

～ 平成15年 沖縄県県民健康栄養調査成績より ～

県民の健康&栄養



沖縄県では、平成15年11月に、県民健康栄養調査を実施、
県内20市町村、1,895人の方々にご協力いただきました。

沖 縄 県

県民の健康課題は肥満！

～とくに中年男性は要注意～



肥満の指標は Body Mass Index $BMI = \text{体重(kg)} / \text{身長(m)}^2$
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、肥満の人の割合は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50代で全国値との差が大きくなっています。

平成10年の調査と比べると、男女ともほとんどの年代でBMIの平均値は下がってきていますが、男性では30代、50代～70代、女性では20代以降で全国値(H14)をかなり上回っています。肥満は、生活習慣病と深く関わっていることがわかっています。

あなたはふつう？ 肥満？ やせ？ BMIを計算してみましよう！

図1 肥満の割合（男）

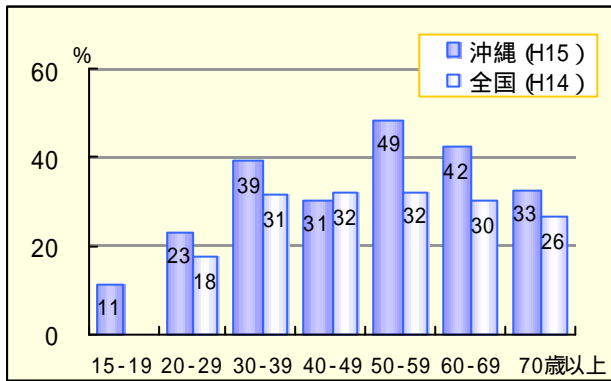


図2 肥満の割合（女）

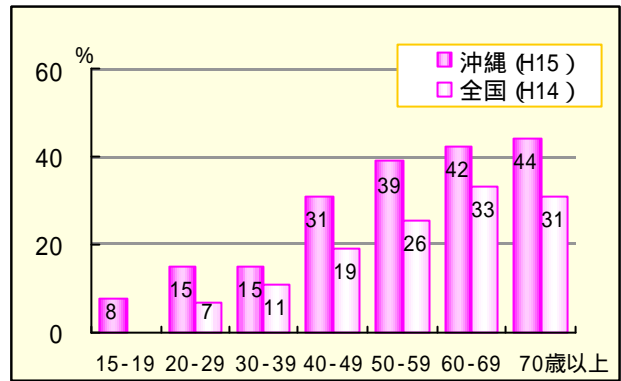


図3 BMIの平均値（男）

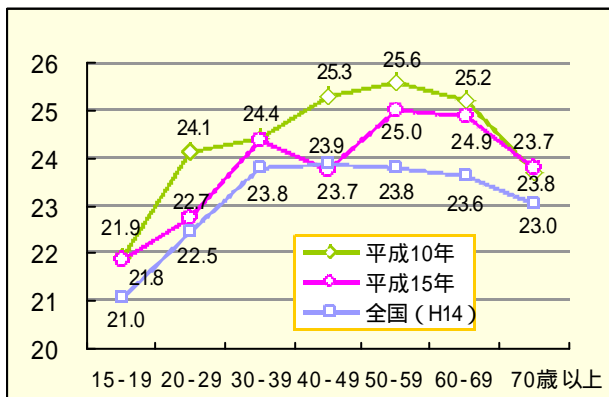
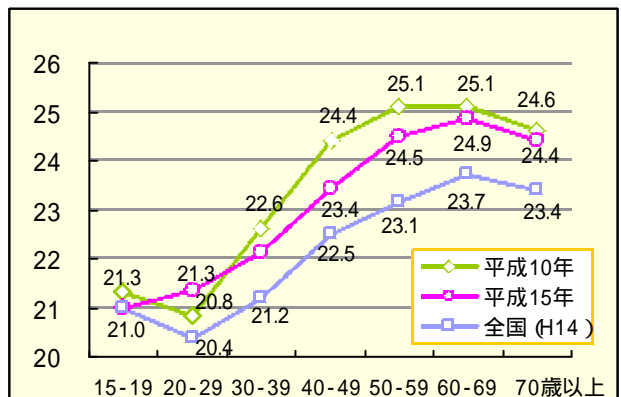


図4 BMIの平均値（女）

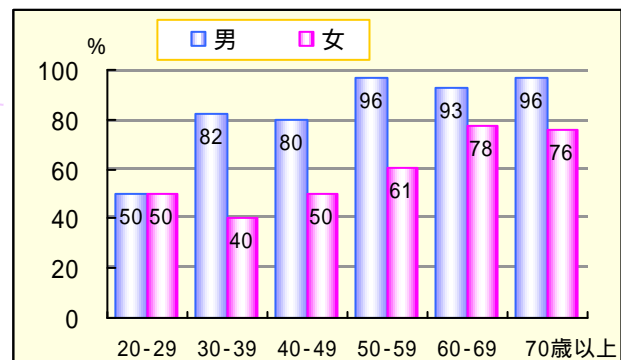


上半身肥満は男性に多い！

男性では腹囲85cm以上、女性では90cm以上が上半身肥満です。



図5 上半身肥満の割合（BMI25以上の人）



肥満は生活習慣病を招きます！

～肥満の人は高血圧、高コレステロール、糖尿病が多い～



メタボリック症候群とは？

肥満、高血糖、高脂血症、高血圧などの危険因子が重なった状態をメタボリック症候群といいます。



1つ1つの危険因子は大したことがなくても、これらが重なると、心筋梗塞や脳梗塞になりやすいことがわかっています。まず、肥満を解消しましょう！

血液検査では、肥満体型の人はふつう体型の人に比べて血圧、総コレステロール、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。高血圧の割合は年齢とともに増えており、男性では50代で全国値をかなり上回っています。高コレステロールの割合は、とくに男性の30代と40代で高く、全国値との格差が大きくなっています。糖尿病の割合は男女とも50代以降で急増し、男性では60代、女性では50代と70代が全国値よりかなり高くなっています。

