



愛媛県及び西条保健所管内の 健康課題の現状と生活習慣病予防

～令和4年度愛媛県民健康調査・ビックデータ分析結果より～



県民健康づくり計画イメージ
キャラクター「ヘルシーくん」

西条保健所 健康増進課
健康づくり推進係



本日の内容

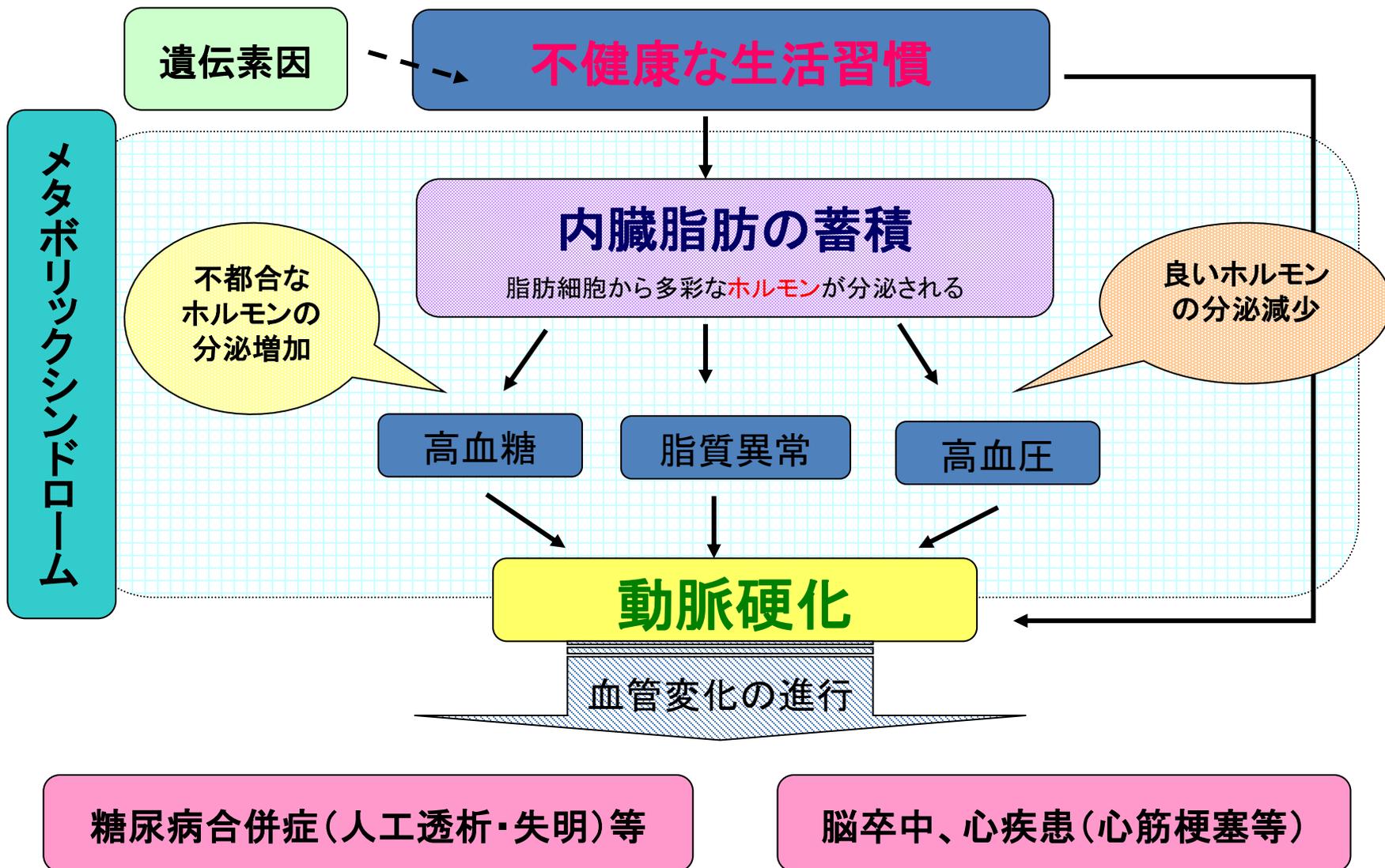
- **生活習慣病とは**
- **愛媛県健康課題は**
- **生活習慣の改善で生活習慣病のリスクを軽減しよう**

適正体重の維持

食生活(減塩・野菜)

飲酒 運動 喫煙 歯科検診など

主な生活習慣病



愛媛県の現状

収縮期血圧(男性)

[mmHg]



