

～平成10年 県民健康栄養調査より～

県民の健康 & 栄養



沖縄県では、平成10年11月に、県民健康栄養調査を実施、
県内15市町村、1,947人の方々にご協力いただきました。

沖 縄 県

沖縄県民は、太っている！

～とくに中年男性は要注意～



肥満の指標は **Body Mass Index** BMI = 体重(kg) / 身長(m)²

👉 BMI の標準は22、18.5未満はやせ、18.5～25はふつう、25以上は肥満

調査によると、肥満の人の割合が各年代とも全国値より高い傾向が見られます。肥満の指標はBMIで表しますが、図1、図2のように年齢が上がるにつれて肥満が増え、男女とも40代、50代で全国値との差が大きくなっています。

BMIの平均値は、男性では20代、40代、60代で、女性では15-19歳、40代で平成5年より高くなりました。また、沖縄県民のBMI値は全国値(H9)よりかなり高く、この傾向は以前より大きくなってきています。肥満は、生活習慣病と深く関わっています。

あなたはふつう？ 肥満？ やせ？ BMIを計算してみましょう！

図1 肥満の割合（男）



図2 肥満の割合（女）

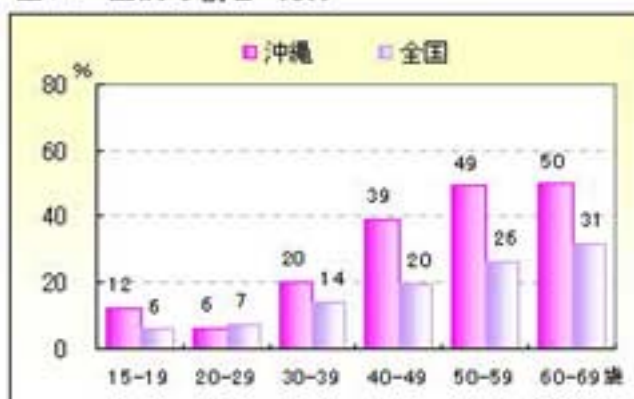


図3 BMIの平均値（男）

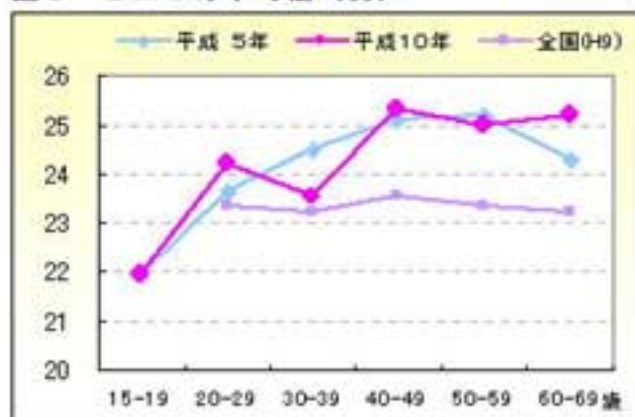
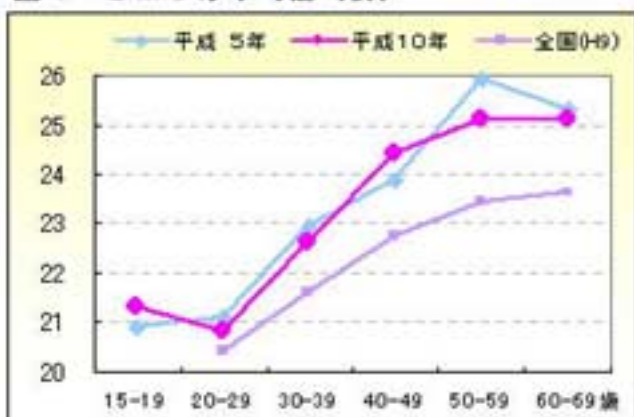