図6 高血圧の割合

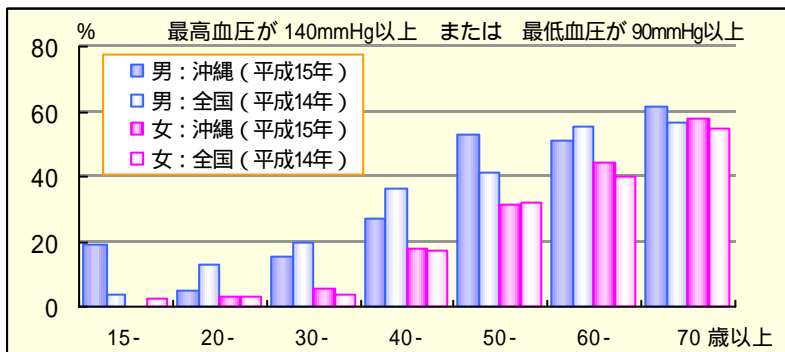


図7 体型別高血圧の割合

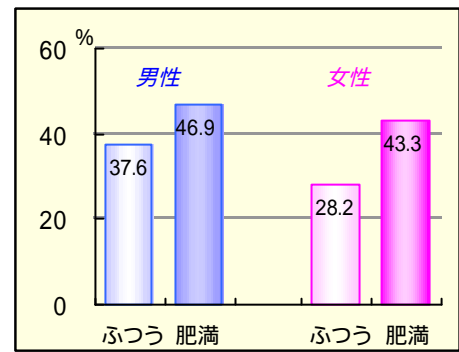


図8 高コレステロールの割合

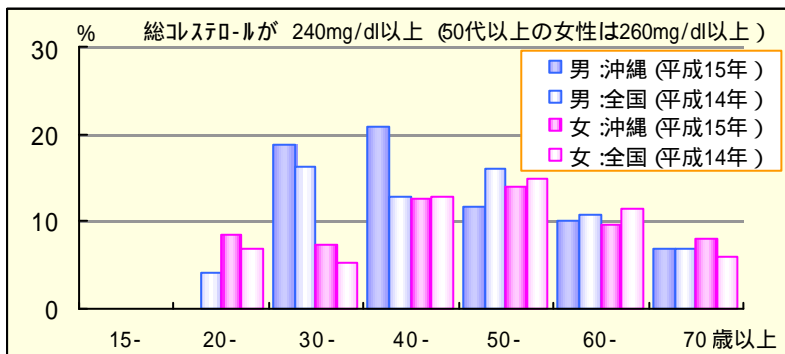


図9 体型別高コレステロールの割合

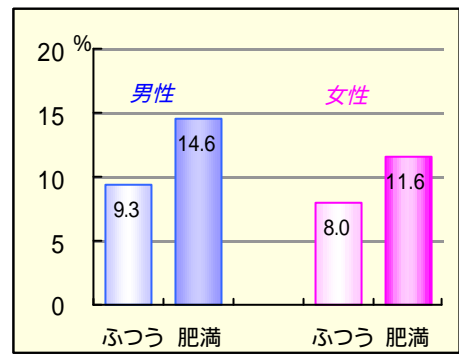


図10 糖尿病の割合

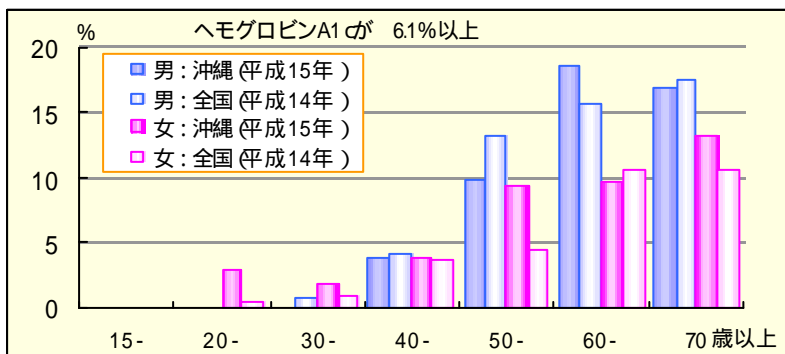
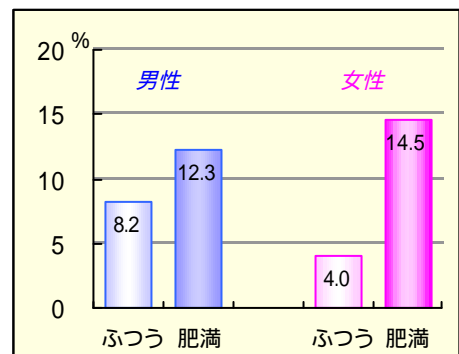


図11 体型別糖尿病の割合



健康づくりの基本は食生活！ ～栄養素等摂取状況～

～脂質のとりすぎ、鉄不足、カルシウム不足～



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、海草類、野菜類からのカルシウム摂取も増やしましょう！

栄養素等摂取量はおおむね良好ですが、鉄とカルシウムの摂取が不足しています。とくに女性は鉄不足による貧血に気をつけましょう。

脂質は、国が健康維持のために示している適正摂取比率（20～25％）を上回り、男女ともとりすぎています。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、調理に工夫が必要です。