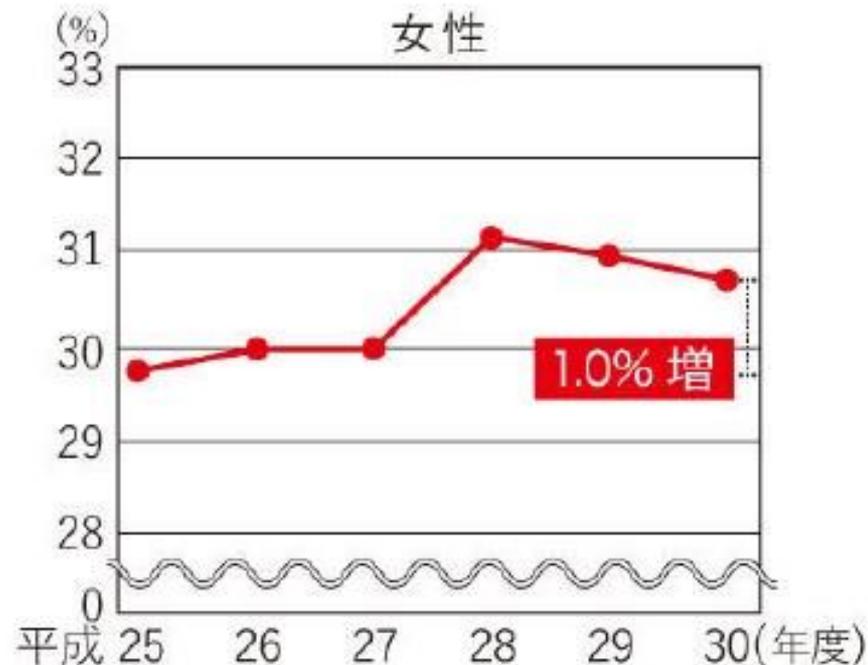
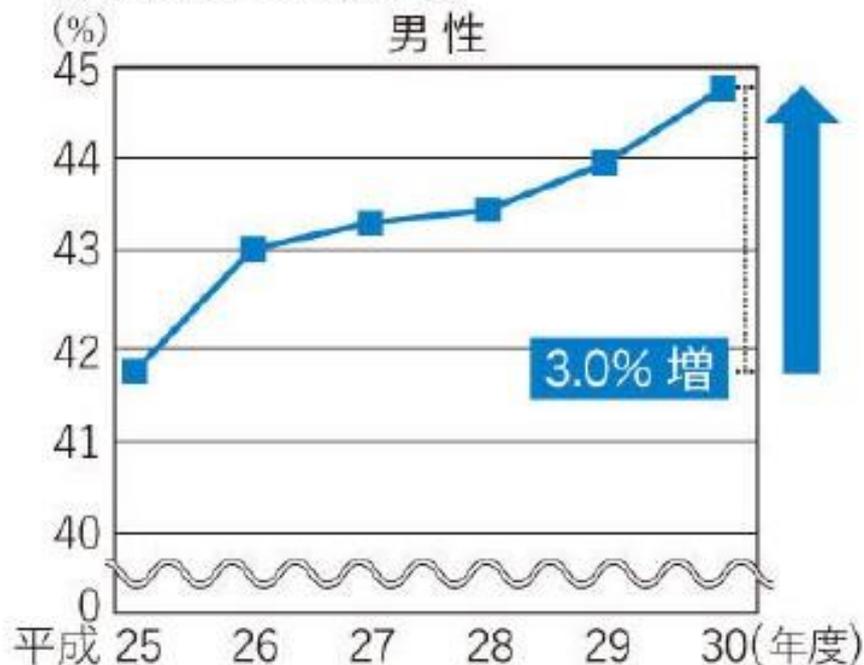
(出典:厚生労働省第3回NDBオープンデータ(H27年度)一部加工)

高血圧は**男性**が**増加傾向**！

高血圧の割合

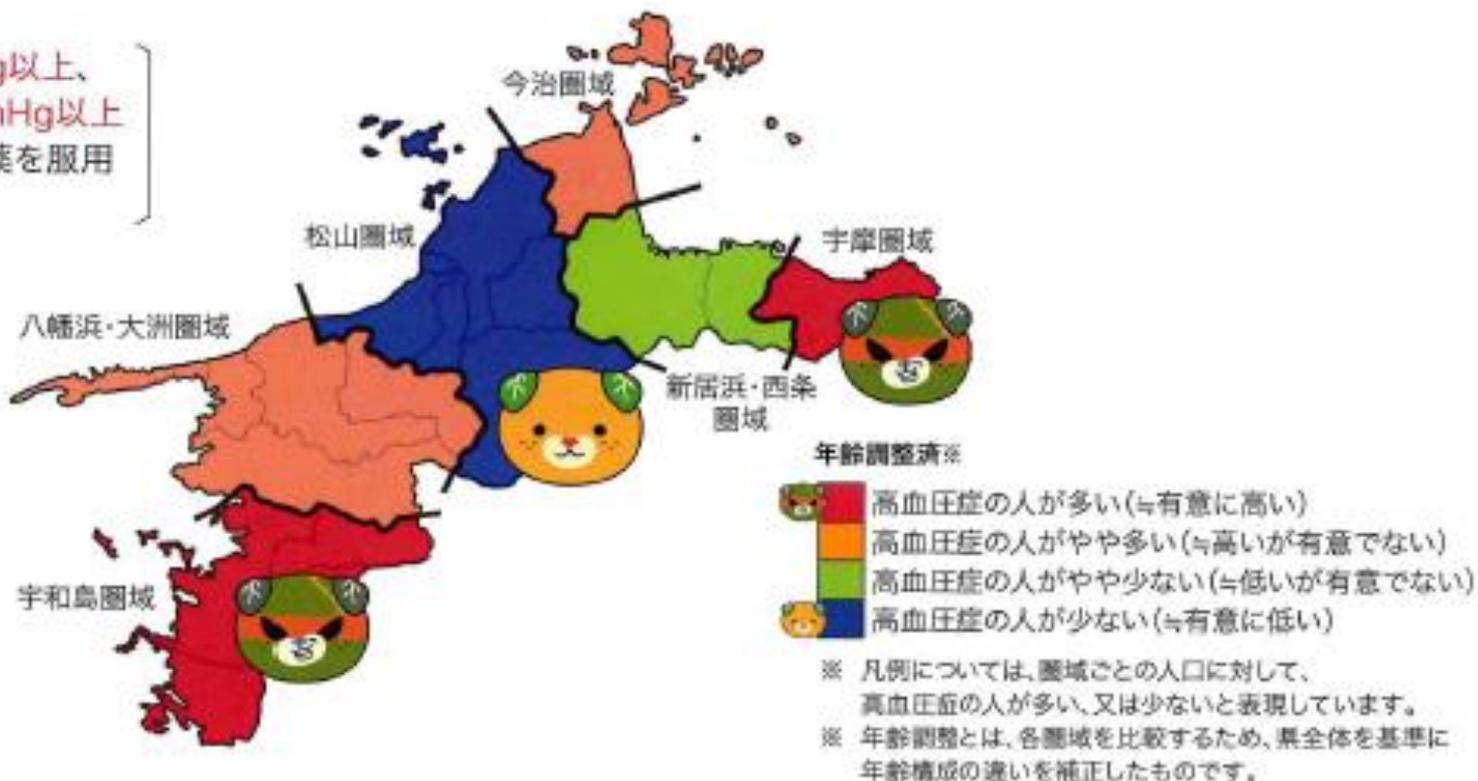
(平成25年度～30年度：国保)