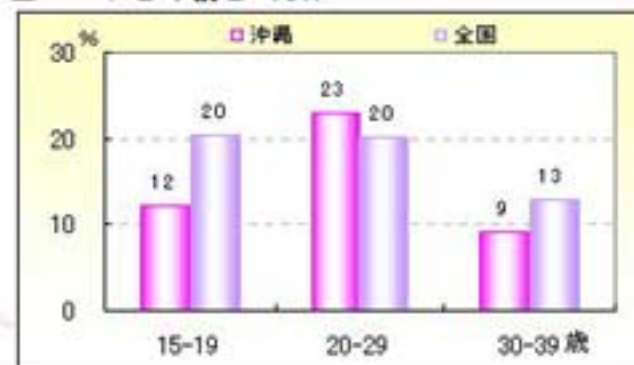
図4 BMIの平均値（女）



若い女性はスリム指向！

肥満ほど目立ちませんが、“やせ”も問題です。沖縄県の20代、30代の若い女性は、平成5年に比べてBMIの平均値が低下しており、20代ではBMI 18.5未満のやせの割合も全国値より高くなっています。この年代の女性は、妊娠、出産に備えてカルシウム、鉄など必要な栄養素をしっかりとらなければいけない時期なので心配です。

図5 やせの割合（女）



肥満になると増える生活習慣病！

～肥満の人は高血圧、高コレステロール、糖尿病が多い～



肥満症とは？ BMIが25以上で高血圧、高脂血症などの合併症のある人

👉 肥満の人の高血圧はふつうの人の2.43倍、高コレステロールは1.82倍、糖尿病は4.67倍

肥満は病気の温床となります。血圧が高いと、血管そのものが動脈硬化をおこし、心臓に過剰な負担がかかります。その結果、血液検査では、総コレステロールや糖尿病診断の指標として使われるヘモグロビンA1cなどの値が高くなります。BMI25以上の肥満の人とふつう（18.5～25未満）の人の血圧、総コレステロール、ヘモグロビンA1cの平均値を比べてみると、いずれも肥満の人が高く、高血圧や糖尿病の割合も多くなっています。

「人は血管から老いる」といわれますが、血液が血管を流れやすくするためには、体重コントロールにより肥満の解消が必要です。10代から血管の動脈硬化は始まっています。食事のバランスと適度な運動でエネルギーを消費しやすい身体（筋肉を増やす）づくりをしましょう！

