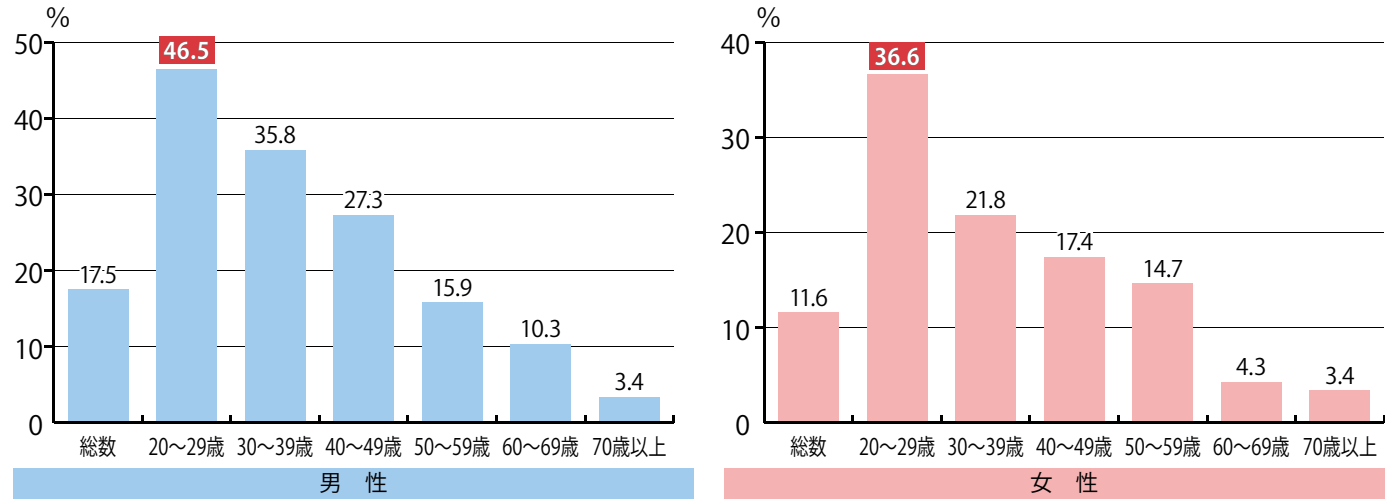


# 朝食欠食率について **男女ともに20歳代が1番朝食を抜いています。**

●習慣的な朝食の欠食率\* (20歳以上、性・年齢階級別) ※週に2回以上朝食を欠食している人の割合



**朝食をしっかり食べましょう。**

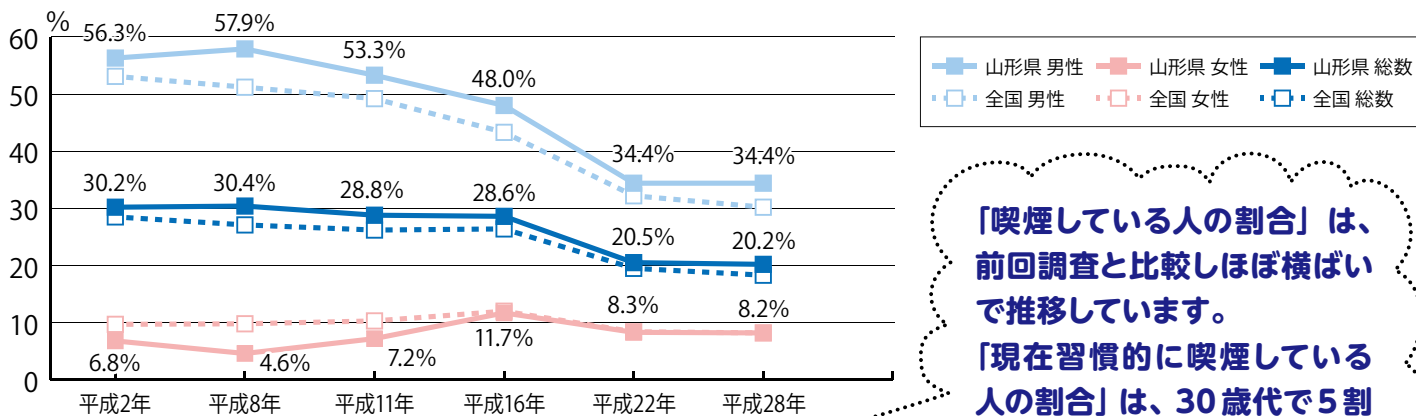
- ★1日をスタートさせる大切なエネルギー源になります。
- ★生活リズムを整えることができます。
- ★主食・主菜・副菜をそろえた食事で栄養バランスが整います。