収縮期血圧140mmHg以上、または拡張期血圧90mmHg以上もしくは血圧を下げる薬を服用している者



高血圧症の分布

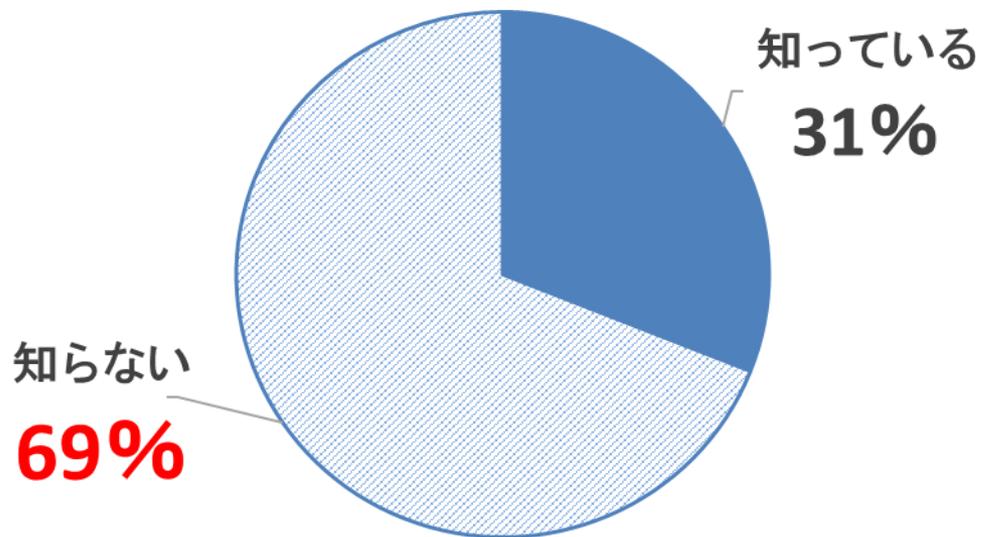
収縮期血圧140mmHg以上、
又は拡張期血圧90mmHg以上
若しくは血圧を下げる薬を服用
している者



- ・宇摩圏域、宇和島圏域では、県全体と比べ高血圧症の人が多く、今治圏域、八幡浜・大洲圏域では、やや多いようです。
- ・一方、松山圏域では、高血圧症の人が少なく、新居浜・西条圏域では、やや少ないようです。

愛媛県健康課題は？

健康課題の認知度

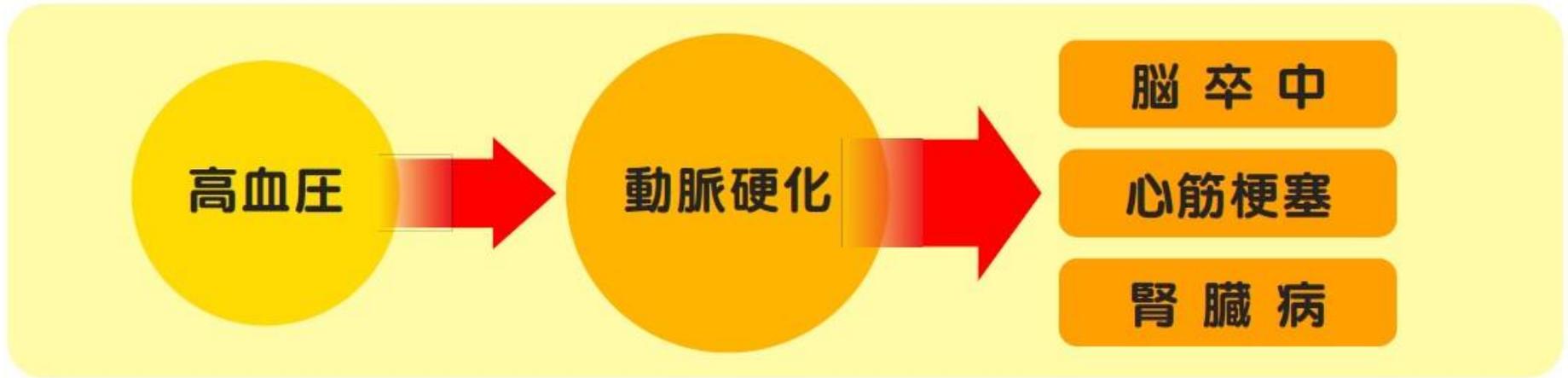


愛媛県の健康課題が「**高血圧**」であることを知らない人が約7割

(参考)令和4年愛媛県県民健康調査報告書



高血圧の状態が続くとどうなる？



高血圧の状態が続くと、血管や心臓に負担がかかり、**自覚症状がなくても**動脈硬化や心臓肥大がすすみます！



◎健康的な生活習慣を心がけることが大切です。

生活習慣病を予防するための健康習慣

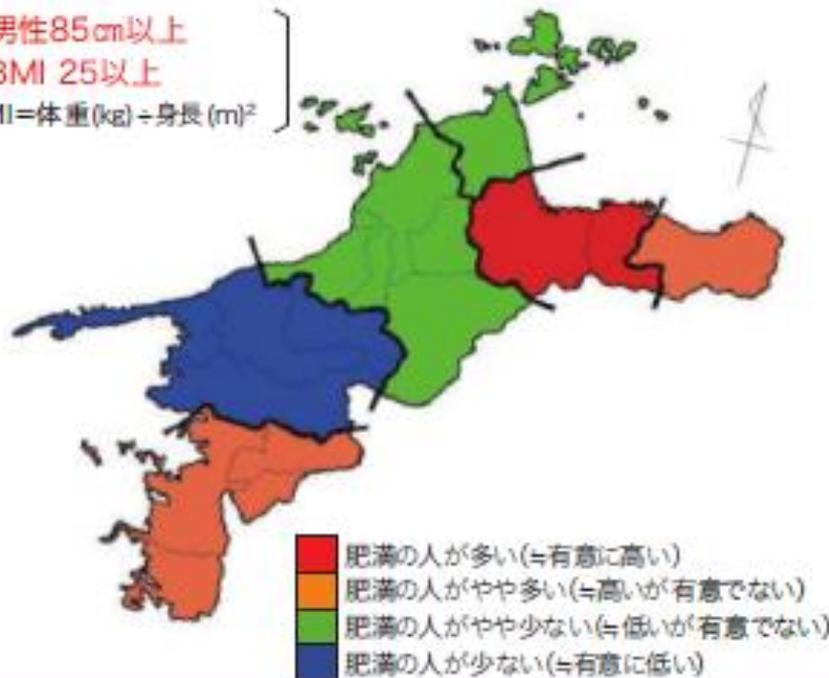
- 1 適正体重を維持する
- 2 定期的に運動をする
- 3 薄味をこころがけ塩分を減らそう
- 4 野菜を一日350g以上食べましょう
- 5 飲酒をひかえましょう
- 6 禁煙をしよう
- 7 定期的に歯科検診を受けましょう