図12 栄養素等摂取量の充足率

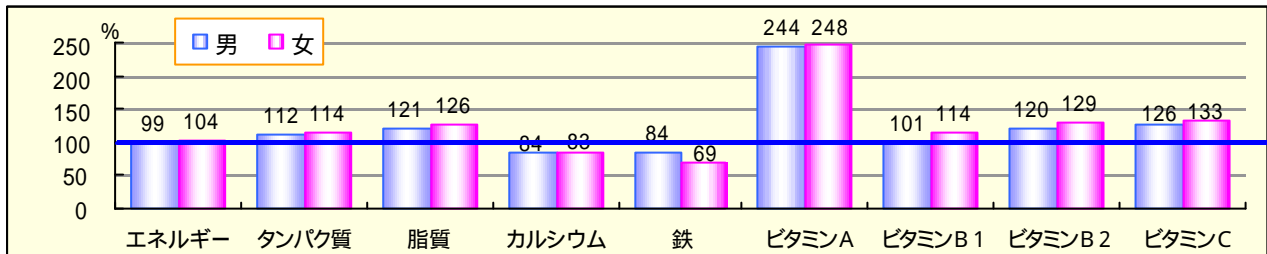
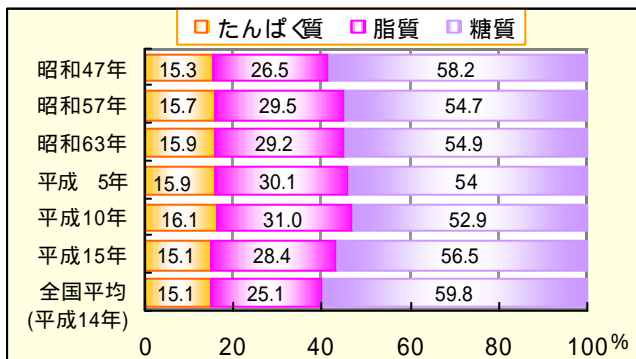


図13 エネルギーの栄養素別摂取構成（PFC）比の年次推移



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）、炭水化物（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）比は28.4％となっており、平成10年の前回調査に比べ、やや減少しましたが、男性15～19歳、女性15～19歳、30～39歳は30％を超えています。

図14 エネルギーの栄養素別構成（PFC）比（男）

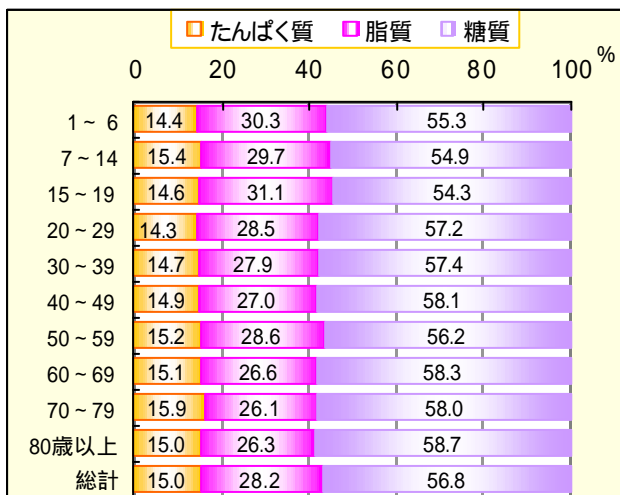
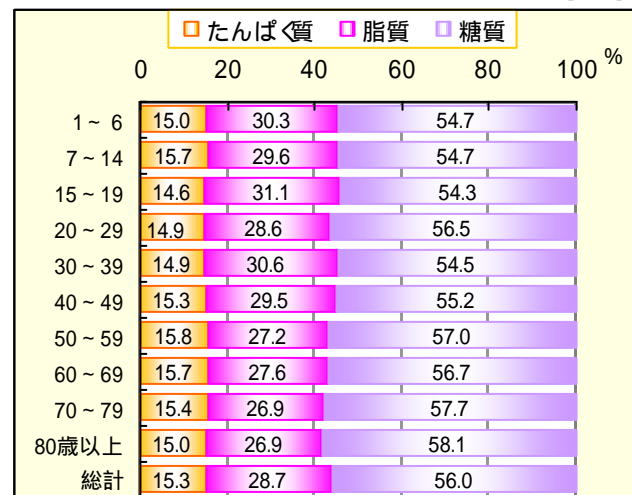


図15 エネルギーの栄養素別構成（PFC）比（女）



変化する食習慣! ~ 食品摂取状況 ~

~ 若い世代は肉類の摂取が多く、野菜不足 ~



野菜類の摂取量 目標「1日350g」

食品の摂取状況を年齢別にみると、野菜類の摂取が30代以下の若年層で少ない傾向があります。「健康おきなわ2010」では、1日当たりの野菜類の摂取量の目標は1日350gとしています。毎日の食事の中でゴーヤー、人参、ほうれん草、トマト等の野菜を積極的に取り入れましょう。乳類は学校給食が終わる15歳以降で著しく減っている一方で、油脂類の摂取が増えています。肉類の摂取は、若い世代で多く、魚介類、豆類、海草類は、年齢が上がるにつれて多くとられています。若い世代で食生活の欧米化が進んでいます。

