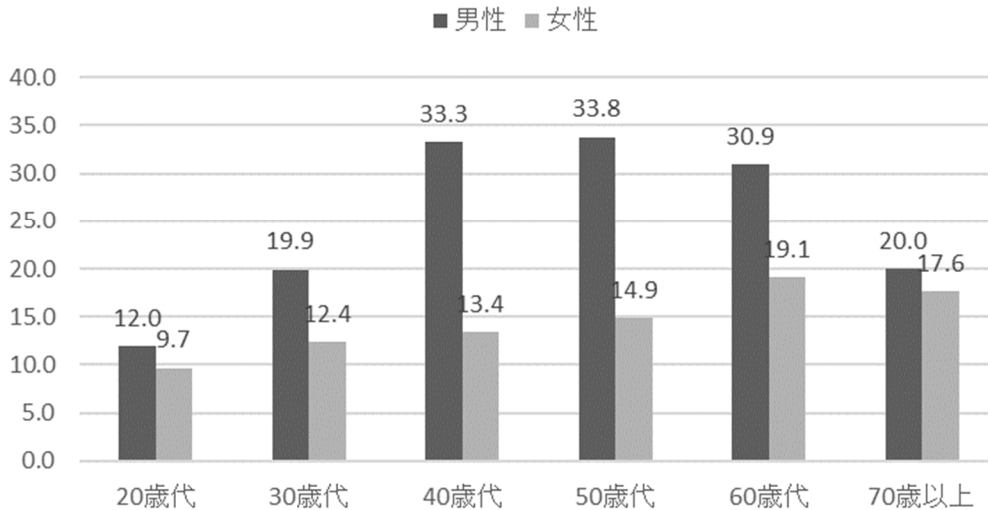


1. 肥満の状況

40～60 歳代男性の 3 人に一人が肥満である。

図1 肥満の割合%(性・年齢階級別)



BMI = 体重(kg) ÷ [身長(m) × 身長(m)]

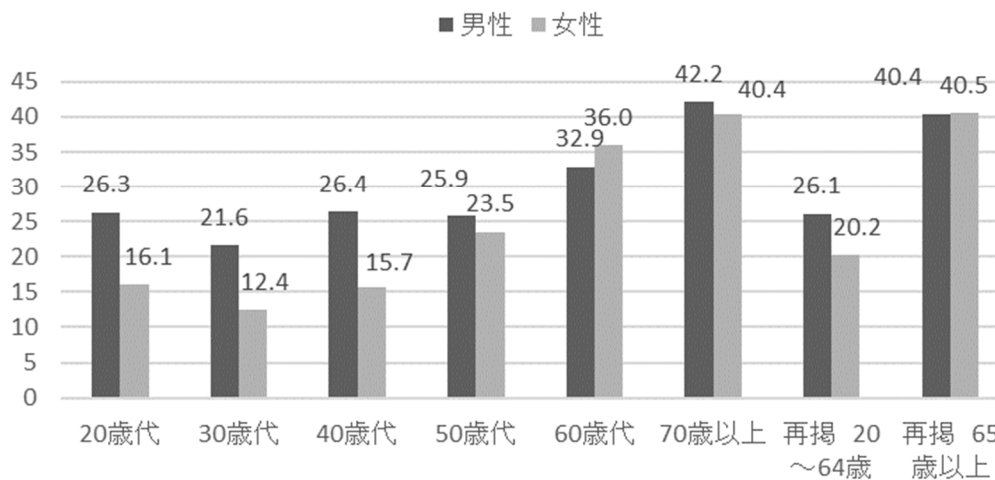
BMI : 25.0 以上【肥満】 18.5 以上 25.0 未満【普通】 18.5 未満【やせ】

