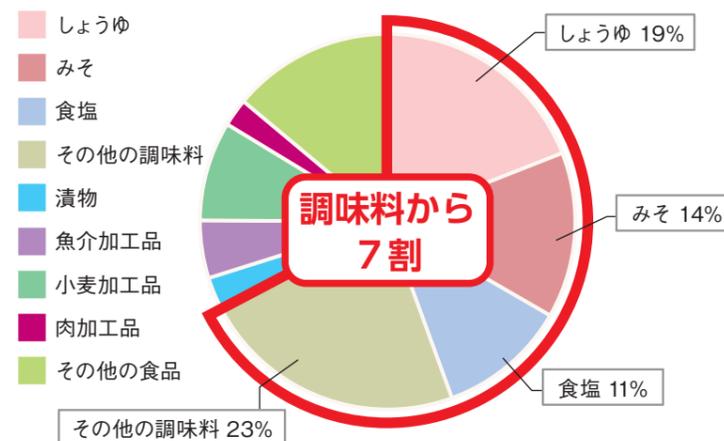
男性**8割**、女性**6割**



# 食塩の7割は調味料からとっています

・普段の調味料の使い方に気をつけることは減塩の近道です。

食塩の食品群別摂取量の内訳(20歳以上・全体)



# 今日からできる減塩

- ポイント1 しょうゆやソースは料理の味を確かめてから (調味料は小皿にとってチョイ付け)
- ポイント2 麺類は、スープを残すなど、食塩のとり過ぎにならない食べ方で
- ポイント3 味付けは素材の味を生かして
- ポイント4 だしのうま味、酸味、香味を利用する
- ポイント5 減塩の食品や調味料を活用する (食品を選ぶ時は、栄養成分表示をチェック)
- ポイント6 1日の中で食塩の量を調整する (昼食で食塩を取り過ぎたら、夕食で食塩控えめに)

栄養成分表示 (●●gあたり)