図16 米類の摂取量

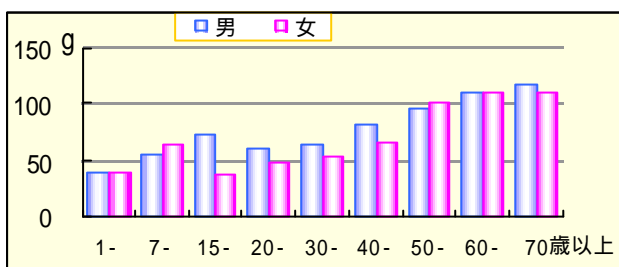


図17 油脂類の摂取量

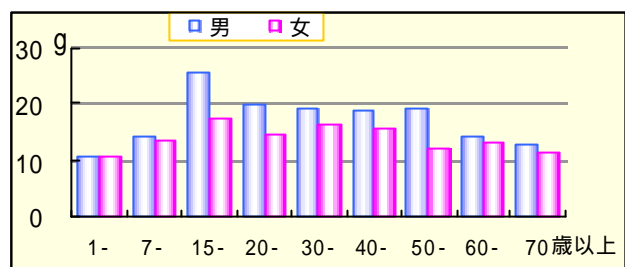


図18 野菜類の摂取量

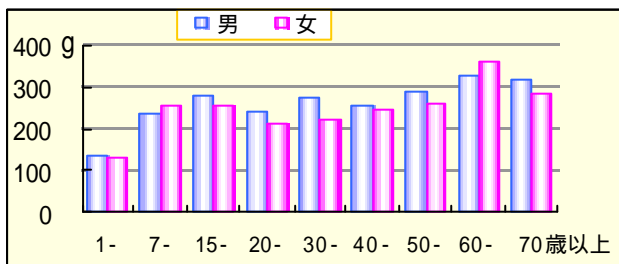


図19 豆類の摂取量

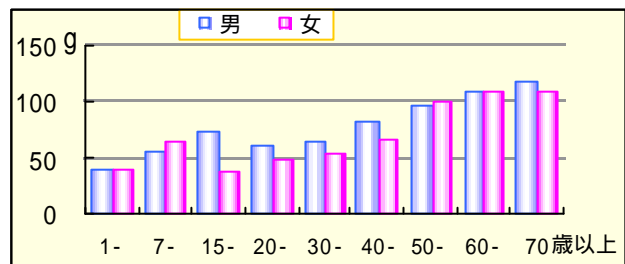


図20 肉類の摂取状況

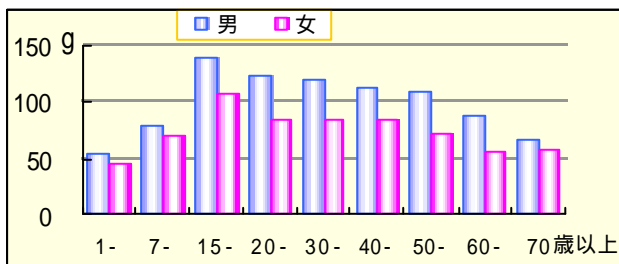


図21 魚介類の摂取状況

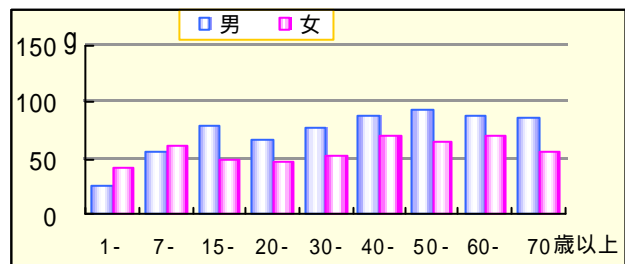


図22 乳類の摂取状況

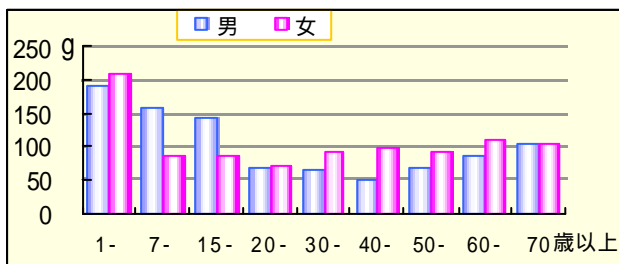
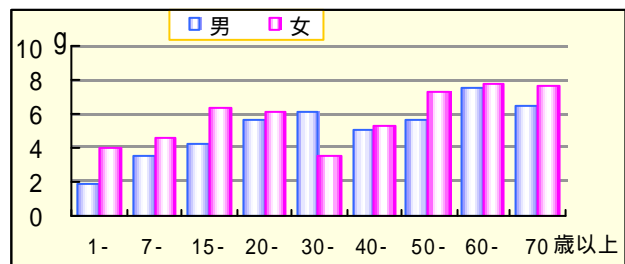


図23 海草類の摂取状況



変化する食習慣！ ～欠食・外食～

～栄養バランスに気をつけて～



朝食の欠食率 男性の30代 26.9%、女性の20代 31.1%

朝・昼・夕食のうち欠食率が最も高いのは、朝食です。とくに男性30代、女性20代は約3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！

