

山口県民の健康・栄養・歯の状況

～ 令和4年 県民健康栄養調査 結果 ～
県民歯科疾患実態調査



©山口県

健康寿命の延伸をめざして
健康づくりに取り組もう！！



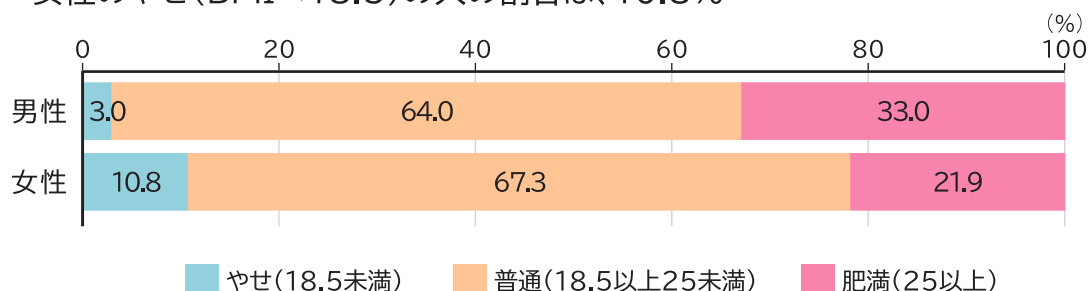
山口県

身体の状況

●BMIの判定(20歳以上・妊婦除外)

肥満(BMI \geq 25)の人の割合は、男性33.0%、女性21.9%

女性のやせ(BMI<18.5)の人の割合は、10.8%



$$\text{BMI(体格指数)} = \frac{\text{体重(kg)}}{(\text{身長(m)})^2}$$

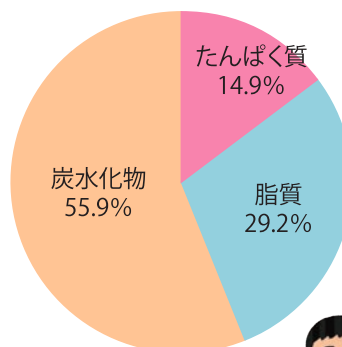
適正な体重の維持は、生活習慣病の発症予防と重症化予防のために大切です。

栄養バランスの状況

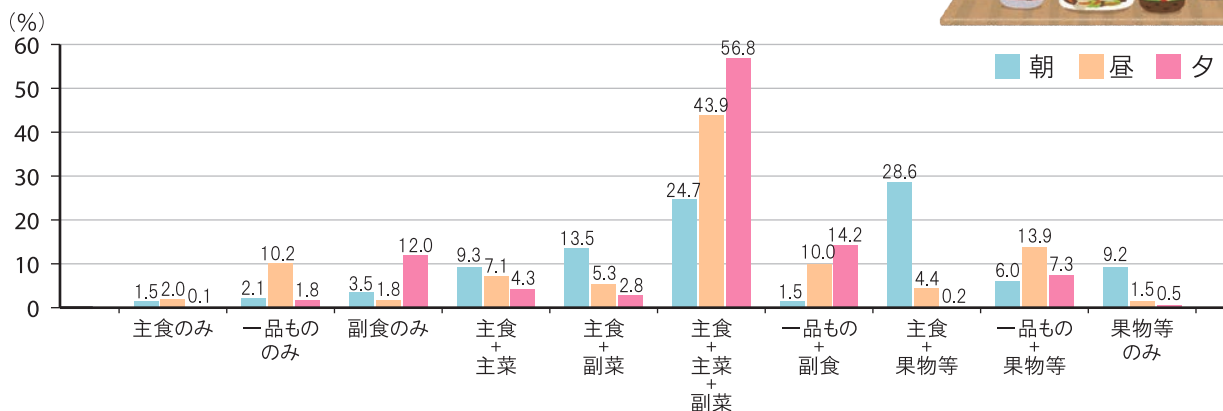
●栄養素別エネルギー比率(1歳以上)

食事摂取基準におけるエネルギー比率

たんぱく質目標量	13~20% (1~49歳)
	14~20% (50~64歳)
	15~20% (65歳以上)
脂質目標量	20~30%
炭水化物目標量	50~65%