※BMI は、自己申告による身長・体重により算出

2. 運動の状況（「健康づくり」のための運動を実施している人の割合）

継続して行っている、時々行っている人の割合は、20～64 歳の男女共に約 2 割。65 歳以上では男女とも約 4 割が実施している。

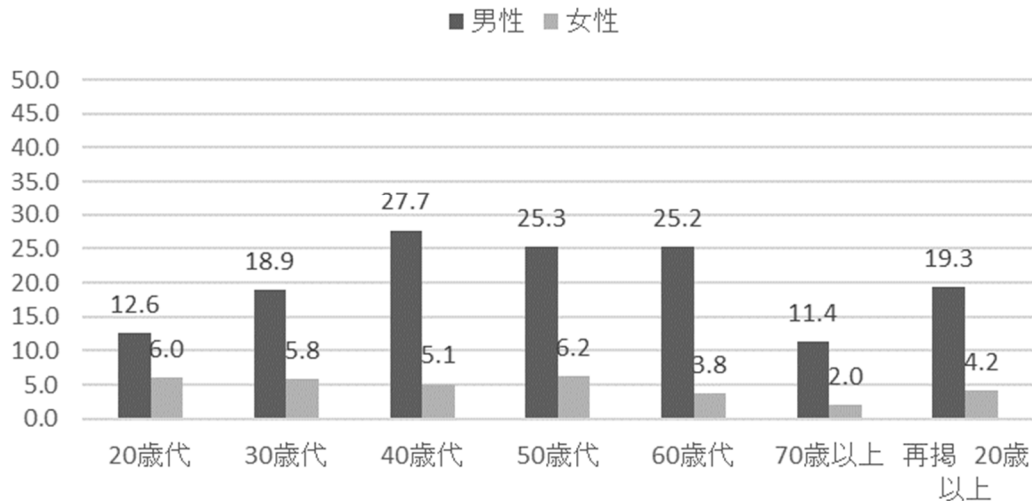
図2 健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合%
(20歳以上 性・年齢階級別)



3. 喫煙の状況（喫煙率）

毎日吸う、時々吸う人の割合は、男性 19.3% 女性 4.2%。年代別では、男性の 40～60 歳代の割合が高い。

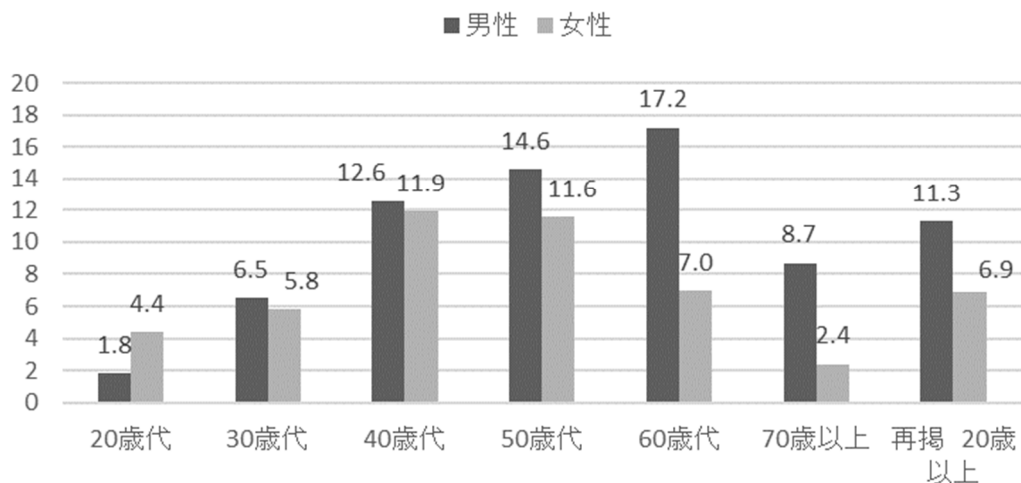
図3 喫煙率%(毎日吸う+時々吸う人の割合)
(20歳以上 性・年齢階級別)