図6 血圧の平均値

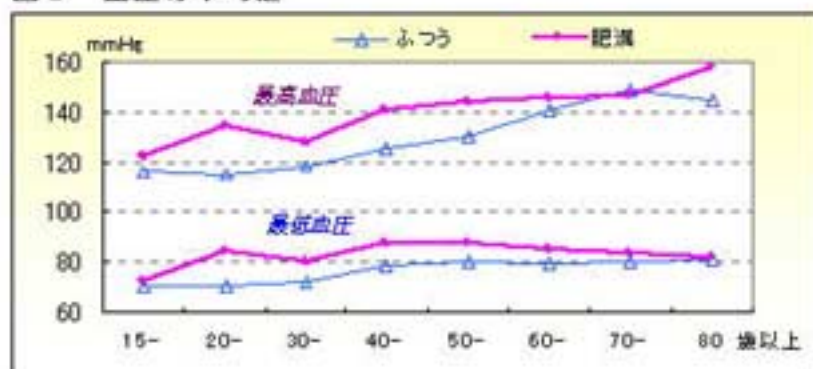


図7 高血圧者の割合



図8 総コレステロールの平均値

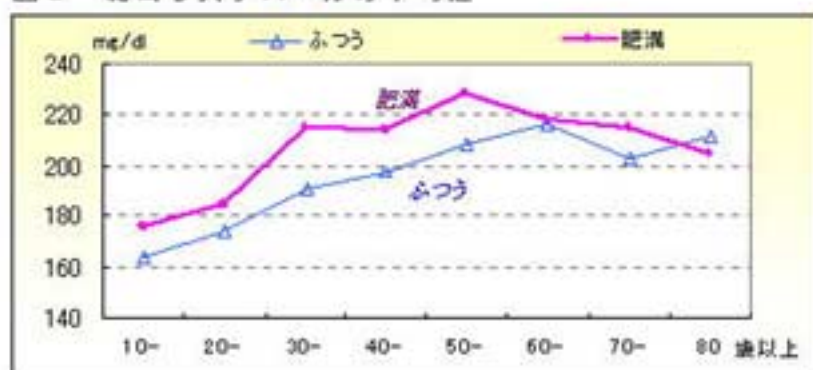


図9 高コレステロール者の割合

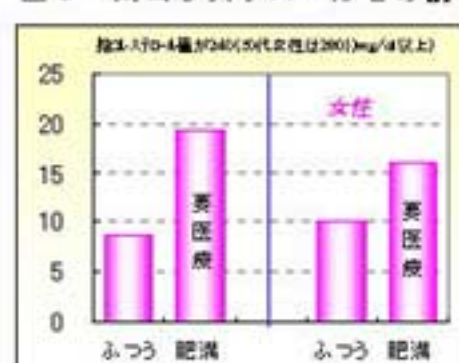


図10 ヘモグロビンA1cの平均値

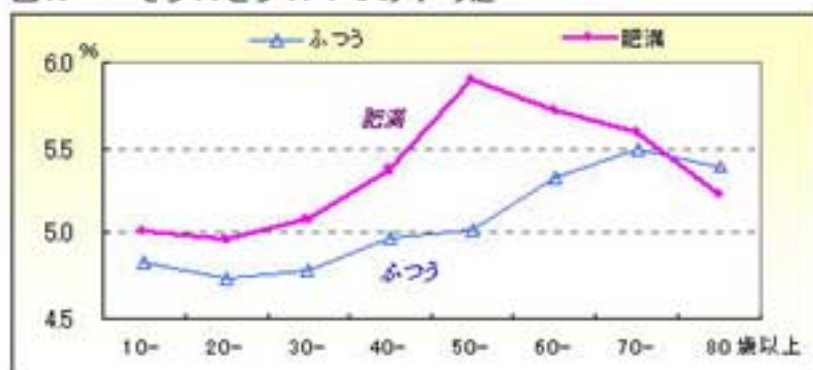
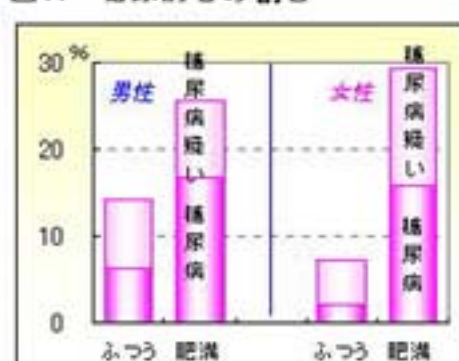


図11 糖尿病者の割合



健康づくりの基本は食生活！

～栄養素等摂取量はおおむね良好ですが、
脂肪のとりすぎ、カルシウム、鉄不足がみられます～



カルシウム 骨や歯をつくり、不足すると骨粗鬆症に！

☞ カルシウムは慢性的に不足しています。冷蔵庫に牛乳を常備して、1日1本の牛乳を！
小魚や乳製品、豆類、海藻類、野菜類からのカルシウム摂取も増やしましょう！

脂質は、沖縄の食文化や調理方法などにより所要量（健康維持のために必要な摂取量の目標値）を上回り、とくに女性がとりすぎています。エネルギー摂取量に占める脂質割合として適当な20～25%を大きく上回り、平成10年には31.0%（全国値26.3%）となっていました。チャンプルーや揚げものだけでなく、煮もの、焼きものなど調理方法にバラエティをつけたいものです。また、女性は鉄とカルシウムの摂取が男性より少なくなっています。鉄不足による貧血と、骨形成の重要な時期である思春期のカルシウム不足はとくに気になるところです。カルシウムは牛乳からの摂取が大部分を占めていますが、骨ごと食べられる小魚や乳製品、豆類、海藻、野菜なども積極的にとりましょう！