●朝・昼・夕食別献立パターン(1歳以上)



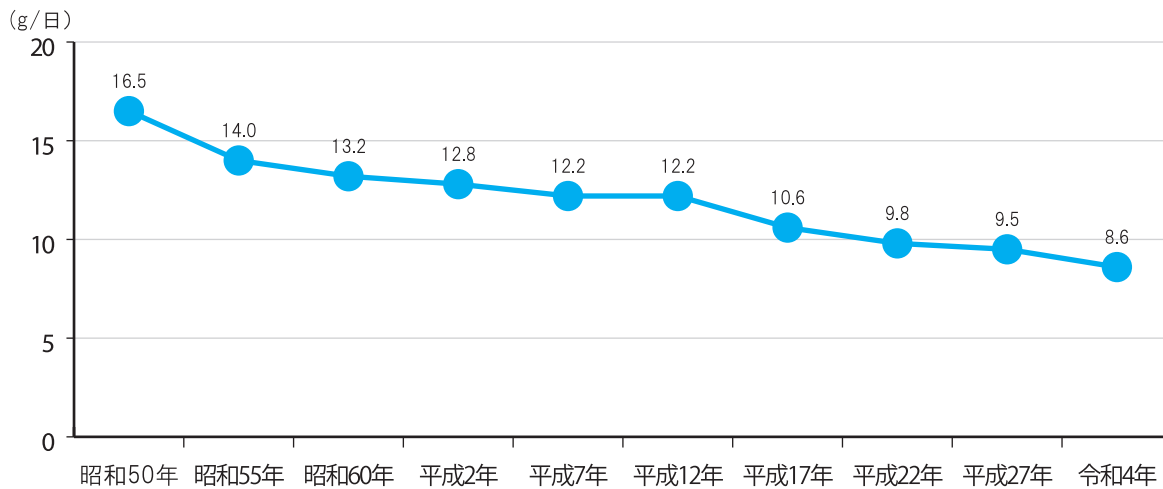
たんぱく質、脂質、炭水化物のエネルギー比率は、平均的には適正範囲内

主食・主菜・副菜がそろった食事をしている人は、朝食24.7%、昼食43.9%、夕食56.8%

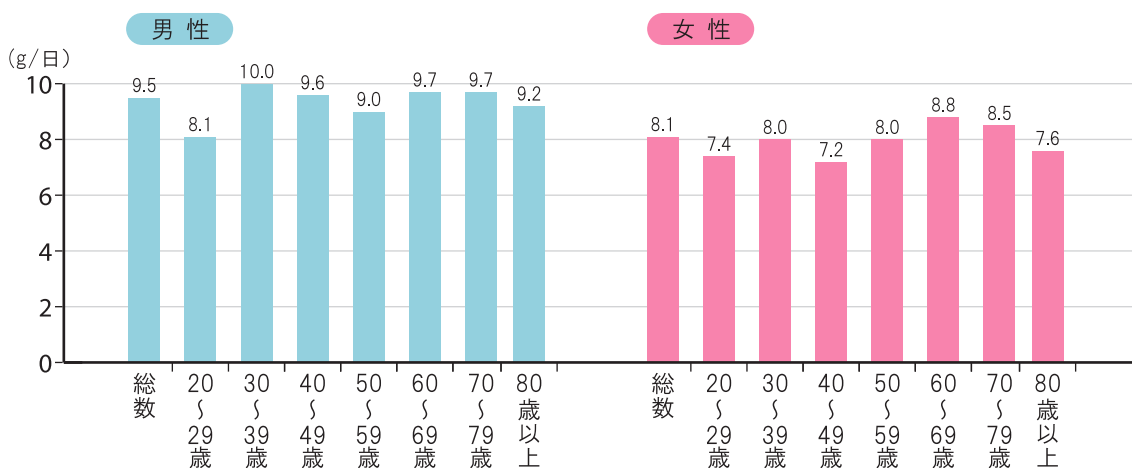
主食・主菜・副菜を組み合わせた食事、栄養バランスのとれた食生活を送りましょう。

食塩の摂取状況

●食塩摂取量の平均値の年次推移(1歳以上)