4. 飲酒の状況（生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている人の割合）

20歳以上の男性で 11.3%。女性で 6.9%。年代別では男性の 60歳代、女性の 40歳代が最も高い。

図4 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人の割合%
(20歳以上 性・年齢階級別)



「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」

1日当たりの純アルコール摂取量：男性 40g 以上、女性 20g 以上の人

【算出方法】

男性：「毎日×2合以上」＋「週5～6日×2合以上」＋「週3～4日×3合以上」＋「週1～2日×5合以上」＋「月1～3日×5合以上」

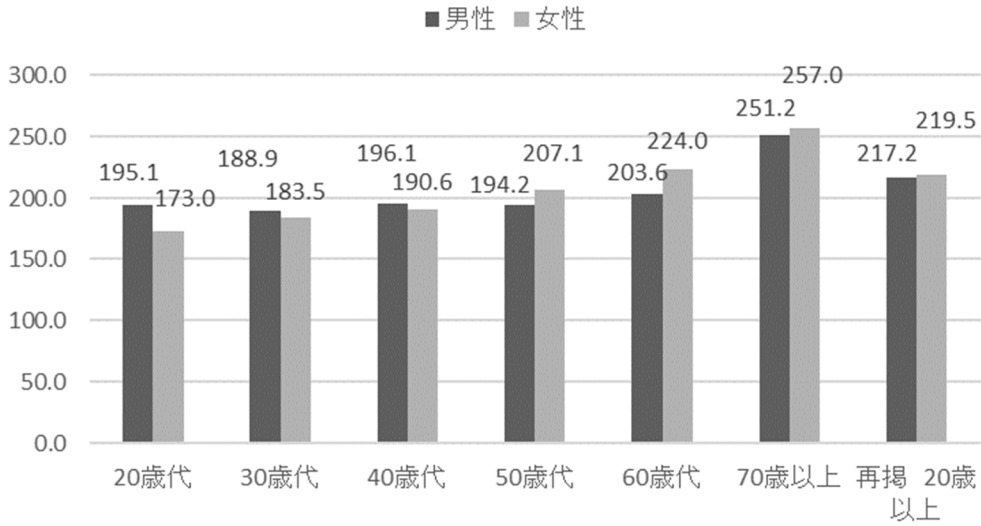
女性：「毎日×1合以上」＋「週5～6日×1合以上」＋「週3～4日×1合以上」＋「週1～2日×3合以上」＋「月1～3日×5合以上」