# 喫煙の状況について **全体の喫煙率は全国平均より高い20.2%です!**

●喫煙している人\*の割合の年次推移 (20歳以上、性別)

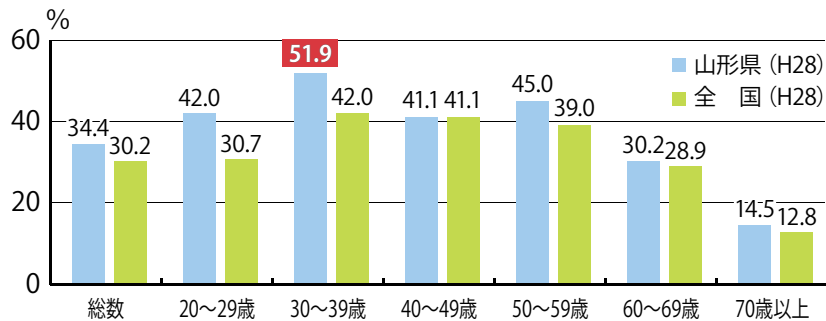
**目標達成まで、あと8ポイントの減!**



(参考) 「健康やまがた安心プラン」の目標  
成人の喫煙率: 12%  
20~30歳代の喫煙率 (男性・女性): 全国値以下

「喫煙している人の割合」は、  
前回調査と比較しほぼ横ばいで推移しています。  
「現在習慣的に喫煙している人の割合」は、30歳代で5割を超えています。

●現在習慣的に喫煙している人の割合 (20歳以上、男性・年齢階級別)



※喫煙している人: 平成22年県民健康・栄養調査から、国民健康・栄養調査の「現在習慣的に喫煙している者」の定義に合わせ、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」と回答した者を計上している。)

# 山形県民の健康と食生活のすがた

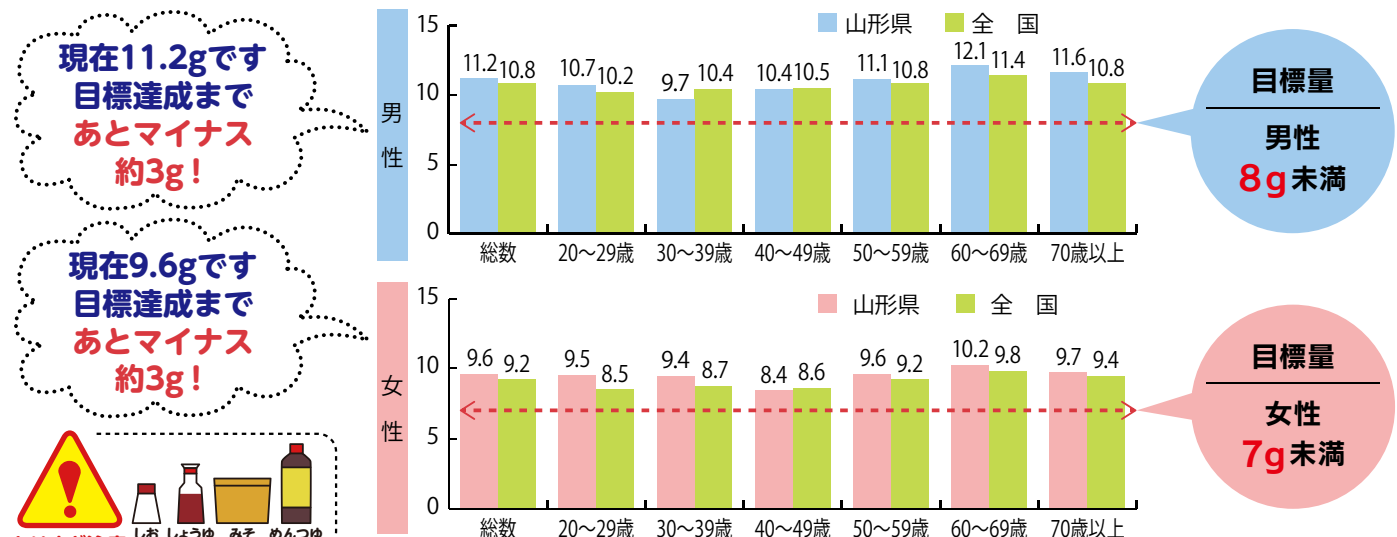
~平成28年県民健康・栄養調査の結果から~

## 食塩摂取について **塩の摂りすぎです!**

**目標達成まで、まだまだ減塩が必要です!**

(参考) 「日本人の食事摂取基準 (2015年版)」  
食塩摂取の目標値  
成人男性: 8.0g未満 成人女性: 7.0g未満

●H28食塩の平均摂取量 (20歳以上、性・年齢階級別)