●食塩摂取量の平均値(20歳以上)



食塩摂取量の平均値は、年々減少傾向

しかし、総数で見ると男女とも目標値を上回る量を摂取

男性では20歳代、女性では20歳代と40歳代で目標量におさまっている



目標

健康やまぐち21計画(第2次)

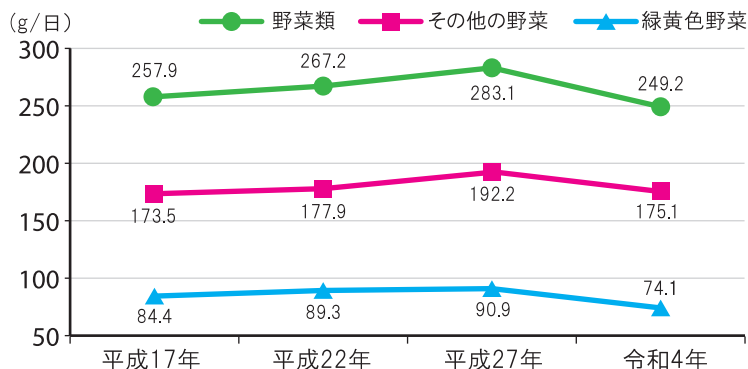
成人男性の目標量: 9.0g未満/日

成人女性の目標量: 7.5g未満/日

脳卒中や心血管疾患などの循環器病の危険因子である高血圧の要因となる食塩の摂取量を減らしましょう。

野菜・果物の摂取状況

●野菜摂取量の平均値の年次推移(1歳以上)