図12 栄養素等摂取量の充足率

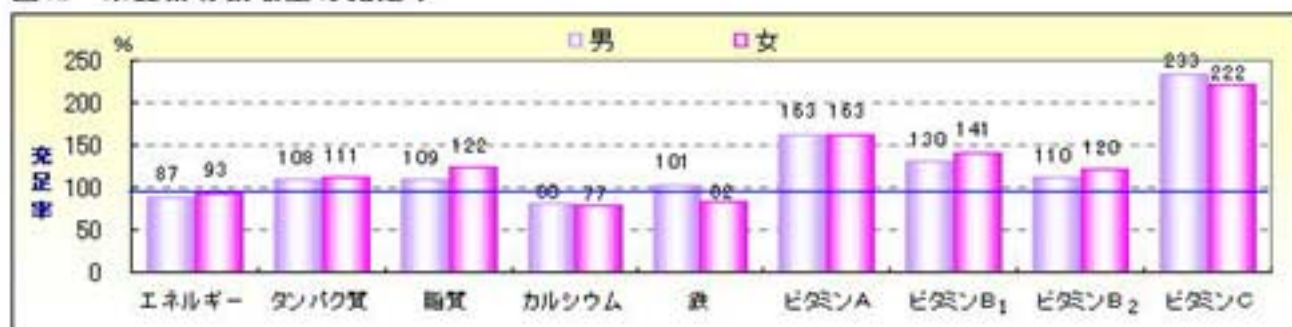


図13 エネルギーの充足率

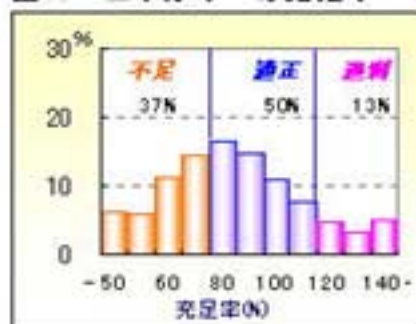


図14 カルシウムの充足率

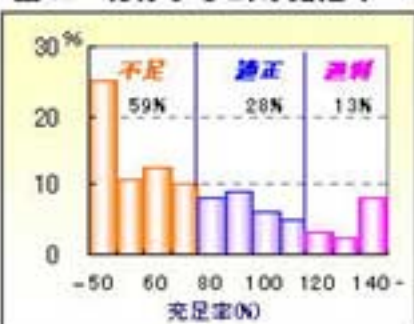


図15 鉄の充足率

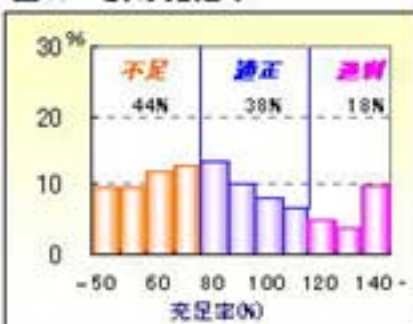


図16 エネルギーの栄養素別摂取構成（PFC）比の年次推移



エネルギーの栄養素別摂取構成比

エネルギー摂取量に占めるたんぱく質(P)、脂質(F)、糖質(C)由来のエネルギーの割合でPFC比といわれます。一般成人で適当とされる(F)比は20～25%です。沖縄県では(F)比が年々増加傾向にあり、平成10年には31.0%となって全国値の26.3%をかなり上回っています。

世代とともに変化する食習慣！

～若い世代で欠食が多く、栄養バランスも心配です～



緑黄色野菜 にんじん、ほうれん草、ピーマン、トマトなど

👉 カロテン（ビタミンA効力）が多く含まれており、がんや動脈硬化などの予防効果が期待されています。好き嫌いせずに食べましょう！

朝食抜きが男女とも15～29歳の若者に多く、20代では、男性の4人に1人、女性の5人に1人が欠食しています。欠食すると、たんぱく質、カルシウム、鉄などの大切な栄養素が摂取不足となり、栄養バランスがくずれます。規則正しい食事を心がけましょう！

また、食品の摂取状況を年齢別にみると、緑黄色野菜の摂取が30代以下の若年層で少ない傾向があり、乳類も学校給食が終わる15歳以降で著しく減っています。肉類は若い世代で多く、魚類、豆類、海藻類は、年齢が上がるにつれて多くとられています。このことは、健康や長寿と関連して見習う必要があります。ソーキ汁、ゆし豆腐などの郷土料理は、野菜、海藻、豆類を上手にとり入れることができますし、ラフテーや足てびちなども油を抜く工夫がなされています。祖先の知恵を次の世代に伝えられたら素晴らしいですね。