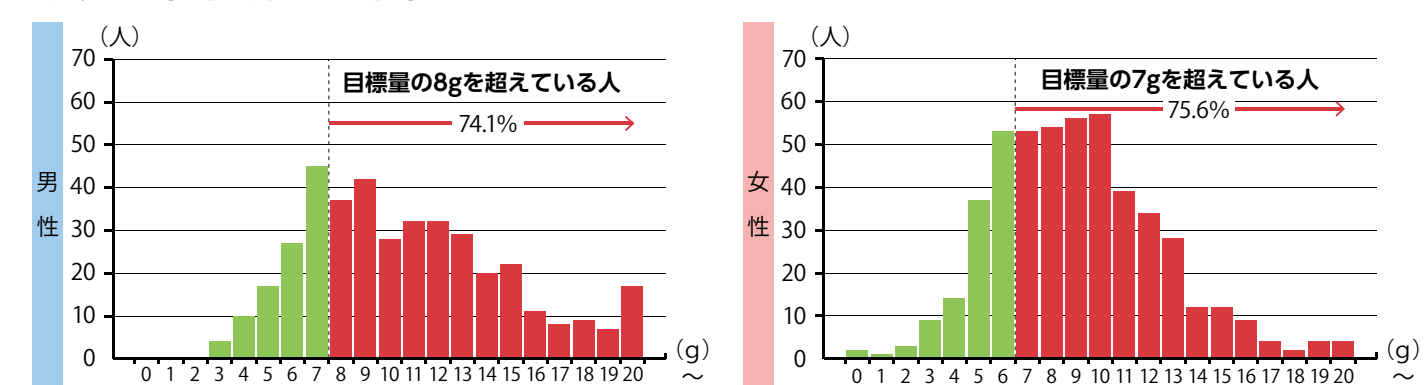


現在11.2gです  
目標達成まで  
あとマイナス  
約3g!

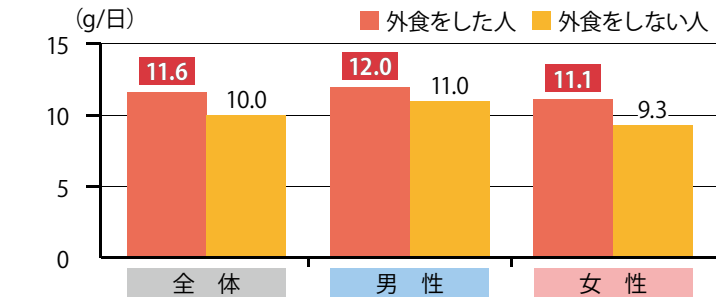
現在9.6gです  
目標達成まで  
あとマイナス  
約3g!



●食塩の平均摂取量の分布 (20歳以上)



●外食をした人・しない人の食塩摂取量の比較 (20歳以上)



外食をした人は  
食塩摂取が  
多くなりがちです!

**減塩のポイントは、次のページへ**

山形県健康福祉部健康づくり推進課・山形県立米沢栄養大学

【問い合わせ先】 ●山形県健康福祉部健康づくり推進課  
〒990-8570 山形市松波二丁目8-1 TEL: 023-630-2919

調査結果の詳しい情報はこちらから [山形県 栄養調査](#) [検索](#)