朝・昼・夕食のうち外食率が最も高いのは、昼食です。市販の弁当や外食を選ぶ際は、脂質のとりすぎに注意し、野菜たっぷりメニューを選ぶよう栄養バランスを考えましょう。

図24 朝食、昼食、夕食別にみた欠食率

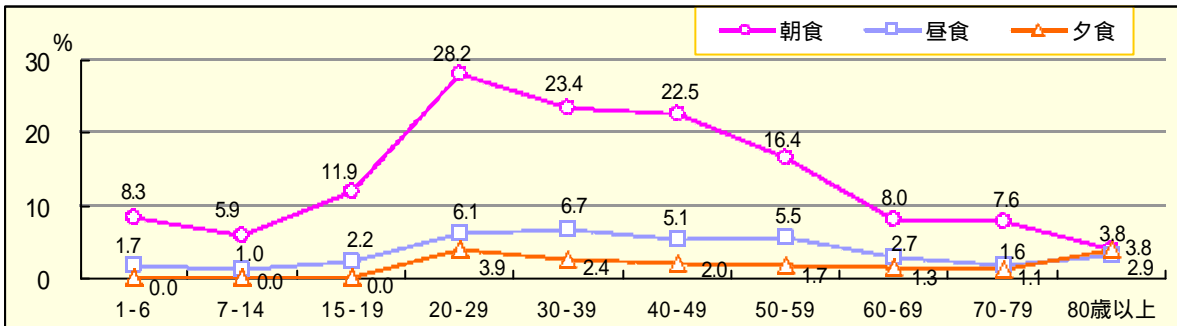


図25 朝食を欠食する人の割合

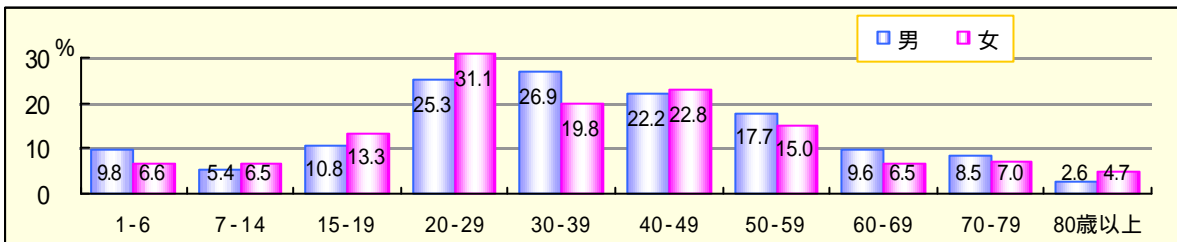


図26 朝食、昼食、夕食別にみた外食率

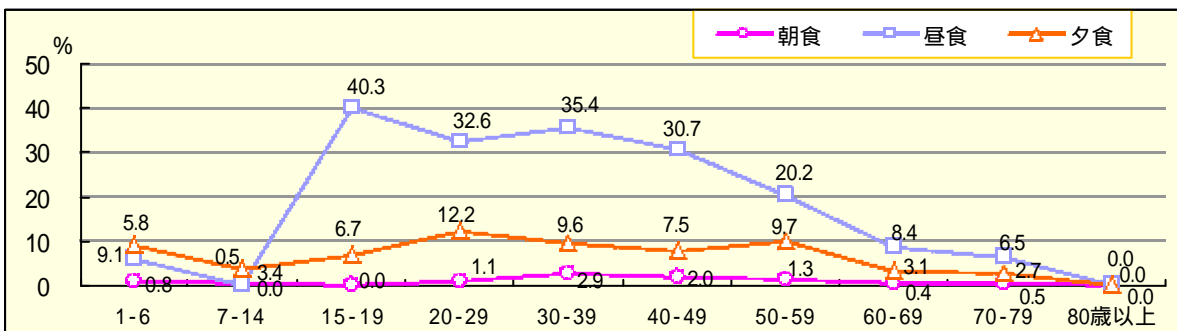
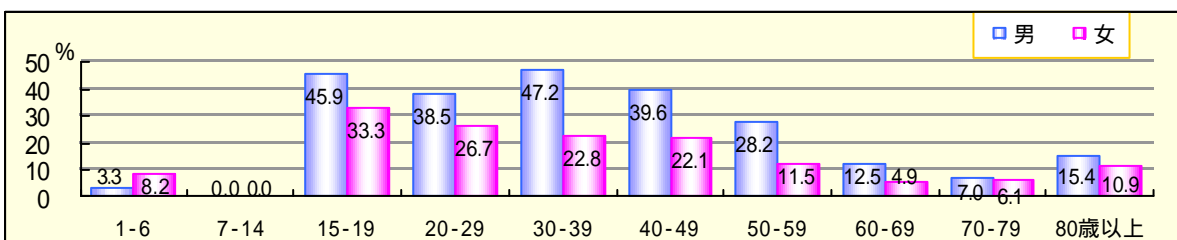


図27 昼食を外食する人の割合



生活習慣をみなおそう！ ～運動・休養～

～運動不足、休養不足～



1日あたりの歩行数 「健康おきなわ2010」では男性9000歩、女性8000歩以上を目標としています。

歩行数の平均では男性7401歩、女性6754歩です。歩く機会を増やしましょう！

男性では年齢が進むにつれ、平均歩行数が減少しており、女性でも40代・50代を除き年齢とともに歩行数が減少しています。「健康おきなわ2010」の目標値に達している人はわずか約30%前後です。とくに肥満の人では達成率が少ない傾向があります。車社会の沖縄では歩くことも少なくなりがちですが、できるだけ歩く習慣を心がけたいものです。