図17 朝食の欠食

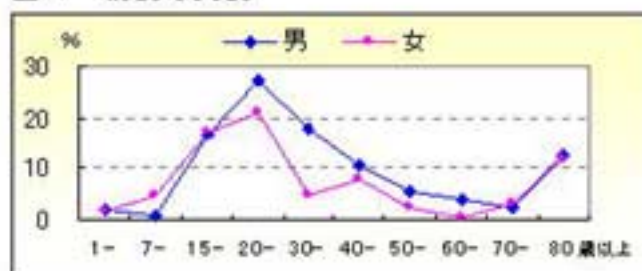


図18 欠食の有無と栄養素の充足率

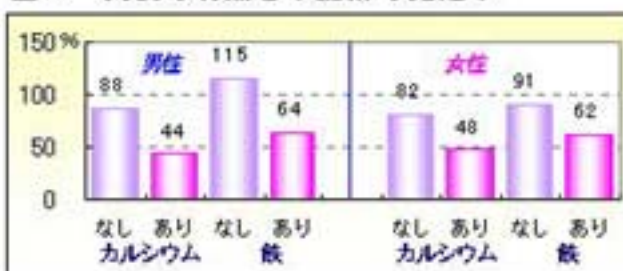


図19 緑黄色野菜の摂取状況

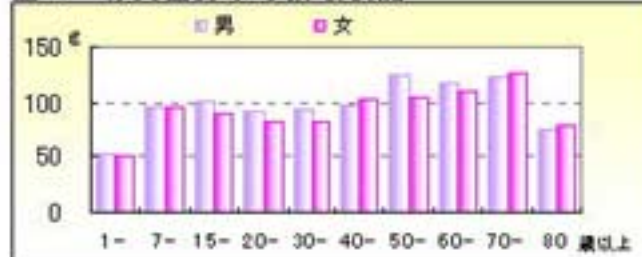


図20 乳類の摂取状況



図21 肉類の摂取状況

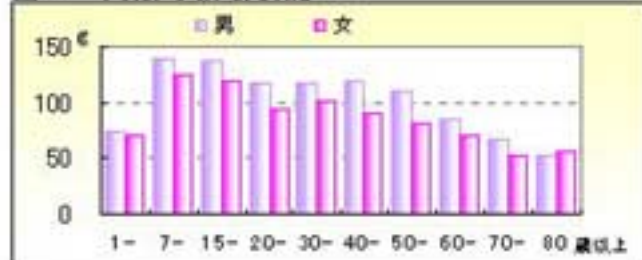


図22 魚介類の摂取状況

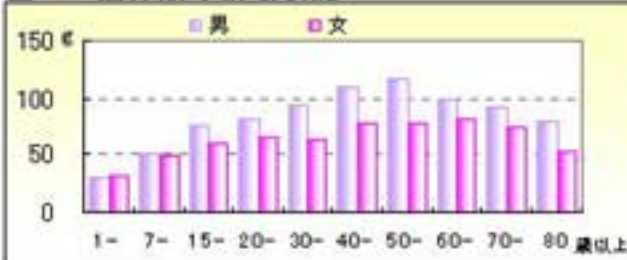


図23 豆類の摂取状況

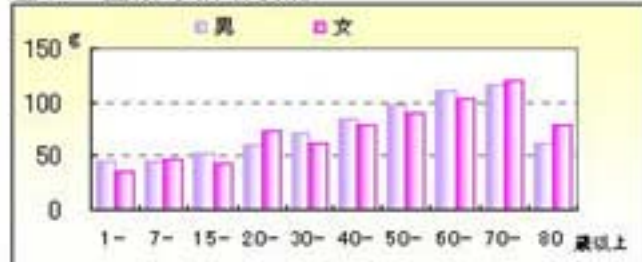
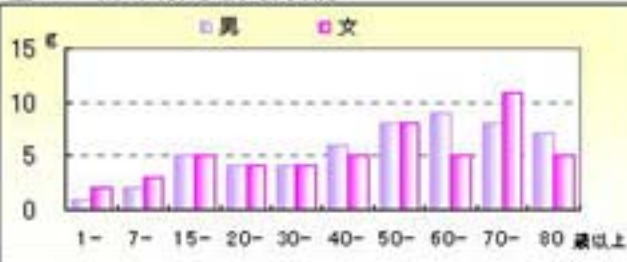