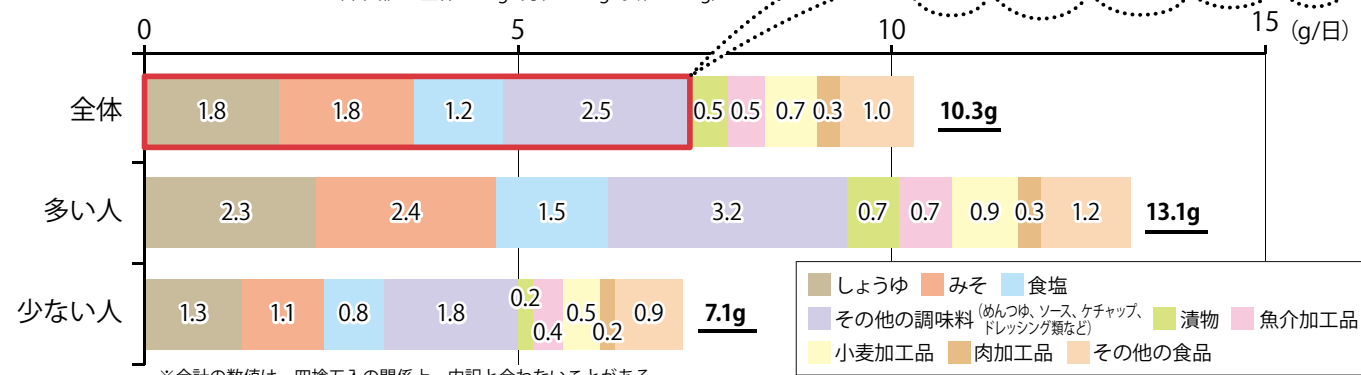
# 食塩摂取について

## 減塩チャレンジのポイント!

- 麺類を食べる頻度と食べ方に気を付けましょう!  
(スープを残すと約4gの減塩になります)
- 醤油やソース、ドレッシングのかけ方に気を付けましょう!
- だしの旨みや香辛料、酸味を活用しましょう!
- みそ汁は具たくさんに!なるべく1日1杯にしましょう!  
(1日2杯飲む人は、1杯減らすと1~1.2gの減塩になります)

### ●食塩の食品群別摂取量 (20歳以上)

多い人: 摂取量が中央値以上の人 少ない人: 摂取量が中央値未満の人  
(中央値: 全体 9.44g/ 男性 9.98g/ 女性 9.02g)



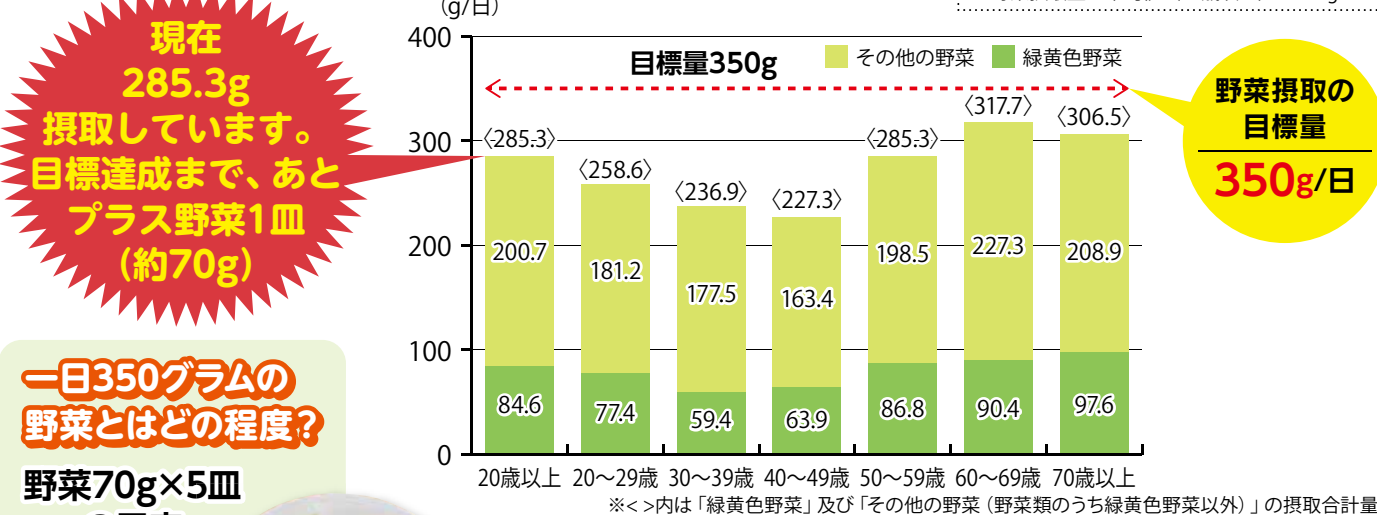
食塩摂取量の7割は、しょうゆ、みそ、食塩やその他の調味料からとっており、「多い人」と「少ない人」を比較すると、調味料の中でも「その他の調味料」や「みそ」の差が大きくなっています。調味料の使い方を工夫しましょう!

# 野菜摂取について

## 野菜の摂取不足です! 約70g不足しています!

### ●野菜の平均摂取量 (20歳以上、年齢階級別)

(参考) 「健康やまがた安心プラン」の目標  
野菜摂取量の平均値 (20歳以上) : 350g



現在 285.3g 摂取しています。目標達成まで、あとプラス野菜1皿 (約70g)

一日350グラムの野菜とはどの程度?

野菜70g×5皿の目安



普段の食事に「一皿の野菜」(野菜の小鉢など)をプラスしよう!