熱量	0kcal
たんぱく質	0g
脂質	0g
炭水化物	0g
食塩相当量	0.0g

問合せ先: 〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 電話 023-630-2919

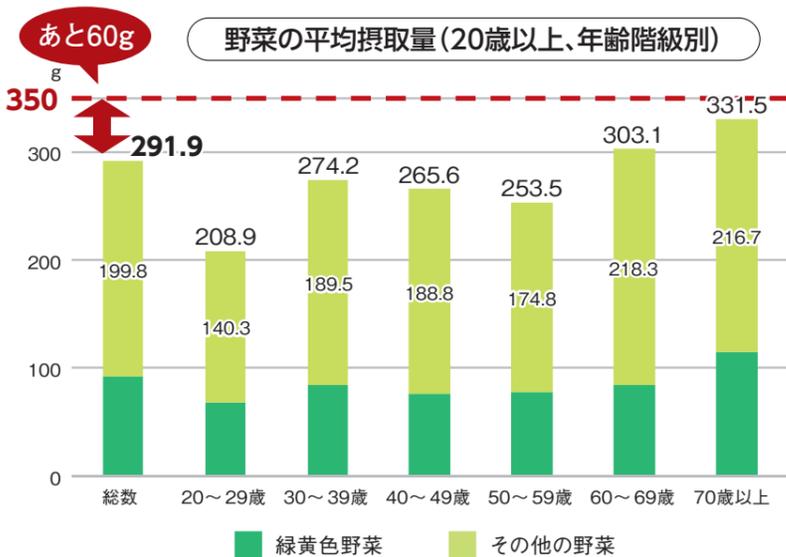
山形県健康福祉部がん対策・健康長寿日本一推進課

調査結果の詳細はこちらから→



# 野菜摂取について あと一皿60gの野菜が不足しています!!

## あと一皿60gの野菜を



第2次健康やまがた安心プラン  
野菜摂取の目標量 **350g**

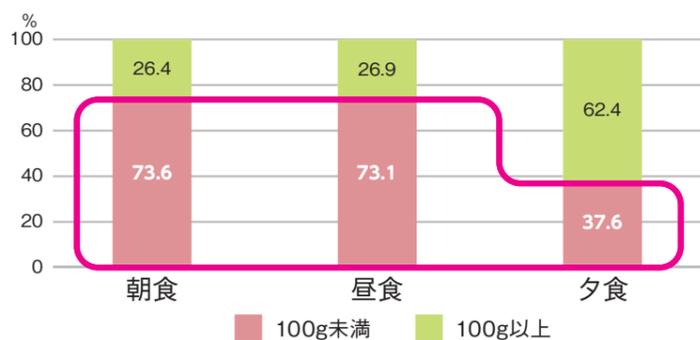
野菜350gのうち、120gは緑黄色野菜で、残りはその他の野菜でとることが目安です。



## 朝・昼の食事に、今より野菜をプラス

350gの野菜は、1日3食で分けて食べることが理想ですが、夕食に比べて朝食、昼食では野菜摂取量が少ない現状です。

野菜を1食100g食べていない人の割合(朝昼夕食別)



## 1日5皿を目安に野菜を食べましょう

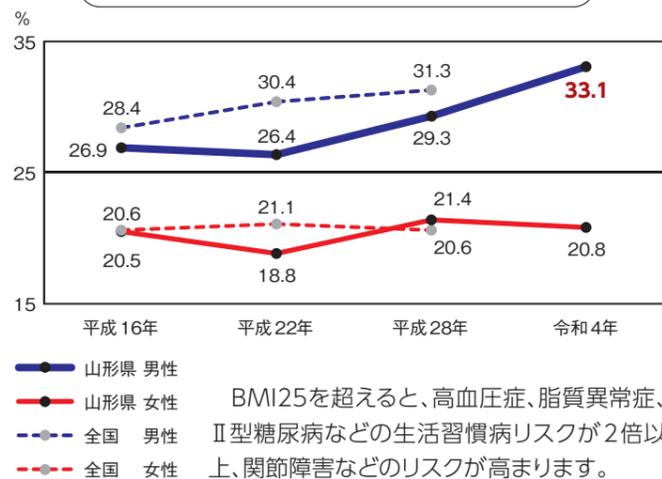
野菜は、ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでおり、野菜や果物に含まれるカリウムは、食事で余分にとった食塩に含まれるナトリウムを尿にして体外に出す働きがあります。食塩は高血圧の原因になりますが、野菜を摂取することで高血圧の予防にもつながります。

(ただし、腎機能の低下や腎臓に障害がみられる人は、注意が必要です。)

# 身体状況について 男性の肥満、女性のやせ、高齢期の低栄養に注意!!

## 20歳以上男性の肥満割合が増加しています

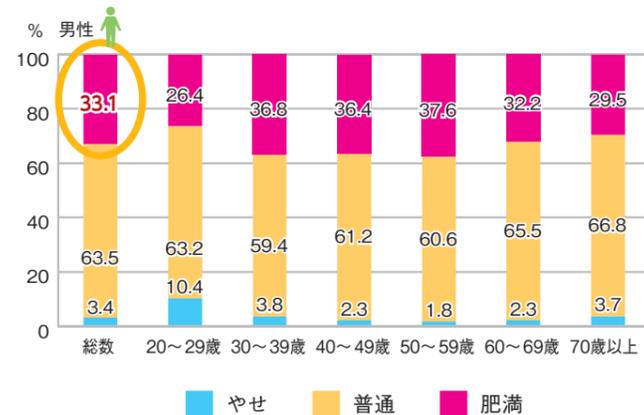
肥満者(BMI25以上)の割合の年次推移(20歳以上、性年齢階級別)