図24 海藻類の摂取状況



生活習慣もみなおそう！

～運動不足、休養不足、飲酒、喫煙、
若い世代は健康管理に無頓着～



運動習慣とは？ 週2回以上、1回30分以上の運動を1年以上継続すること
 運動習慣のある人の割合は、男性37.9%、女性29.1%で女性の方が運動不足です。

車社会の沖縄では歩くことも少なく、運動習慣を身につけることはなかなか難しいかもしれません。男性の20代～50代という働き盛りは、仕事上のストレスや酒のつきあいとも絡んで不摂生になりがちな年代です。節酒、禁煙に加えて、運動もぜひとり入れてほしいものです。女性では、30代が極端に運動習慣のある人が少ない反面、休養不足の人やお酒を飲む人やたばこを吸う人が多くなっています。

図25 運動習慣のある人の割合（男）

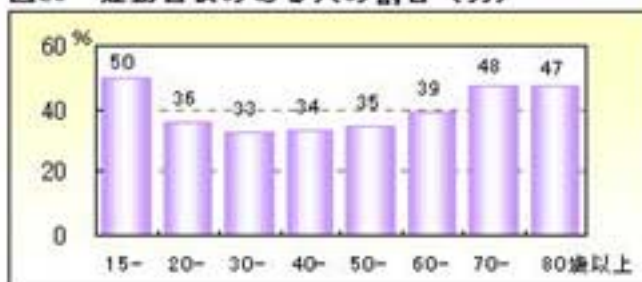


図26 運動習慣がある人の割合（女）

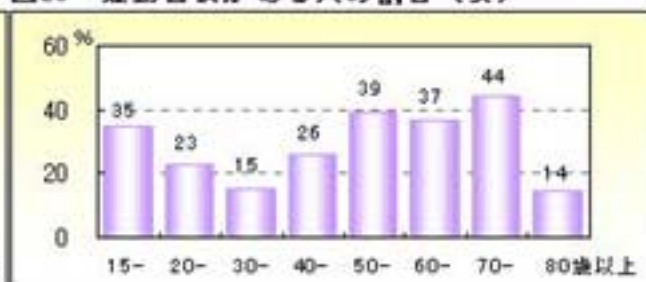


図27 休養不足の人の割合（男）



図28 休養不足の人の割合（女）

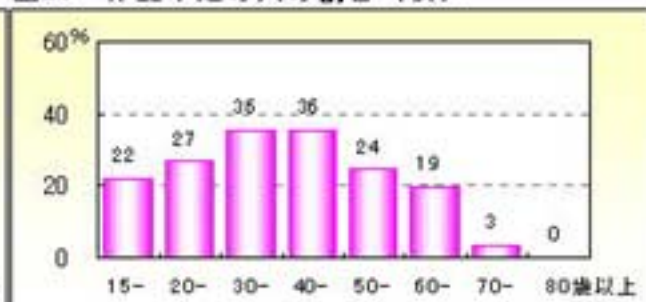


図29 飲酒状況（男）

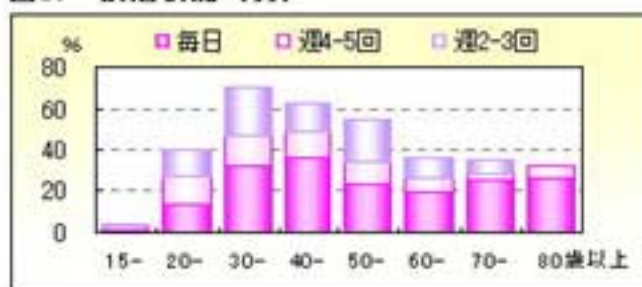


図30 飲酒状況（女）



図31 喫煙状況（男）

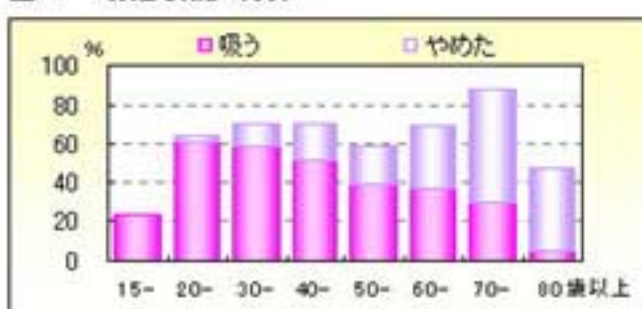


図32 喫煙状況（女）



歯の健康管理も忘れずに！

～むし歯や歯周病で歯を失う人が多く、
8020達成者は1割～



8020（ハマルニマル）とは？ 80歳で自分の歯が20本以上保たれていること
 👉 8020達成者は男性16.7%、女性7.1%で、女性は男性の半分以上

歯は加齢とともに減少しており、とくに50代以降で急激に減少しています。歯を失う原因の9割以上がむし歯と歯周炎（歯槽膿漏）です。歯周疾患は全体の6割にみられますが、女性より男性に多く、年齢が上がるにつれて歯肉炎から歯周炎に移行しています。

むし歯と歯周疾患は予防が可能な病気です。正しいブラッシング（歯みがき）方法を身につけて、年に1度は歯科検診を受け歯の健康を守りましょう。また、糖分のとりすぎやカルシウム不足、間食のとりかたなど日頃の食生活にも気を配り、生涯を通して自分の歯で食べる楽しみを味わいましょう！