ビッグデータ活用県民健康づくり事業

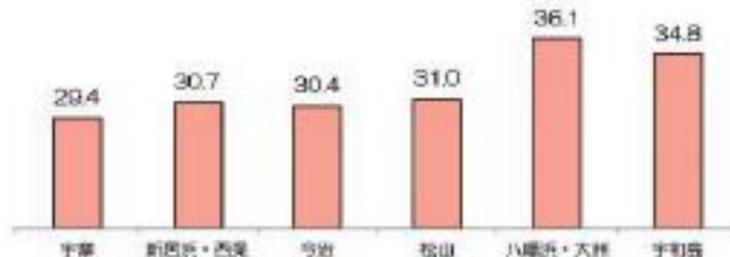
➡そこで、高血圧症と関係が深いと言われている「肥満」「生活習慣改善の意欲」「食塩摂取量」について地域別に見てみると

(1) 肥満の分布

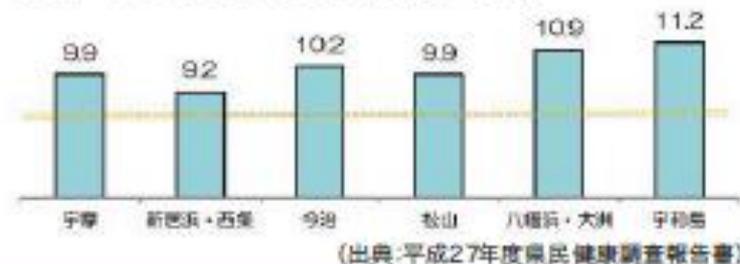
腹囲男性85cm以上
又はBMI 25以上
※ BMI=体重(kg)÷身長(m)²



(2) 運動習慣や食生活等の生活習慣を改善する意欲が低い方の割合(%)



(3) 1日当たりの食塩摂取量(g)



(1) 肥満の人は、新居浜・西条圏域では多く、宇摩圏域・宇和島圏域がやや多いようです。

一方、八幡浜・大洲圏域では少ないようです。

(2) 運動習慣や食生活等の生活を「改善するつもりはない」と回答した人は、八幡浜・大洲圏域、宇和島圏域が多いようです。

(3) 食塩摂取量は、宇和島圏域、八幡浜・大洲圏域が多いようです。



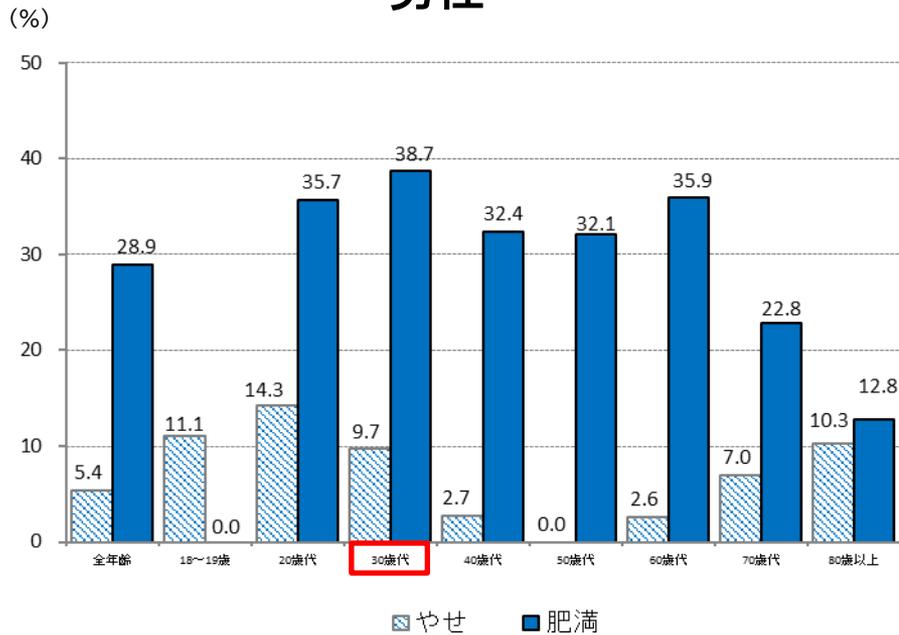
1 適正体重を維持しよう

目標値

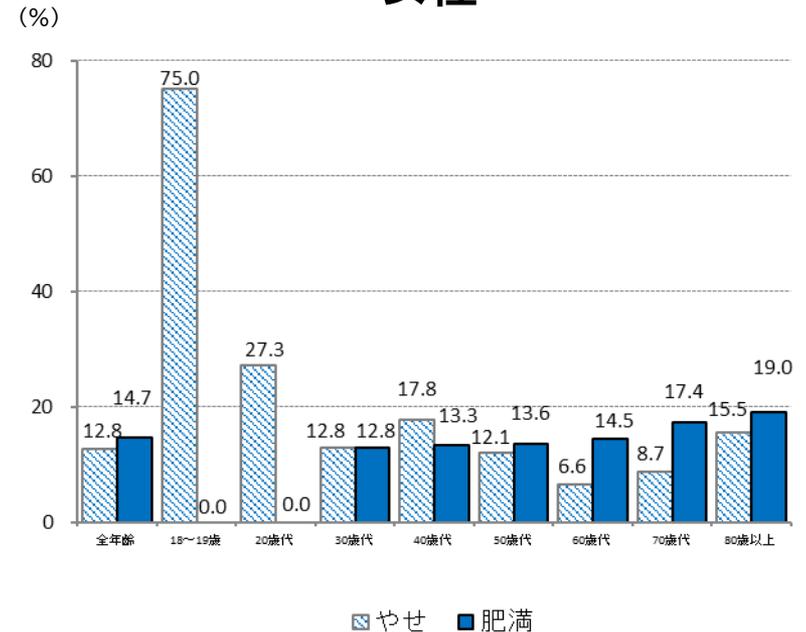
20～60歳代男性の肥満者の割合 28%
40～60歳代女性の肥満者の割合 19%
20歳代女性のやせの者の割合 13%