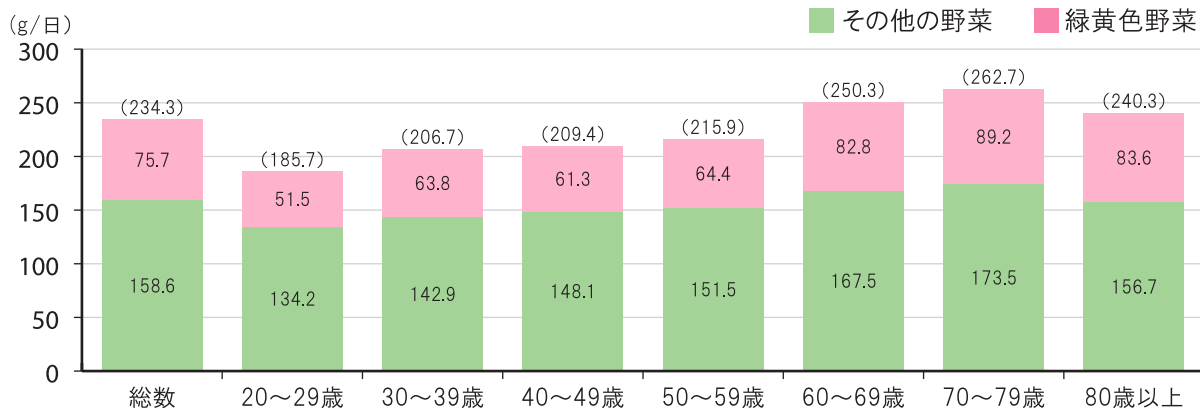


目標

健康やまぐち21計画(第2次)
成人1日あたり全ての野菜350g以上
緑黄色野菜120g以上



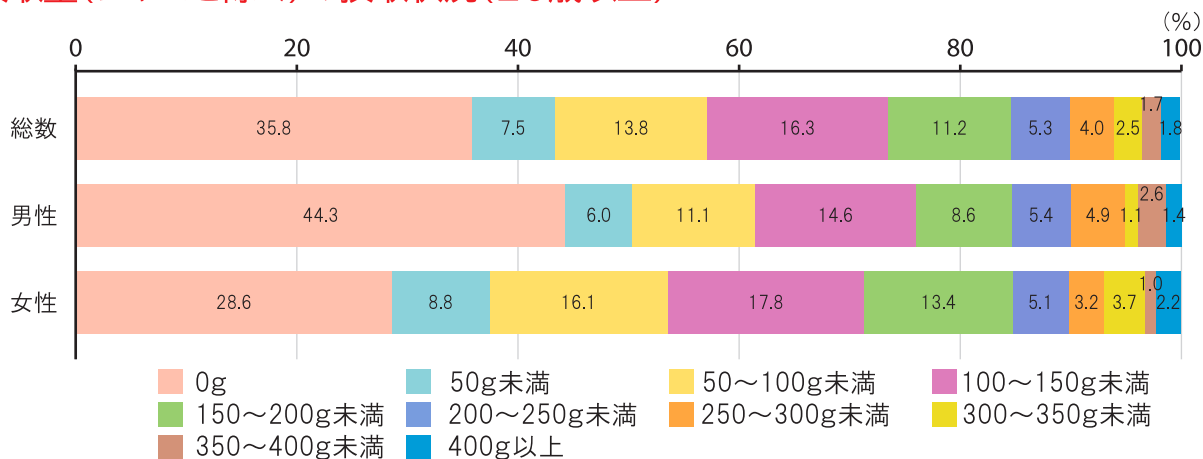
●野菜摂取量の平均値(20歳以上)



※1:()内数値は「緑黄色野菜」と「その他の野菜」の摂取量平均値の計

※2:小数点第2位を四捨五入している関係上、それぞれの数値の計と()内数値が一致しない場合がある

●果物摂取量(ジャムを除く)の摂取状況(20歳以上)



目標

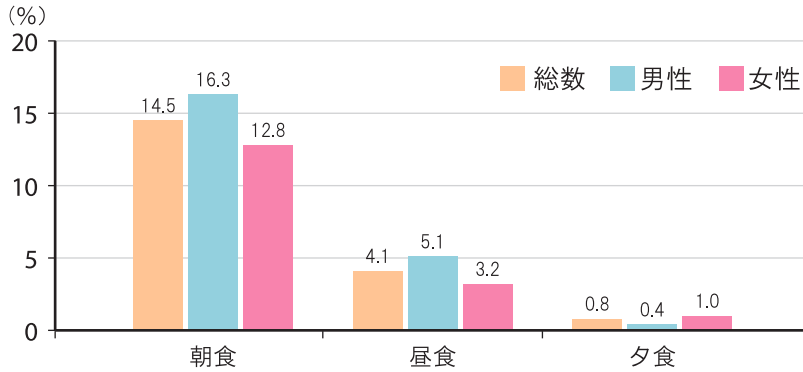
健康やまぐち21計画(第2次)
成人1日あたり果物摂取量
100g未満の人の割合30%以下

令和4年において野菜の平均摂取量が低くなっている
成人の野菜摂取量の平均値は234.3gで、どの年齢層においても、目標値に達していない
果物類の摂取量が100g未満の人は、男性61.4%、女性53.5%

野菜と果物の摂取量を増やすことは、脂肪エネルギー比率、カリウム摂取量、食物繊維摂取量等の改善に大きく関与します。

欠食の状況

●朝・昼・夕食別欠食率(1歳以上)



朝食の欠食率は、
男性16.3%、女性12.8%

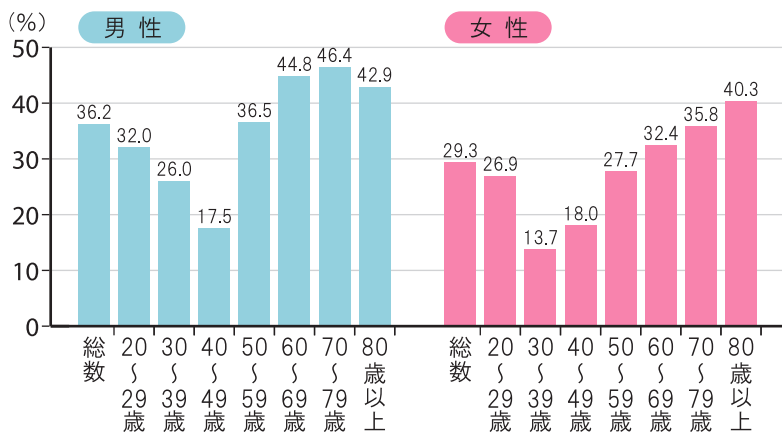


朝食は体と脳の活性化、昼食は消費したエネルギーの補給、夕食は体をつくるために大切です。1日3食規則正しく食べましょう。



身体活動・運動の状況

●運動習慣の状況(20歳以上)