図33 平均現在歯数（男）

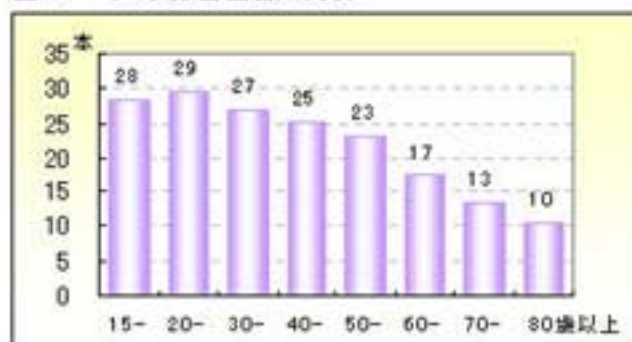


図34 平均現在歯数（女）

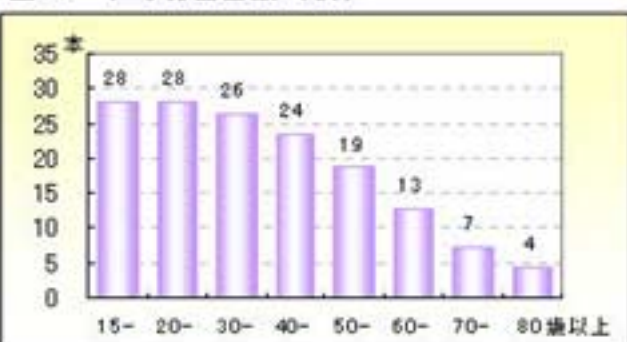


図35 歯肉の状況（男）

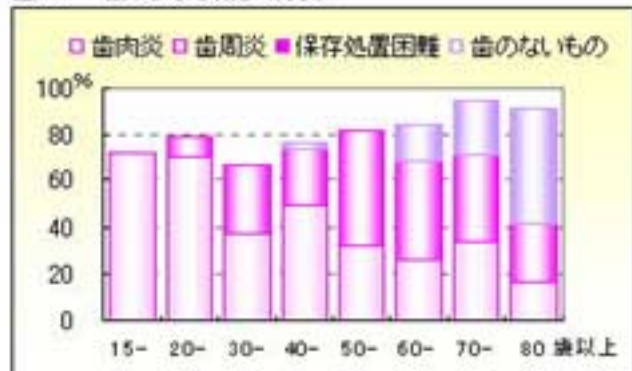


図36 歯肉の状況（女）

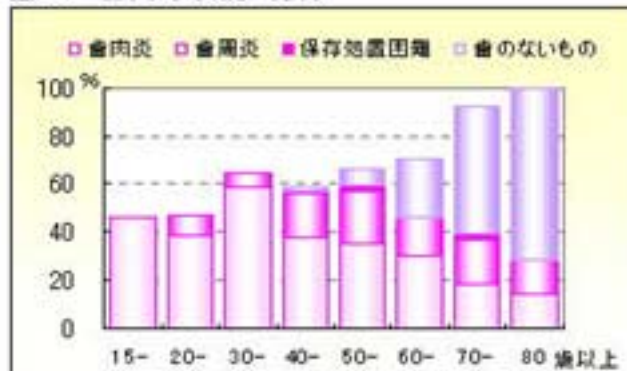
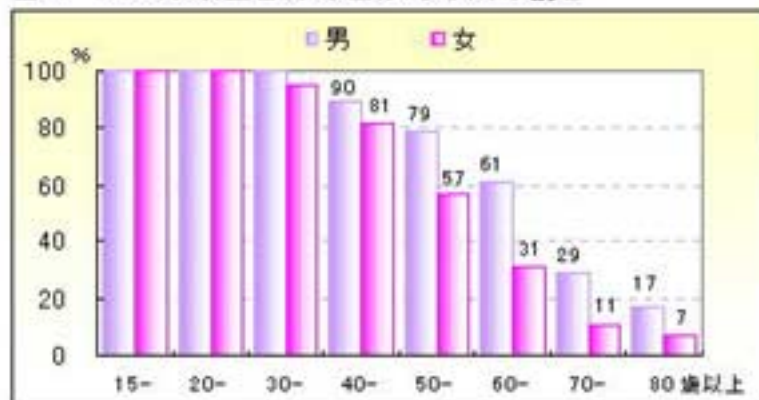


図37 20本以上自分の歯がある人の割合



～8020達成者～

男性 16.7%、女性 7.1%

健康な自分の歯が20本以上保たれていると、ほとんどの食品が支障なく食べられるという調査結果から、平均寿命である80歳になっても20本以上自分の歯を保とうという

「8020運動」が全国で展開されています。

健康づくりのためのポイント

栄養

自分に見合った食事量で適正体重を維持！

- ・脂肪は量と質を考えて、とりすぎないようにしましょう。
- ・食習慣を見直して、バランスよく規則正しく食べましょう。
- ・乳製品や小魚、海藻、野菜からカルシウムをとりましょう。

運動

運動習慣を身につけて運動不足の解消を！