また男女とも20代～50代で休養不足と感じている人の割合が高く、ストレスを非常に感じている人の割合はどの年齢も女性が男性よりも高くなっています。

図28 平均歩行数（男）

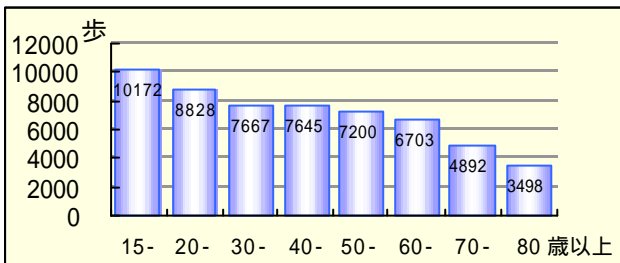


図29 平均歩行数（女）

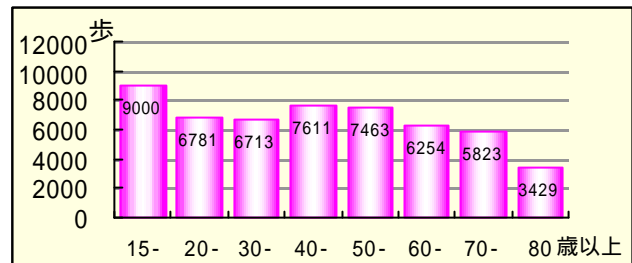


図30 体型別歩行数目標値達成者の割合

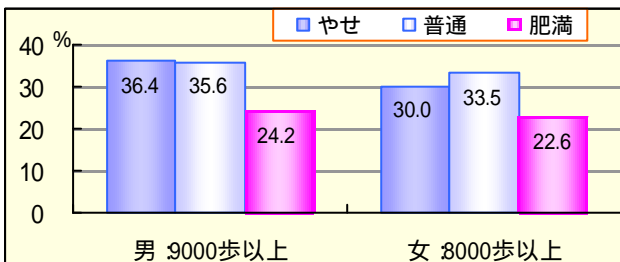


図31 休養不足の人の割合（男）

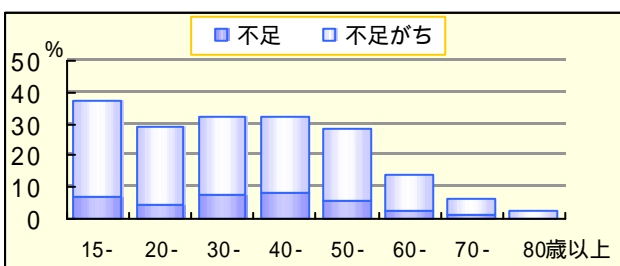


図32 休養不足の人の割合（女）

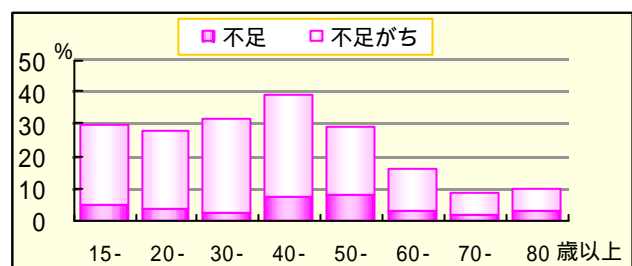


図33 ストレスのある人の割合（男）

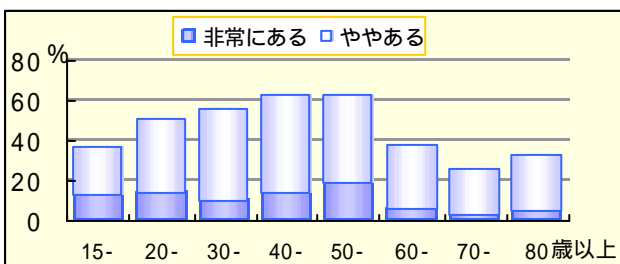
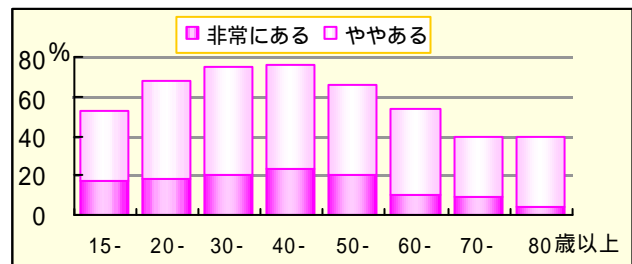


図34 ストレスのある人の割合（女）



生活習慣をみなおそう！ ～お酒～

～働き盛り世代は多量飲酒が多い～



多量飲酒とは？ 1回純アルコール量60g以上を飲酒すること

純アルコール量 = 酒の量ml × アルコール度数% × 0.7893g (アルコール1mlの重さ)

働き盛り世代の男性20代～60代、女性20代～40代は飲酒する人の割合が高く、とくに男性では、毎日飲酒をしている人がほとんどの世代で20%を占めています。また、多量飲酒をしている人の割合も男性30代～50代では40～50%となっています。生活習慣を見直し、節酒を心がけたいものです。

図35 飲酒する人の割合（男）

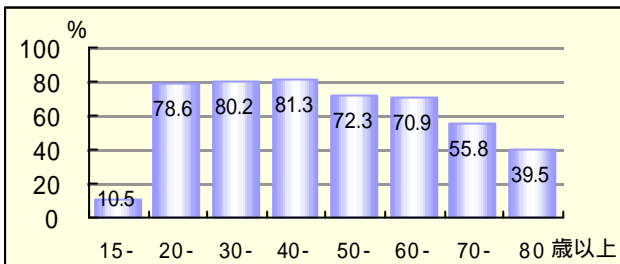


図36 飲酒する人の割合（女）

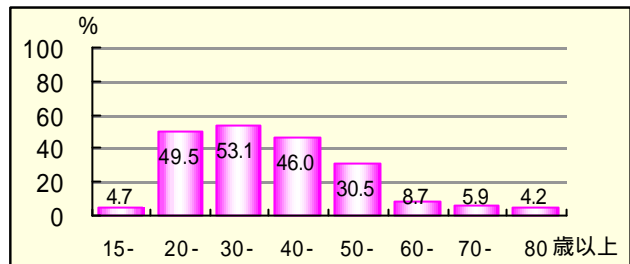


図37 週2～3回以上飲酒する人の割合（男）

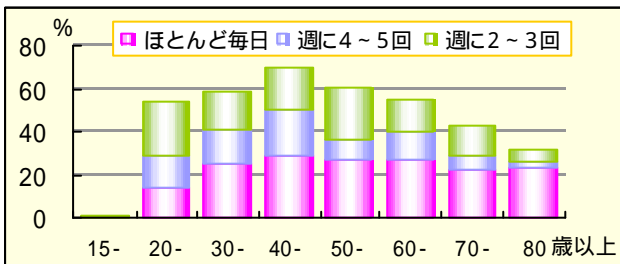


図38 週2～3回以上飲酒する人の割合（女）

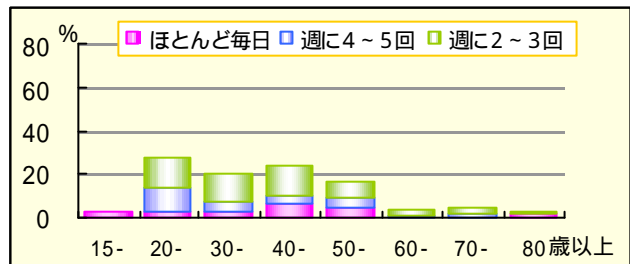
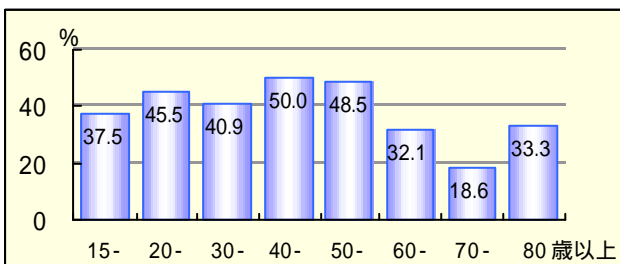
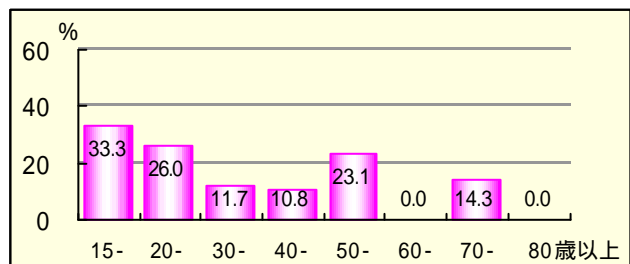


図39 多量飲酒する人の割合（男）



注 飲酒する人のうち多量飲酒する人の割合

図40 多量飲酒する人の割合（女）



注 飲酒する人のうち多量飲酒する人の割合

< 純アルコール60gの酒類の目安量 >

ビール(500ml)	3 缶	泡盛30度	1 合半
ワイン(720ml)	1 本	日本酒	3 合
ウイスキー	ダブル3 杯	焼酎35度	1 合強

生活習慣をみなおそう！ ～タバコ～

～まだまだ高い喫煙率！～



分煙とは？ 非喫煙者がタバコによる健康被害を受けない環境づくり

☞ 喫煙は自分だけの問題ではありません。喫煙者は喫煙する時間や場所を選びましょう。

男性の20代～40代で喫煙習慣のある人が約半数を占めており、吸い始めた年齢も約半数が20歳未満と答えています。とくに20代は6割以上が20歳未満に喫煙を開始しており喫煙の若年化が懸念されます。また、女性では20代の喫煙率が最も高くなっています。