やせと肥満の割合

男性



女性



男性の肥満の割合は、30歳代で38.7%と多く20～60歳代で30%を超えている

女性のやせの割合は18～19歳で75%と最も多い。
(18～19歳の女性4人中3人がやせ)

生活習慣改善…適正体重の維持

肥満は高血圧の重要な発症因子です。

BMI 25未満を目指しましょう。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI 18.5以上～25未満…標準
BMI 25以上…肥満

$$\text{適正体重} = \text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22$$

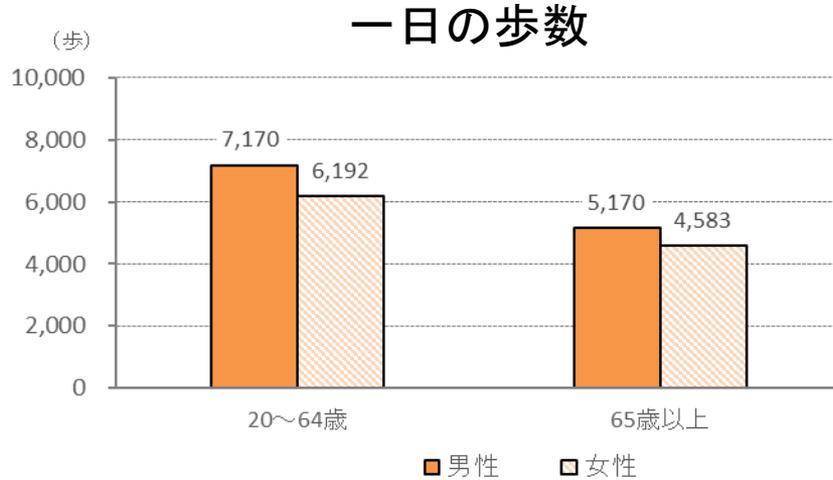
★自分の体型チェックに便利なのが**BMI(体格指数)**です。自分のBMIを定期的にチェックしましょう。

毎日
体重計に
のろう!



2 定期的な運動をこころがけよう

毎日の生活で歩数を増やそう



(参考) 令和4年愛媛県県民健康調査報告書

一日の歩数が、目標の歩数に1,000歩以上足りていないという結果でした。

★ウォーキングは手軽にできる有酸素運動の一つです！

通勤時間を利用して朝夕10分ずつ、昼の休憩時間に10分、無理せず今ある時間を有効に利用すれば、十分効果的な有酸素運動になります。

《効果》★総コレステロール・中性脂肪の減少やHDLコレステロールの増加を促します。

★体脂肪を燃焼し、肥満予防になります。

目標値

20~64歳	8,500歩
65歳以上男性	7,000歩
65歳以上女性	6,500歩

プラス
+10分 歩くと…

歩数

約1,000歩

消費エネルギー量

約35kcal

ウォーキングのポイント



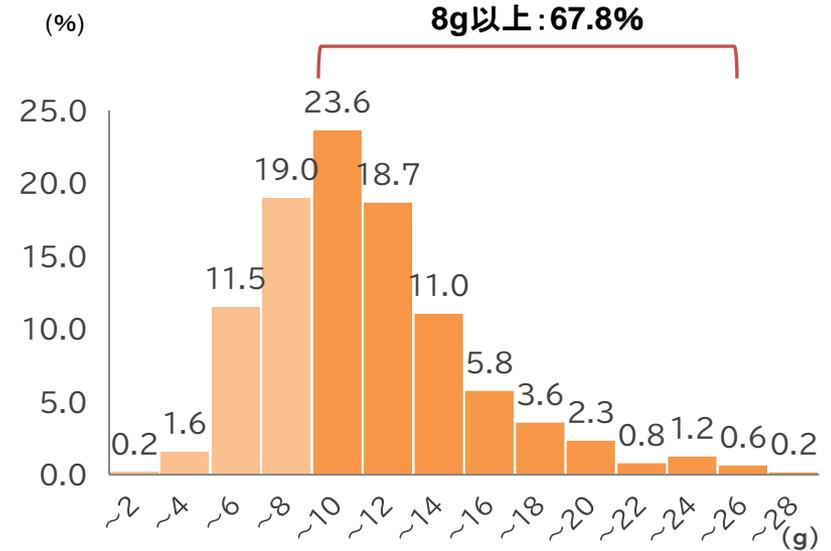
3 薄味を心がけ塩分を減らそう

目標値
20歳以上8g

食塩摂取量の年次推移



食塩摂取量の分布(20歳以上)



1日当たりの食塩摂取量は9.8gで、平成27年より**0.4g増加**した。

1日食塩摂取量は、**8g以上**摂取している者が**67.8%**であった。

減塩のコツ

漬け物は控える	自家製浅漬けにして、少量に
麺類の汁は残す	全部残せば2~3g減塩できる
新鮮な食材を用いる	食材の持ち味で薄味の調理
具だくさんのみそ汁にする	同じ味付けでも減塩できる
むやみに調味料を使わない	味付けを確かめて使う
低ナトリウムの調味料をつかう	酢・ケチャップ・マヨネーズ・ドレッシングを上手に利用する
香辛料、香味野菜や果物の酸味を利用する	こしょう・七味・しょうが・かんきつ類の酸味を組み合わせる
外食や加工食品を控える	目に見えない食塩が多く含まれている塩干物にも注意する



食塩のとり過ぎは、高血圧の要因の1つです。
塩分を上手に減らしておいしく食べるコツを覚え、薄味に慣れましょう。

栄養成分表示を活用しましょう

容器包装に入れられた加工食品や添加物には、エネルギー及びたんぱく質、脂質、炭水化物、ナトリウム(食塩相当量に換算したもの)等の栄養成分の含有量が表示されています。

