

◎ 今までの取り組み

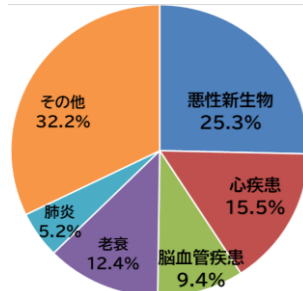
- ◆やまがた健康ガイドによる周知啓発
「新・生活様式」に則した健康づくりを発信
- ◆減塩・ベジアッププロジェクトの展開
スーパーマーケット等での減塩・ベジアップキャンペーンの実施
- ◆やまがた健康マイレージ事業の推進
市町村と連携し健康診断の受診勧奨や保健事業への参加を促進



◎ 現状と課題

- 三大生活習慣病と言われるがん、心疾患、脳血管疾患が県民の死亡原因の半数を占めている。

県民の死亡原因の割合



県民の死亡原因ごと
死亡者数とその構成割合

| 項目 | 死亡数 | 割合 |
|-------|-------|-------|
| 悪性新生物 | 3,890 | 25.3% |
| 心疾患 | 2,379 | 15.5% |
| 老衰 | 1,904 | 12.4% |
| 脳血管疾患 | 1,439 | 9.4% |
| 肺炎 | 792 | 5.2% |
| その他 | 4,944 | 32.2% |

出典：令和2年人口動態統計

- 県民の食塩摂取量と野菜摂取量はともに本県の目標値に達しておらず、食塩摂取量は全国平均を上回っている。
- 運動習慣者の割合は男女ともに目標値に達しておらず、特に女性の運動習慣のある者の割合が少ない。

県民の栄養・食生活、身体活動・運動の状況

| 項目 | 目標値 (R5) | 直近値 (H28) | 全国平均 (H28) | |
|------------------|-------------|--------------|---------------|-------|
| | | | 男性 | 女性 |
| 塩分摂取量の平均値（20歳以上） | 8g | 10.3g | 9.9g | |
| 野菜摂取量の平均値（20歳以上） | 350g | 285.3g | 276.5g | |
| 運動習慣者の割合（20～64歳） | | 36% | 34.8% | 23.9% |
| | | 33% | 25.7% | 19.0% |

出典：平成28年県民健康・栄養調査

- 特定健診の有所見率は、BMI（肥満）、血圧、空腹時血糖が、男女ともに全国値に比べ高い状況

平成30年度 特定健診受診者の有所見率

| | | BMI (肥満) | 収縮期 血圧 | 拡張期 血圧 | HbA1c | 空腹時 血糖 | 中性 脂肪 | HDL | LDL |
|---|-----|-------------|---------------|--------------|------------|----------------|----------------|---------------|----------------|
| | | 25 以上 | 130mmHg 以上 | 85mmHg 以上 | 5.6% 以上 | 100mg/dl 以上 | 150mg/dl 以上 | 40mg/dl 未満 | 160mg/dl 以上 |
| 男 | 山形県 | 35.5 | 46.7 | 35.7 | 53.3 | 45.3 | 29.8 | 7.0 | 11.3 |
| | 全国 | 35.1 | 39.2 | 28.7 | 49.6 | 41.1 | 27.7 | 7.2 | 12.6 |
| 女 | 山形県 | 24.0 | 35.8 | 18.3 | 56.3 | 26.9 | 11.1 | 1.2 | 11.9 |
| | 全国 | 20.5 | 30.0 | 14.5 | 48.2 | 21.9 | 11.7 | 1.2 | 13.2 |

出典：NDBデータ（厚生労働省）

◎ 今後の取り組み

ポストコロナを見据えた、「食」と「運動」を切り口とした健康づくりを推進

やまがた健康フェアによる周知啓発

- ◆市町村及び健康づくり関係機関・団体と協働で健康づくりの情報発信
- ◆自発的な健康づくりや生活習慣の見直し、定期的な健診受診を促進
- ◆健康無関心層に対し、健康づくりを行う契機を提供
- ◆各市町村による健康づくり情報発信コーナーやブース出展による啓発



食と栄養サポートブース出展による食生活改善の情報発信



子ども園園児による「けむけむイヤ体操」を披露

減塩・ベジアッププロジェクトの展開

- ◆スーパーマーケット等での減塩・ベジアップキャンペーンの実施
- ◆やまがた健康づくり応援企業・米沢栄養大学推奨商品の開発・販売
- ◆適塩ベジアップメニューの提供
- ◆教育庁と連携した減塩・ベジアップ教育の実施



キャンペーンポスター



スーパーマーケットでのベジチェック



小学校での減塩教育

県民健康・栄養調査の実施

- ◆県及び市町村の健康増進計画の基礎データとなる県民の栄養摂取状況や生活習慣の状況を調査
- ◆前回調査(H28)から6年ぶりの実施

| | 調査の種類 | |
|----|------------------------------------|---------------------------|
| | ①健康と生活習慣に関する調査 | ②栄養摂取状況調査 |
| 対象 | 35市町村 約5,000世帯（約15,000人） | 県内16地区 約780世帯（約2,000人） |
| 時期 | 5～6月 | 10～11月中（1日間） |
| 内容 | 身体状況、食事、運動、飲酒、喫煙などの生活習慣に関するアンケート調査 | 対象世帯全員の食物摂取状況調査（訪問調査） |



ウォーキングプロジェクトの展開

◆ウォーキング大会の開催

コースに山形の美味しいもの等を提供するスポットを設け、県民が楽しみながら参加できるウォーキング大会を開催することで、歩く習慣の定着に向けたきっかけづくりとする



◆ウォーキング月間チャレンジ

毎月、目標歩数達成者の中から抽選でプレゼントを贈呈するチャレンジ企画を実施