喫煙が身体に与える影響を考え、自分なりの禁煙方法を見つけ、禁煙を実行してみましょう。禁煙できない人は、周りへの影響を考え、分煙を心がけることも必要です。

喫煙者の中では「禁煙をしたい」と思っている人も多く、本人の意志だけでなく、禁煙をサポートする環境づくり（禁煙支援）も求められています。

図41 喫煙の状況（男）

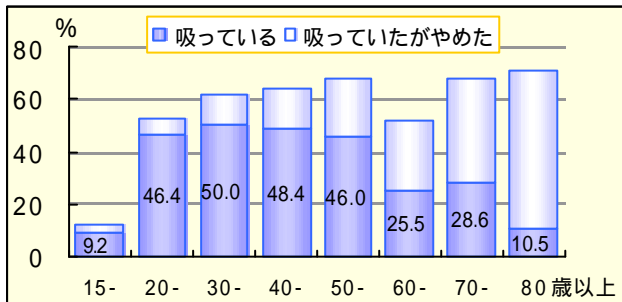


図42 喫煙の状況（女）

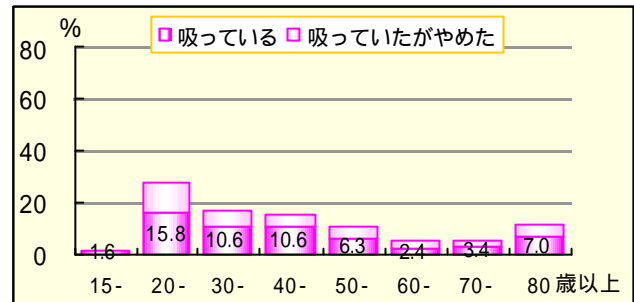


図43 喫煙者の喫煙開始年齢（男）

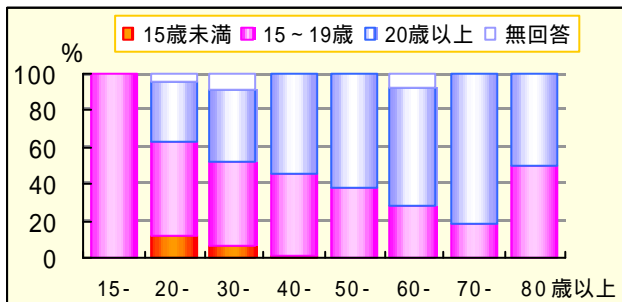


図44 喫煙者の喫煙開始年齢（女）

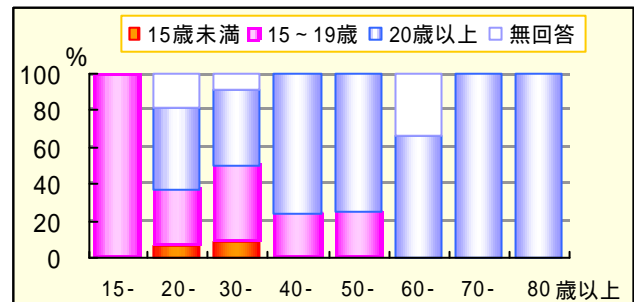


図45 喫煙者の禁煙意志（男）

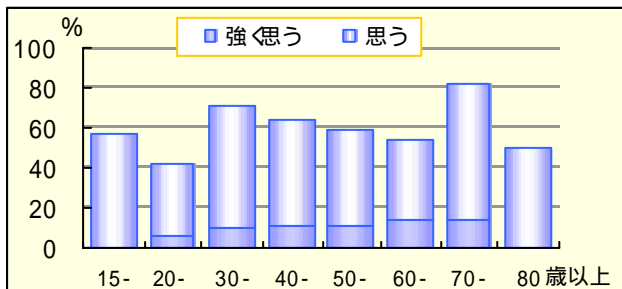
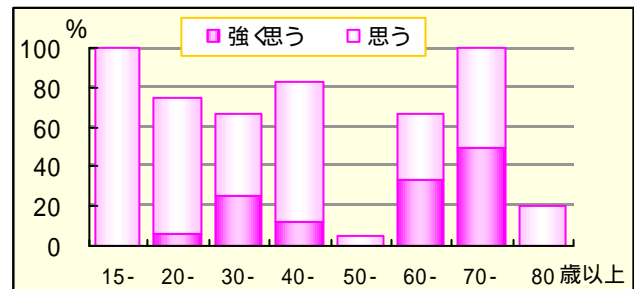


図46 喫煙者の禁煙意志（女）



歯や歯肉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達成者は約1割～



8020（ハチマルニイマル）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14.3%、女性9.4%でした。（平成10年は男性19.8%、女性11.3%）

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。歯を失う原因のほとんどは、むし歯と歯周病です。

歯周病は全体の7割にみられ、女性より男性に多く、年齢が上がるに伴い、進行した歯周炎（浅いポケット及び深いポケットの者）の割合が増加しています。成人期に多くみられる歯周炎の予防・改善には歯ブラシに加え歯間清掃用具の使用が効果的です。

歯を失ったとしても、その部分をブリッジや入れ歯で補う（「補綴」といいます）ことにより、食物を咀嚼する機能の回復が図られます。

生涯を通じて、豊かな食生活を楽しみ、いきいきと暮らしていくために、定期的な歯や口の健康管理を行うことが大切です。そのためにいつでも気軽に相談できるかかりつけの歯医者さんを持ちましょう。