栄養成分表示 1食分(〇g)当たり	
エネルギー	〇kcal
たんぱく質	〇g
脂質	〇g
炭水化物	〇g
食塩相当量	〇g

肥満ややせの予防のため、
食品のエネルギー値と体重をチェック

たんぱく質、脂質、炭水化物の量を見て、
食事の質をチェック

高血圧予防のため、食塩相当量をチェック

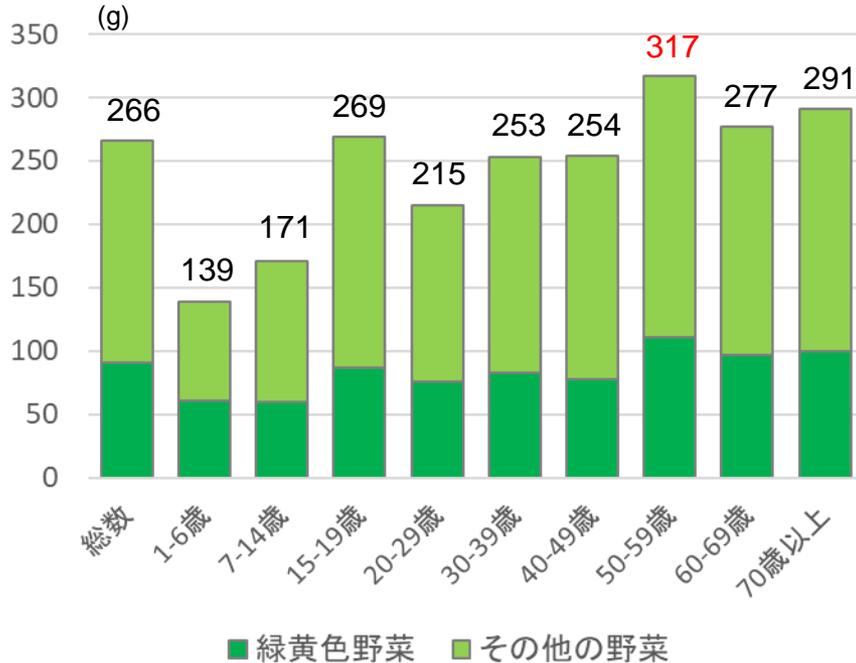
食品の栄養的な特徴を知り、健康づくりに役立てましょう

4 野菜を一日350g以上食べましょう

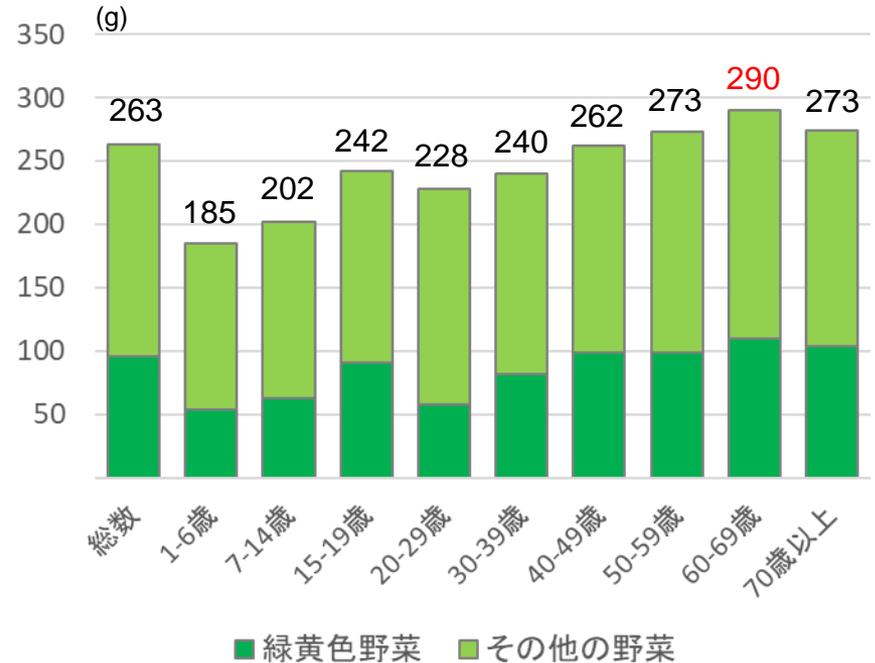
野菜類の摂取量(性・年齢階級別)

目標値
1日の野菜摂取量
350g

男性



女性



性・年齢階級別にみると、男性では50歳代が最も多く、317gであり、女性では60歳代が最も多く、290gであった。

「野菜」350gは何皿分？

「野菜350g」とはどのくらいの量なのでしょう。

野菜が主材料のお浸しやサラダなどの副菜なら5～6皿に相当します。

1皿分＝



野菜サラダ



きゅうりとわかめの酢の物



具たくさん味噌汁



ほうれん草のお浸し



ひじきの煮物



煮豆



きのこソテー

2皿分＝



野菜の煮物



野菜炒め



芋の煮っころがし

組み合わせて1日に5～6皿を目安に食べましょう

◆ 調理方法、調味料を工夫しよう

- ・野菜は茹でたり蒸したりしてかさを減らすと、食べやすくなる

◆ 旬の野菜

- ・手に入りやすく、価格が手頃
- ・豊富な栄養素を含む



野菜をプラス1皿
健康生活へ
はじめの一歩

1皿＝70g

SMART LIFE PROJECT

5 飲酒をひかえましょう

適切な飲酒量とは

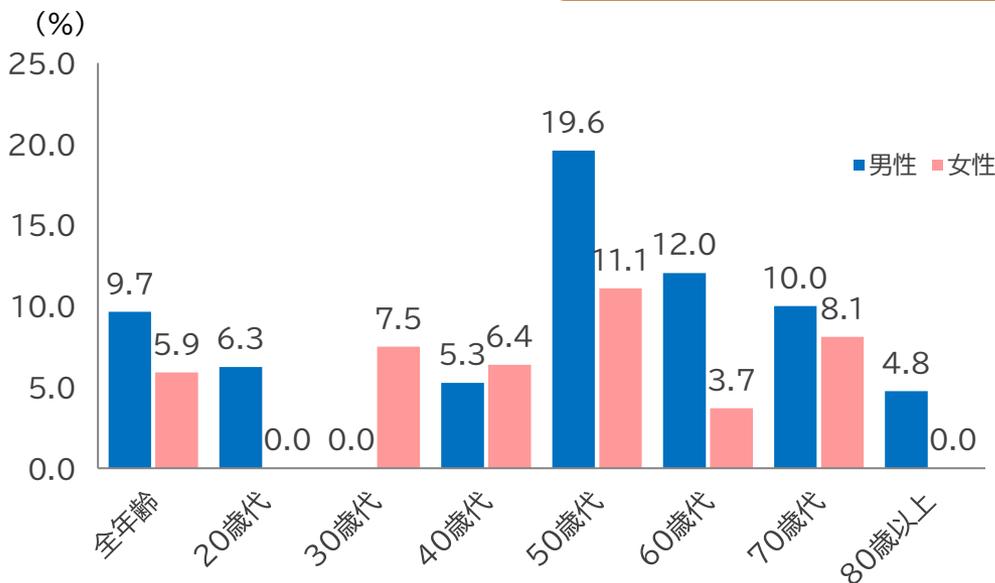
生活習慣病のリスクを高める飲酒量(20歳以上)