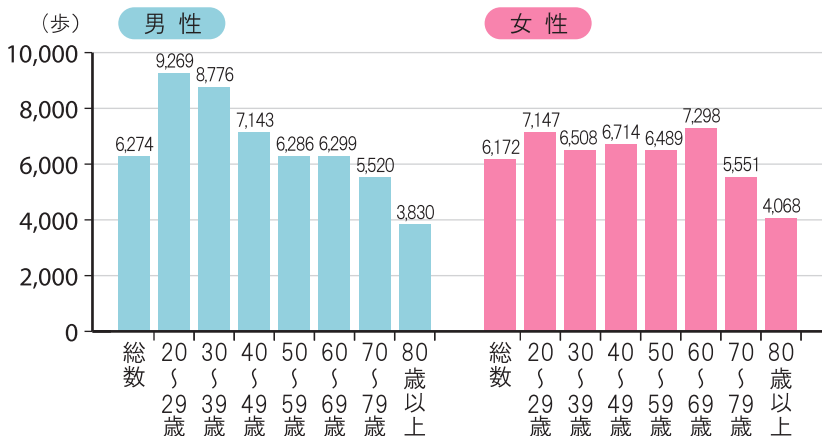


目標

健康やまぐち21計画(第2次)

- 20~64歳
 - 男性 37%
 - 女性 33%
- 65歳以上
 - 男性 41%
 - 女性 36%

●1日の歩数(20歳以上)



目標

健康やまぐち21計画(第2次)

- 20~64歳
 - 男女とも8,000歩以上/日
- 65歳以上
 - 男性 6,500歩以上/日
 - 女性 6,000歩以上/日

注)平均歩数は、栄養摂取状況調査票の歩数計の装着状況(朝起きてから寝るまで、ほぼずっとつけていた)に「はい」と回答した者、かつ、生活習慣調査票「現在、医師からの運動禁止の有無」に「いいえ」と回答した者について集計