BMI25を超えると、高血圧症、脂質異常症、Ⅱ型糖尿病などの生活習慣病リスクが2倍以上、関節障害などのリスクが高まります。

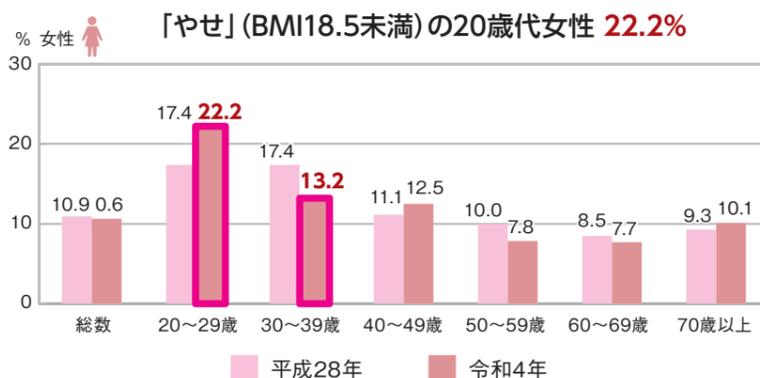
肥満、普通体重、低体重の割合(20歳以上、男性・年齢階級別)

BMI25以上の「肥満」20歳以上の男性 **33.1%**



## 若年女性(20~30歳代)のやせに注意

やせ(BMI18.5未満)の割合(20歳以上、女性・年齢階級別)



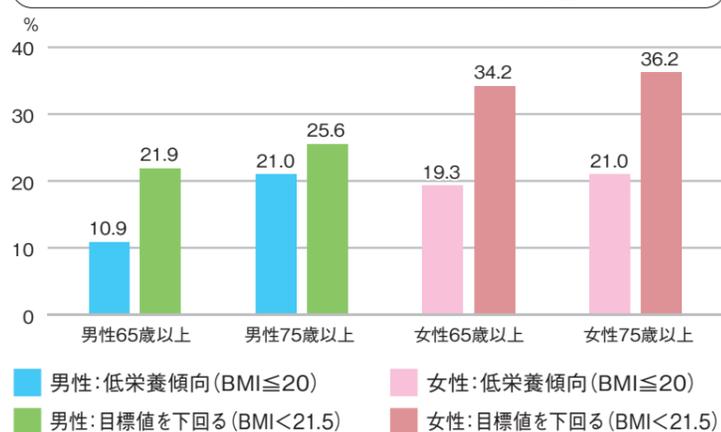
若年女性のやせは、骨量減少や低出生体重児出産のリスク等との関連が指摘されています。バランスのよい食事や適度な運動などの望ましい生活習慣づくりが重要です。



## 高齢期の低栄養にも注意

体重減少や外出がおっくうになっていませんか

低栄養傾向\*1、フレイル予防等の目標\*2を下回る割合(65歳以上)



\*1 低栄養傾向 (BMI20以下)

要介護や総死亡リスクが統計学的に有意に高くなるポイントとして、健康日本21において目標値指標としています。

\*2 高齢期のフレイル予防、生活習慣病予防を踏まえた目標65歳以上 (BMI21.5~24.9)

日本人の食事摂取基準(2020年版)より

## 高齢期の食事

- ポイント1 朝・昼・夕3食しっかり食べる
- ポイント2 主食・主菜・副菜を組み合わせる  
主菜(肉・魚・卵・大豆製品)を意識する
- ポイント3 多様な食品や料理を食べる

## 今日からできるベジアップ

ポイント1 カット野菜や冷凍野菜を活用しましょう!  
玉ねぎ千切り、カットサラダ、ブロッコリー  
カット野菜や冷凍野菜を利用することで、手早く調理することが出来ます。

ポイント2 電子レンジ加熱で時短に!  
電子レンジを使うと調理の時短になります。野菜を加熱するとカサが減って食べやすくなります。

ポイント3 常備野菜などを作り置きしてプラス一品!  
休日に数日分の常備野菜を作ったり、翌朝に食べられるよう夜ご飯に野菜スープを多めに作るなどして、朝食に一品追加してみましょう。

ポイント4 野菜ジュースは食事の補助として上手に利用を!  
どうしても時間が取れない場合は、野菜ジュースから始めてみましょう。ただし、果汁の入っていないものを選び、飲みすぎに注意しましょう。



減塩、野菜がとれるレシピはこちらから  
地域食生活・健康情報ステーション