- ・週2回以上、1回30分以上の運動を継続しましょう。
- ・歩く機会を増やして、1日30分以上は歩きましょう。
- ・生活の中に運動をとり入れましょう。

休養

リラックスできる時間をつくりましょう！

- ・過労に気づけてストレスをためないようにしましょう。
- ・1日30分、自分の時間を見つけましょう。
- ・休日は、心もからだもリフレッシュしましょう。

お酒

過度な飲酒はやめましょう！

- ・3合以上の大量飲酒はやめましょう。
- ・お酒を飲まない”休肝日”を週2日以上にしましょう。
- ・おつまみや食事のとりかたにも気をつけましょう。

たばこ

今すぐ禁煙、できない人は分煙を！

- ・青少年の喫煙をなくしましょう。
- ・自分なりの禁煙方法を見つけて、禁煙を実行してみましょう。
- ・吸う人は、節煙、分煙を心がけましょう。

歯

定期検診で、歯の健康を守りましょう！

- ・正しい歯みがき方法を身につけてむし歯を予防しましょう。
- ・糖分のとりすぎや間食など食生活にも注意しましょう。
- ・かかりつけの歯科医院をつくりましょう。



「県民の健康&栄養」

～県民栄養調査検討委員会～

～健康医学調査検討委員会～

発行：沖縄県福祉保健部健康増進課

TEL 098-866-2209

編集：沖縄県衛生環境研究所企画情報室

TEL 098-945-0782