1日30分以上の運動を週2回以上行い、1年以上継続している人は、男性36.2%、女性29.3%

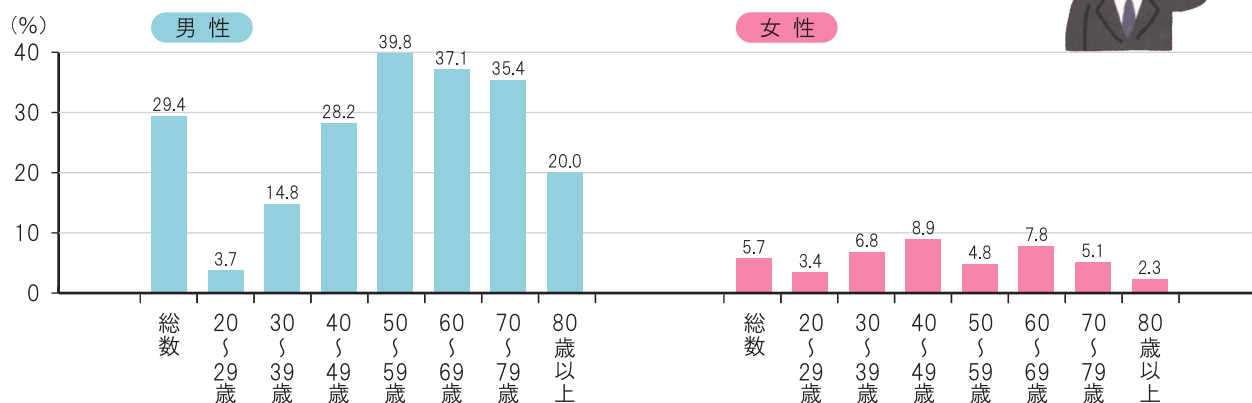
1日の平均歩数は、男性6,274歩、女性6,172歩

身体活動・運動の実践は、肥満や生活習慣病の予防のほか、高齢期の自立度維持にもつながります。

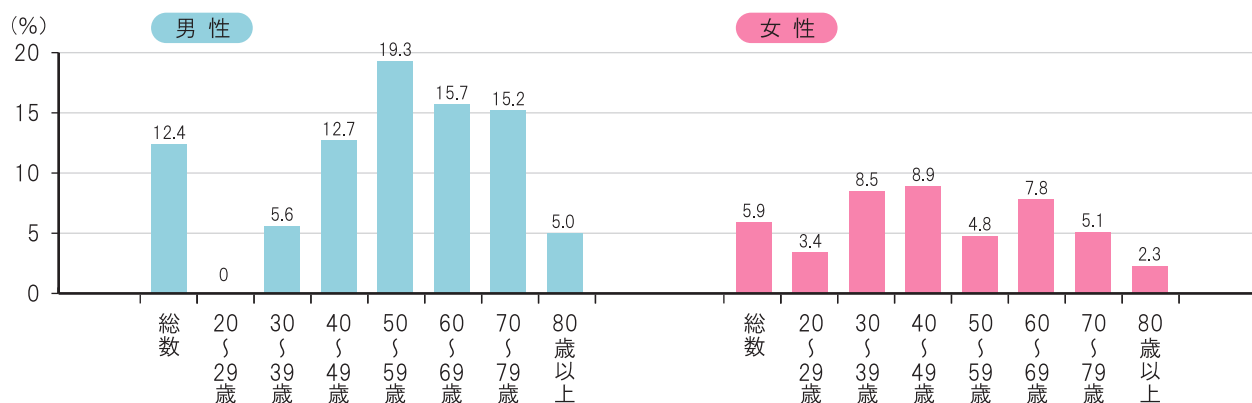
飲酒の状況



●飲酒習慣のある者の割合(20歳以上)



●生活習慣病のリスクを高める飲酒者の割合(20歳以上)



飲酒習慣のある人は、男性29.4%、女性5.7%

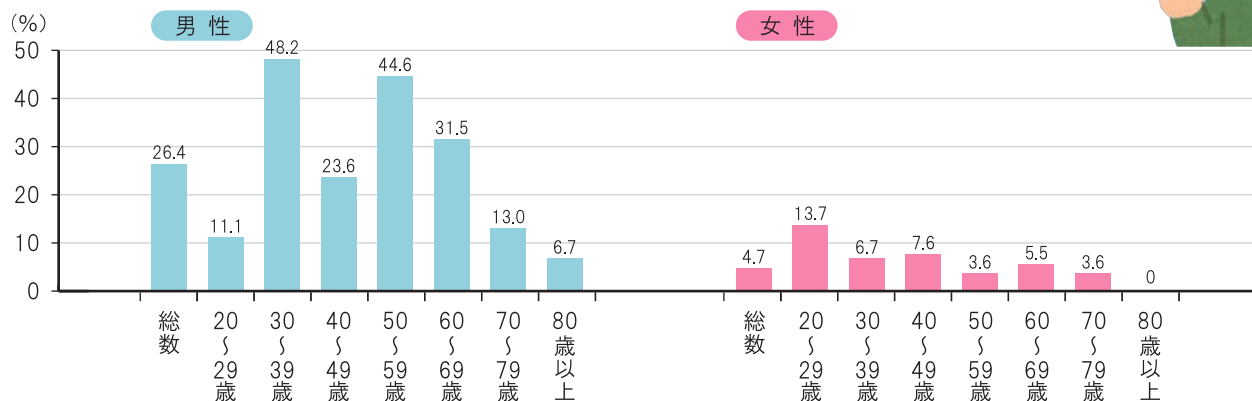
生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をする人は、男性12.4%、女性5.9%