健康情報はここから

減塩レシピや野菜たっぷりレシピもあるよ!



# 身体状況について

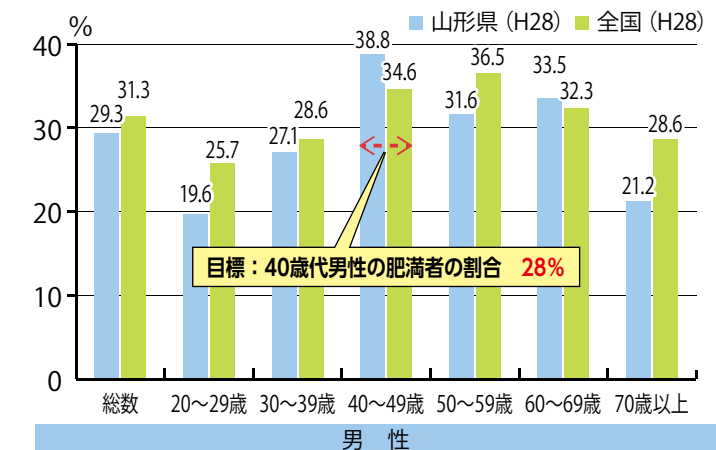
40歳代男性の約4割が肥満です!

20~30歳代女性の約2割がやせです。

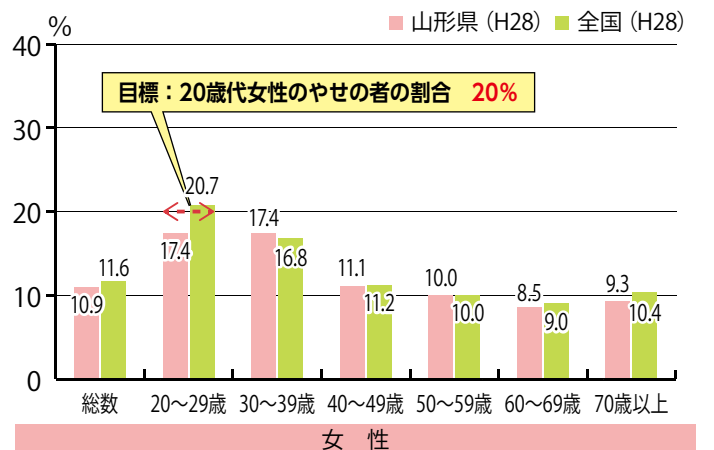
どの年代でも適正体重を維持しましょう。

(参考) 「健康やまがた安心プラン」の目標  
40歳代男性の肥満者の割合: 28%  
20歳代女性のやせの割合: 20%

### ●肥満者 (BMI25以上) の割合 (20歳以上、男性、年齢階級別)



### ●やせ (BMI18.5未満) の割合 (20歳以上、女性、年齢階級別)



目標達成まで、あと10ポイントの減!

目標達成です!

### ●適正体重の求め方

肥満度: BMI (Body Mass Index) = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) により判定

判定	低体重(やせ)	普通体重	肥満
BMI	18.5 未満	18.5 以上 25 未満	25 以上

(日本肥満学会 (2011年) による肥満の判定基準より)

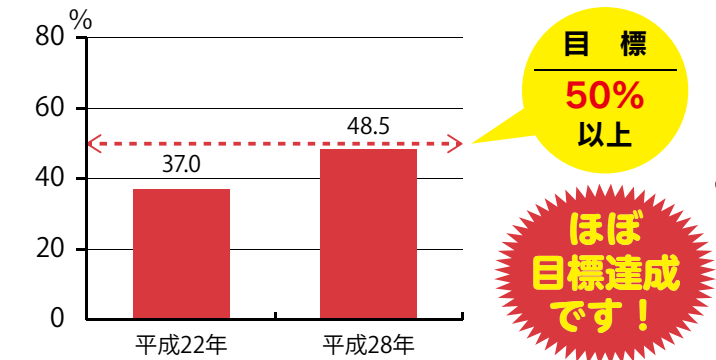


# 8020達成者について

75~84歳の半数が歯を20本以上有しています!

### ●8020達成者の年次推移 (75~84歳)

(参考) 「健康やまがた安心プラン」の目標  
8020達成者の割合: 50%  
※8020達成者=75~84歳において、20本以上の歯が残っている者



歯を失う原因の大半は、むし歯と歯周病です。かかりつけ歯科医院をもち、定期的に歯科健診を受けましょう。

### ●残っている歯の平均本数 (18歳以上、性・年齢階級別)

