



今月は『国民健康・栄養調査』の結果を一部ご紹介します(平成30年11月実施)。調査結果をもとに、日頃の食事内容や生活を見直していきましょう。

『国民健康・栄養調査』は超高齢社会を迎えた日本において、健康づくりに関する施策の立案や評価の基礎資料を得ることをおもな目的として毎年行われています。調査項目は、1.身長 2.体重 3.腹囲 4.血圧 5.血液検査 6.問診の6項目です。

(厚生労働省HP参照)

結果 (一部抜粋)

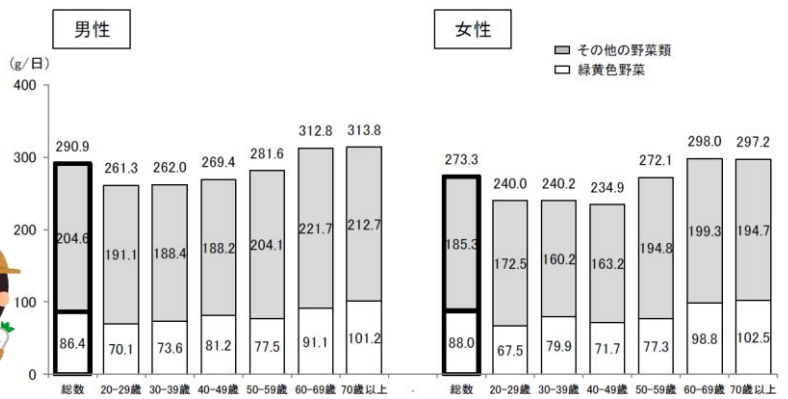
【野菜摂取量の状況】

平均値は281.4gであり、男性290.9g、女性273.3g。
年齢別では、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多い。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
野菜の摂取量の増加
目標値：野菜摂取量の平均値 350g



図 野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



【就業時間と生活習慣等に関する状況】

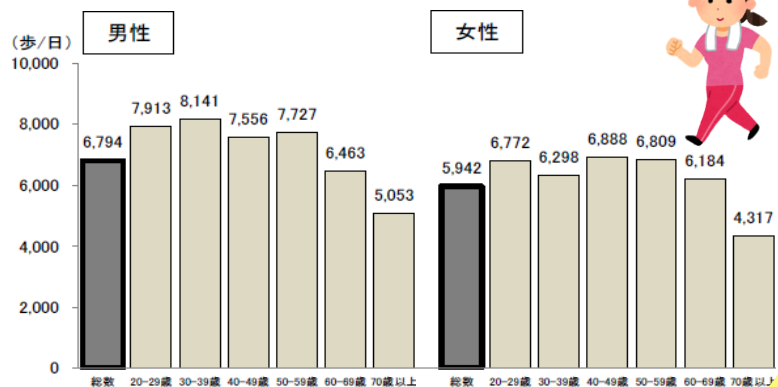
男女ともに就業時間が週に1～39時間の人は健康診断未受診の割合が高く、就業時間が週に60時間以上の人は肥満者の割合が高い傾向。

【歩数の状況】

平均値は男性6,794歩、女性5,942歩。年齢別では20～64歳の歩数は男性7,644歩、女性6,705歩、65歳以上は男性5,417歩、女性4,759歩。

(参考) 「健康日本21(第二次)」の目標
日常生活における歩数の増加
目標値：20～64歳 男性9,000歩 女性8,500歩
65歳以上 男性7,000歩 女性6,000歩

図 歩数の平均値(20歳以上、性・年齢階級別)



健康維持のため、食事内容の改善と適度な運動をしましょう。
暑い日が続きます。水分補給や休息を十分とりましょう。