節度ある適度な量の飲酒に努めましょう。

喫煙の状況



●現在習慣的に喫煙している者の割合(20歳以上)



習慣的に喫煙している人は、男性26.4%、女性4.7%

喫煙者本人だけでなく、受動喫煙により周囲の人にも健康への悪影響(肺がん、脳卒中、虚血性心疾患など)が及びます。たばこによる健康被害について考えましょう。

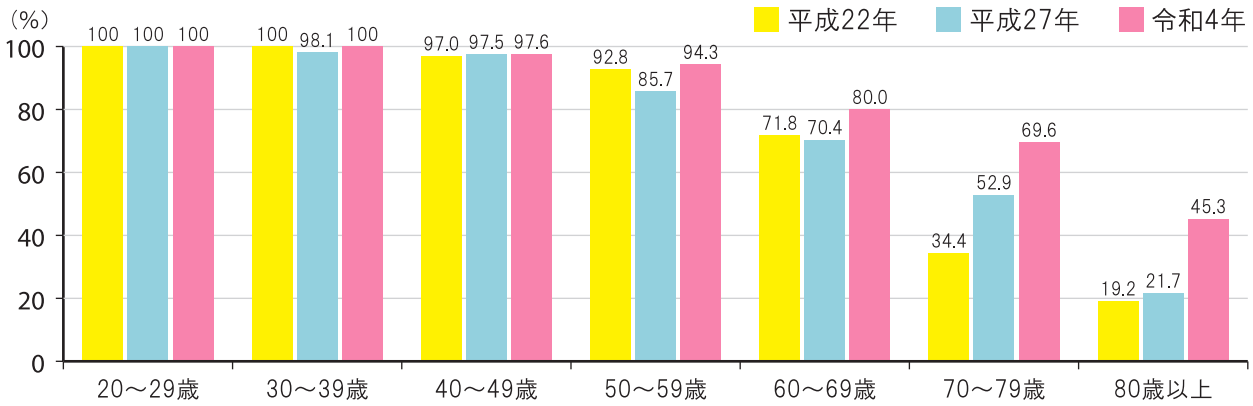
目標

健康やまぐち21計画(第2次)
 男性 16.4%
 女性 1.6%

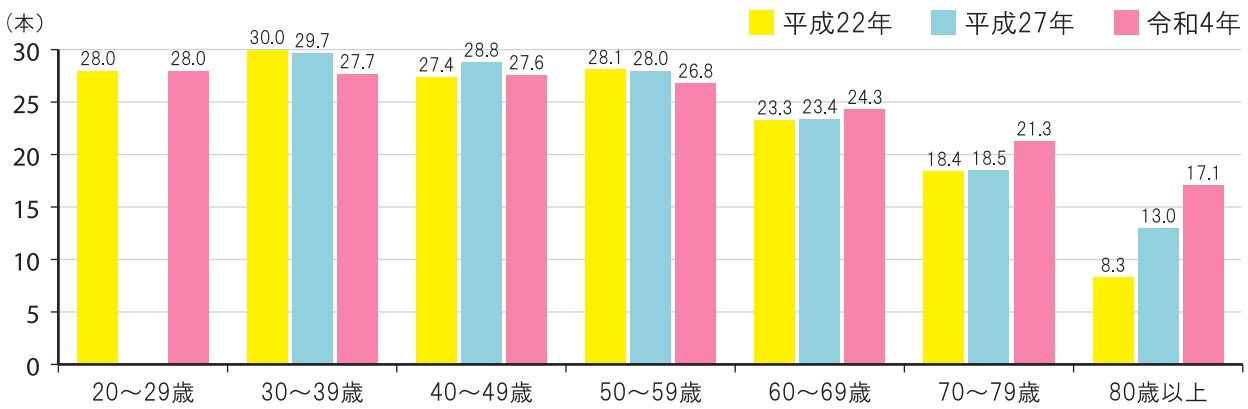


残っている歯の本数の状況

●自分の歯を20本以上保有する者の割合(20歳以上)



●年齢別平均残存歯数(20歳以上)