【清酒換算(1日当たり)】

男性2合(純アルコール摂取量40g)以上
女性1合(純アルコール摂取量20g)以上

目標値

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合 男性9.5% 女性6.4%



(参考)令和4年愛媛県県民健康調査報告書

生活習慣病のリスクを高める飲酒量は男女ともに**50歳代**の割合が最も多い。

【適切な飲酒量】

1日当たりの純アルコール摂取量が**男性40g未満、女性20g未満**
純アルコール20g(日本酒1合) =
ビール500mL1本相当(中瓶・アルコール濃度5%)

適量

って?

1日の適量は、
純アルコールに換算して、20gです。

〈アルコール量の計算式〉

お酒の量(ml) × [アルコール度数(%) ÷ 100] × 0.8

例) ビール中びん1本 500 × [5 ÷ 100] × 0.8 = 20(g)



◎過度な飲酒習慣は血圧上昇の原因となります。適量を心がけましょう。



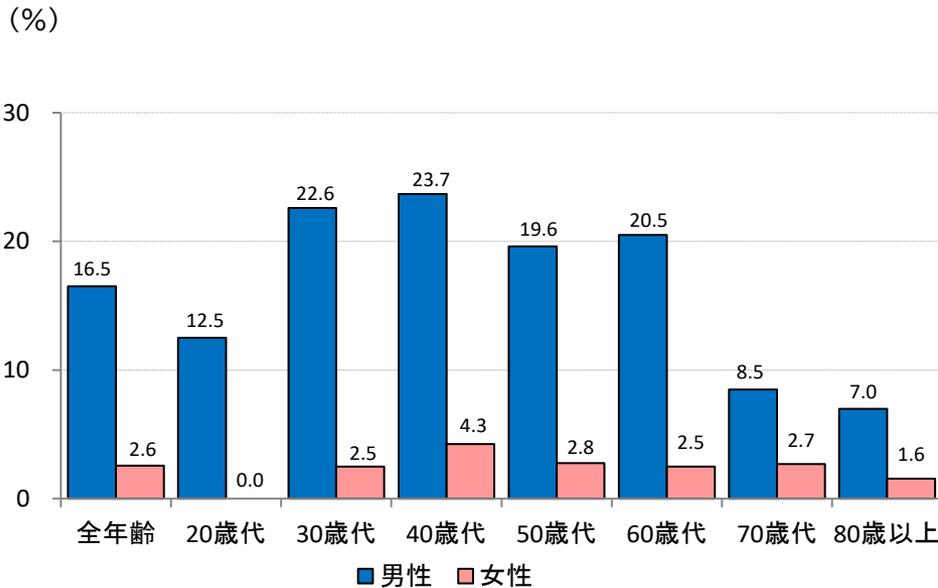
6 禁煙をしよう

喫煙について

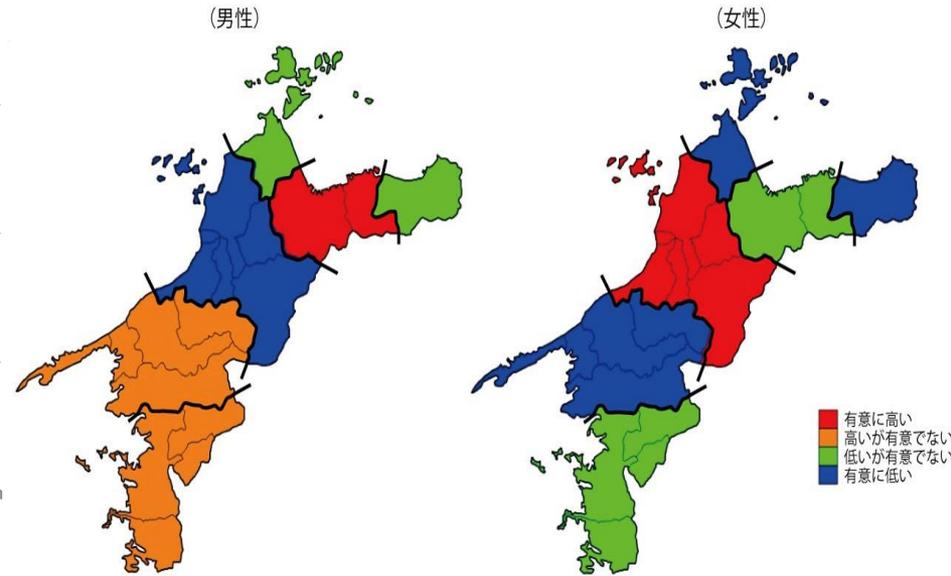
習慣的に喫煙している人の割合

目標値
成人の喫煙率
8.2%

喫煙の分布



(参考) 令和4年愛媛県県民健康調査報告書



(参考) 令和4年ビックデータ活用県民健康づくり事業データ分析報告書

全年齢における喫煙の割合

男性16.5%

女性 2.6%

市町別にみた場合

新居浜市は男女ともに喫煙者が多い傾向

西条市は男性の喫煙者が多い傾向



喫煙は、

- ・がん
- ・心臓病
- ・COPD*
- ・糖尿病
- ・動脈硬化による脳卒中

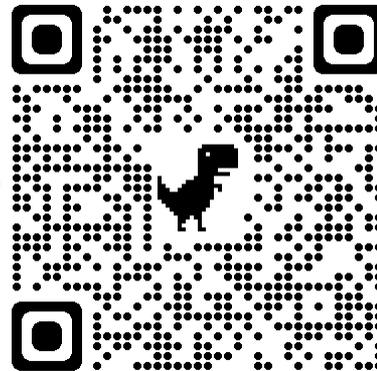
など様々な病気の原因になります。

* たばこの煙や有毒な粒子などの吸入による進行性肺の病気。
せきやたん、息切れが続いたら要注意。

禁煙のステップ。



自分の力で
禁煙してみる



一般社団法人日本禁煙学会HPより引用
2023年4月1日時点・198施設

禁煙外来で相談・治療を受ける

喫煙歴などの条件を満たせば、禁煙治療に健康保険が適用されます。