図47 平均現在歯数

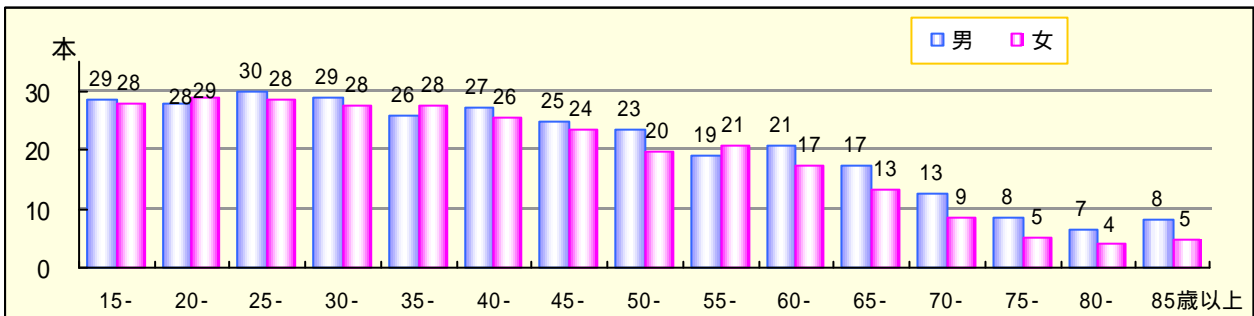


図48 歯肉の状況（男）

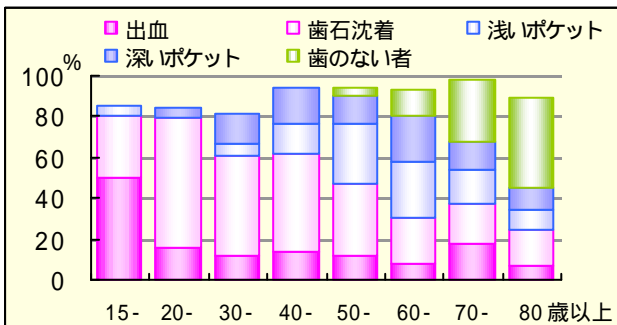


図49 歯肉の状況（女）

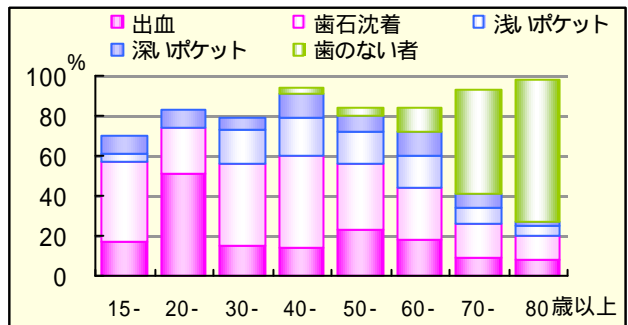
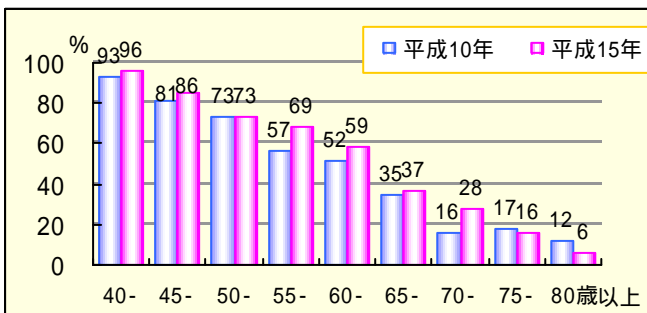


図50 20本以上自分の歯がある人の割合



8020達成者
 男性14.3% 女性9.4%

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つという「8020運動」が全国で展開されています。

「健康おきなわ2010」と「健康日本21」

項 目	健康おきなわ2010		健康日本21	
	目標値	県民健康栄養調査(H15)	目標値	暫定直近実績値
適正体重を維持している人の割合 <肥満者等の割合> 児童生徒の肥満児 15～19歳、20～29歳の女性のやせ 20～60歳代の男性の肥満者 40～60歳代の女性の肥満者	減 少 減 少 25.0% 25.0%	未調査 17.3% 37.5% 37.2%	7%以下 15%以下 15%以下 20%以下	10.6% 26.9% 29.4% 26.4%
脂肪エネルギー比率の減少 <1日当たりの平均摂取比率> 全年齢の男女 7～14歳の男女 15～19歳の男女	20～25% 20～25% 20～25%	28.4% 29.7% 31.1%	25%以下	25.0%/日
朝食を欠食する人の減少 <欠食する人の割合> 20歳代(男性)	20.0%	28.2%	15%以下	26.5%
自分の適正体重に見合った食事を理解している人の増加 <理解している人の割合> 男 性 女 性	増 加 増 加	男性 47.3% 女性 56.3%	80%以上 80%以上	65.6% 73.0%
今よりも1,000歩以上多く歩く人または今よりも1日1回10分以上多く歩く人の増加 男 性 女 性	男性 9,000歩 女性 8,000歩	男性 7,401歩 女性 6,754歩	9,200歩以上 8,300歩以上	7,676歩 7,084歩
週に2～3日、1回につき20分以上運動している人の増加 <運動している人の割合> 男 性 女 性	10%増 10%増	男性 37.4% 女性 39.2%	39%以上 35%以上	31.6% 28.3%
1日に平均純アルコールで約60gを超え多量に飲酒する人の減少	12.0% (割減少) 1.0% (割減少)	男性 20% 女性 24%	3.2%以下 0.2%以下	男性 7.1% 女性 0.3%
男性の喫煙率の減少	30%	37.6%		無
女性の喫煙率の減少	10%	7.5%		無
80歳における20本以上自分の歯を有する者の割合の増加	20%以上	10.9%	20%以上	15.3%



健康おきなわ2010 ホームページ
<http://www.kenko-okinawa.jp/>

健康づくりのためのポイント

栄養・食生活

休養・心の健康づくり

身体活動・運動

タバコ

アルコール



歯



1・2・3、いきいき健康づくり

「県民の健康 & 栄養」

発行：沖縄県福祉保健部健康増進課

TEL 098-866-2209 FAX 098-866-2289

編集：沖縄県衛生環境研究所企画情報室

TEL 098-945-0782 FAX 098-945-9366