60歳頃から歯の減少がみられ、80歳では平均17.1本

20本以上の歯があれば、食べ物がよくかめるといわれています。

80歳になっても自分の歯を20本以上保つこと(8020運動)を目標にしましょう。

歯肉に所見を有する者

<p>歯肉出血 (歯周ポケットの内壁に炎症がみられる)</p> <p>36.1%</p>	<p>歯周ポケット(4mm以上) (歯周ポケットが深くなっている)</p> <p>38.7%</p>
---	---

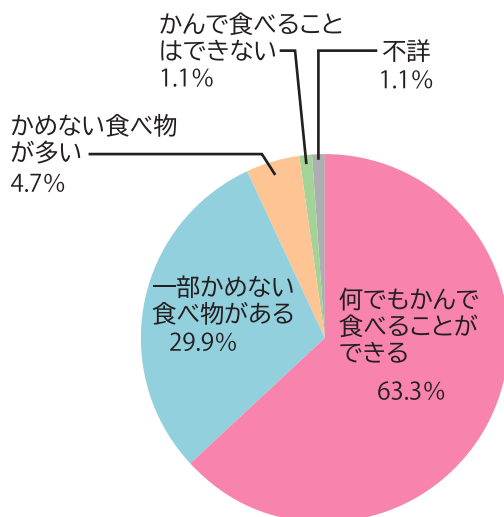
目標

やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画
80歳で20歯以上の自分の歯を有する者 50%



かんで食べる時の状況

●かむ状況(65歳以上)



65歳以上で何でもかんで食べることができると回答した人は、63.3%

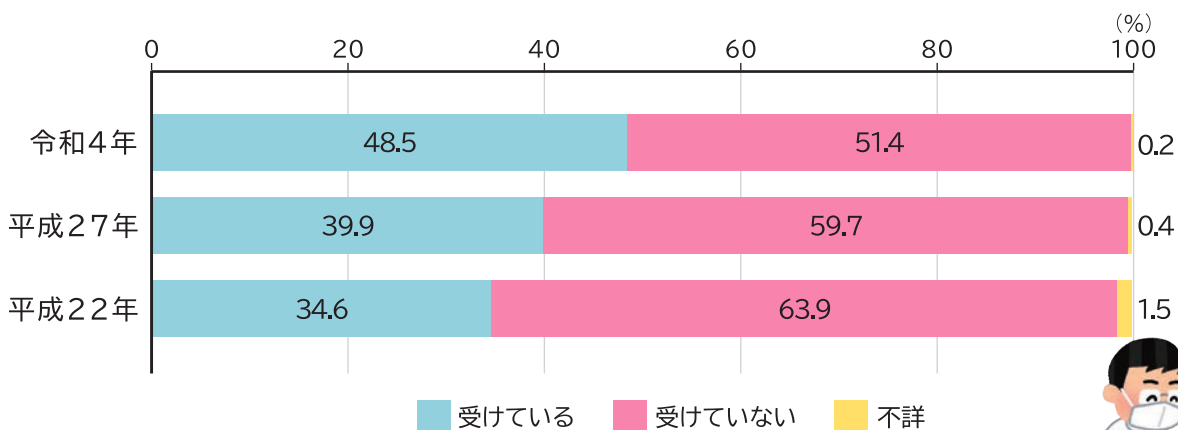
歯を失った場合は、入れ歯など適切な治療を行うことで、咀嚼等の口腔機能を維持しましょう。

目標

やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画
60歳代の咀嚼良好者 80%
80歳代の咀嚼良好者 60%

歯科健診(検診)の受診状況

●年に1回以上歯科健診(検診)を受けている人(1歳以上)



歯科健診(検診)を定期的に受けている人は増加

う蝕や歯周病等の予防、早期発見のためにも定期的に歯科健診(検診)を受けましょう。

口からカラダへ。



目標

やまぐち歯・口腔の健康づくり推進計画
過去1年間に歯科健診(検診)を受診した者 65%

人生100年時代を生き抜く健口習慣

よく食べ、よく噛み、よく話す。笑いあふれる人生100年時代はお口の健康から！