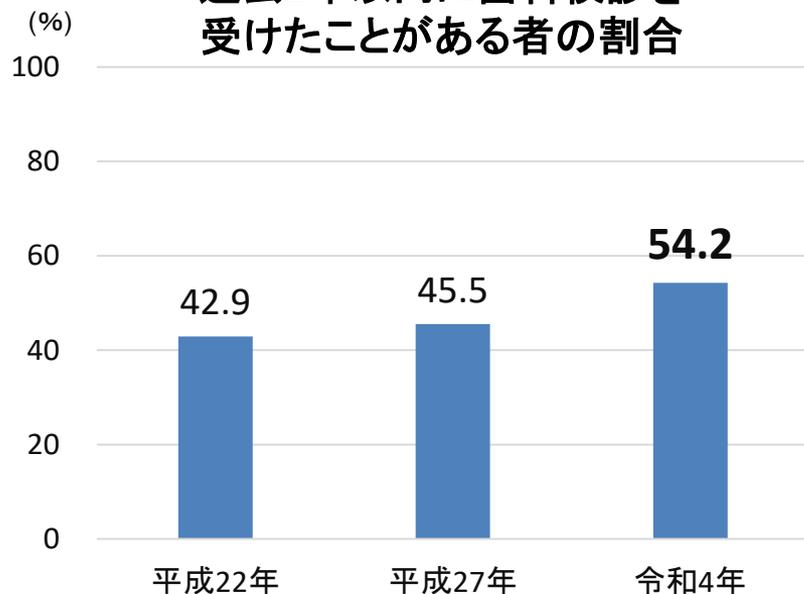
⇐ 禁煙治療に保険が使える
愛媛県内の医療機関一覧

7 定期的に歯科検診を受けましょう

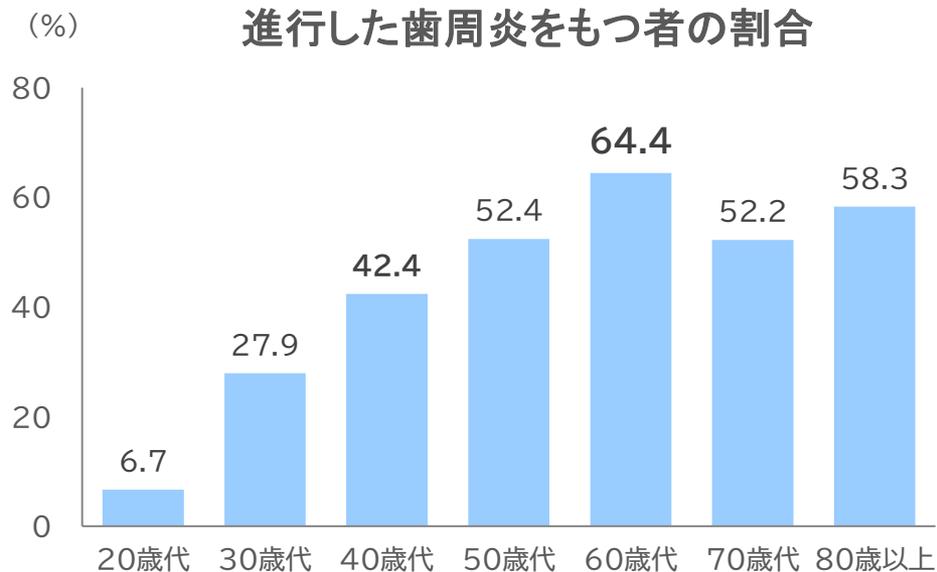
目標値
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合
20歳以上65%以上

目標値
進行した歯周炎を有する者の割合
40歳代22%以下 60歳代45%以下

過去1年以内に歯科検診を受けたことがある者の割合



進行した歯周炎をもつ者の割合

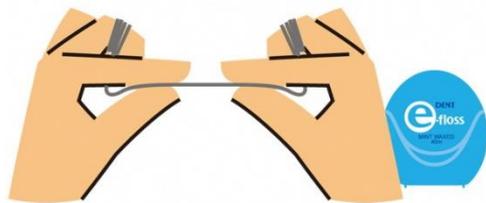


約半数が、1年間に歯科検診を受けている。

進行した歯周炎がある人の割合

40歳代: 約4割

60歳代: 約6割



デンタルフロスや 歯間ブラシを使いましょう



定期的に 歯科検診を受診しましょう

市の無料検診も
あります！

	対 象	実施期間	受診方法	申込先
新居浜市に 住所がある方	30歳※1～74歳※2 ※1 平成6年3月31日以前の方 ※2 受診日時点の年齢	R5.7.1 ～10.31	①新居浜市内の委託歯科医療機関へ直接予約 ②新居浜市民であることが確認できるもの(健康保険証や運転免許証等)をもって受診	新居浜市内の委託歯科医療機関へ直接予約 医療機関一覧 はこちら→ 
西条市に 住所がある方	R6.3.31時点の年齢が 30.35.40.45.50. 55.60.65.70歳の方	R5.6.1 ～R6.1.31	①申込先へ連絡し受診票・健診票を送ってもらう ②送られてきた一覧表から歯科医院を選び、予約のうえ受診する	中央保健センター： 0897-52-1215 東予保健センター： 0898-64-5333

* 治療を行う場合は自己負担があります

本日の話のポイント

- 愛媛県健康課題は高血圧です
- 生活習慣の改善で生活習慣病のリスクを軽減しよう
 - 適正体重を維持しよう
 - 毎日の生活で歩数を増やそう
 - 薄味を心掛け塩分を減らそう
 - 野菜を一日350g以上食べましょう
 - 飲酒をひかえましょう。
 - 禁煙しよう
 - 定期的に歯科検診を受けましょう



できることからやってみましょう！