5. 野菜摂取の状況

(1) 野菜類の摂取量（20歳以上）の平均値

男性は217.2g 女性は219.5gであり1日の目標量350gには足りていない。

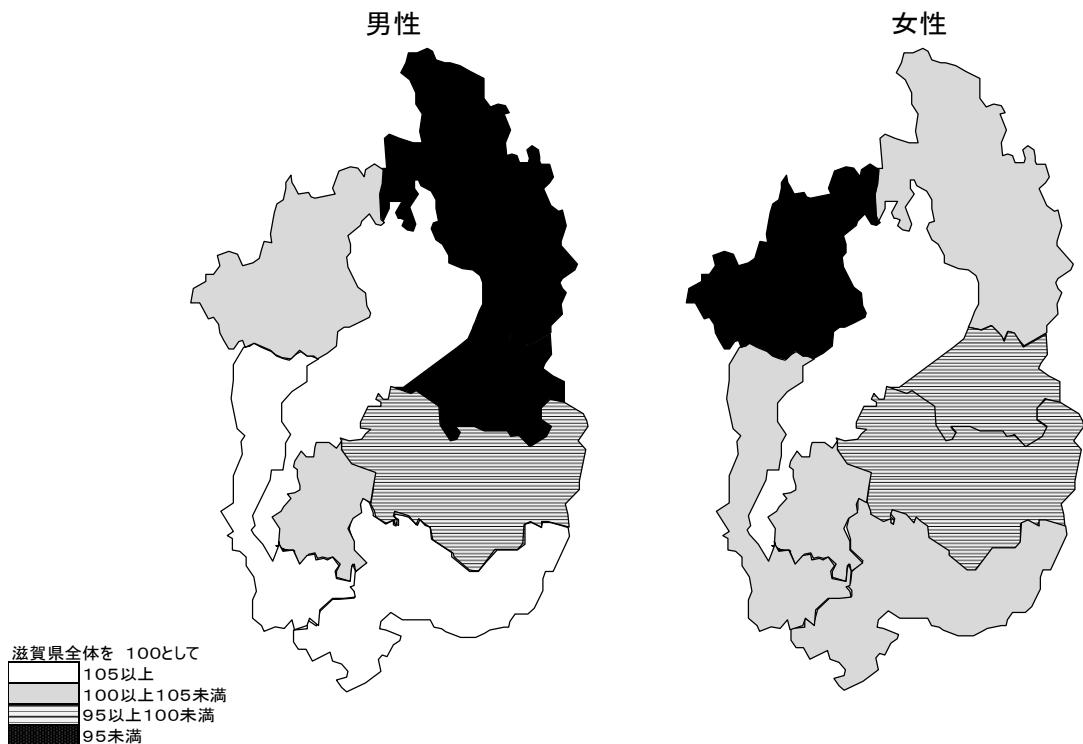
図5 野菜類の摂取量平均値(g)
(20歳以上、性・年齢階級別)



(2) 野菜摂取量の圏域比較（20歳以上）

滋賀県全体を100として比べると、大津圏域、草津圏域、甲賀圏域は県平均よりもやや多い。

図6 野菜摂取量の圏域比較(20歳以上)



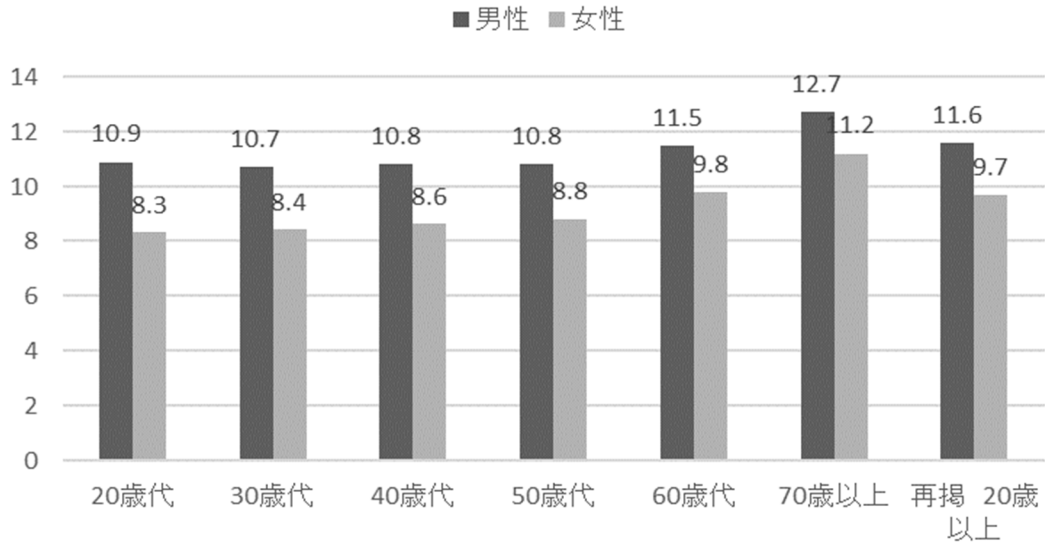
※野菜摂取量は年齢調整後の数値

6. 食塩摂取の状況

(1) 食塩摂取量の平均値（20歳以上）

20歳以上の平均値は、男性 11.6g、女性 9.7g である。

図7 食塩摂取量の平均値(g)
(20歳以上、性・年齢階級別)

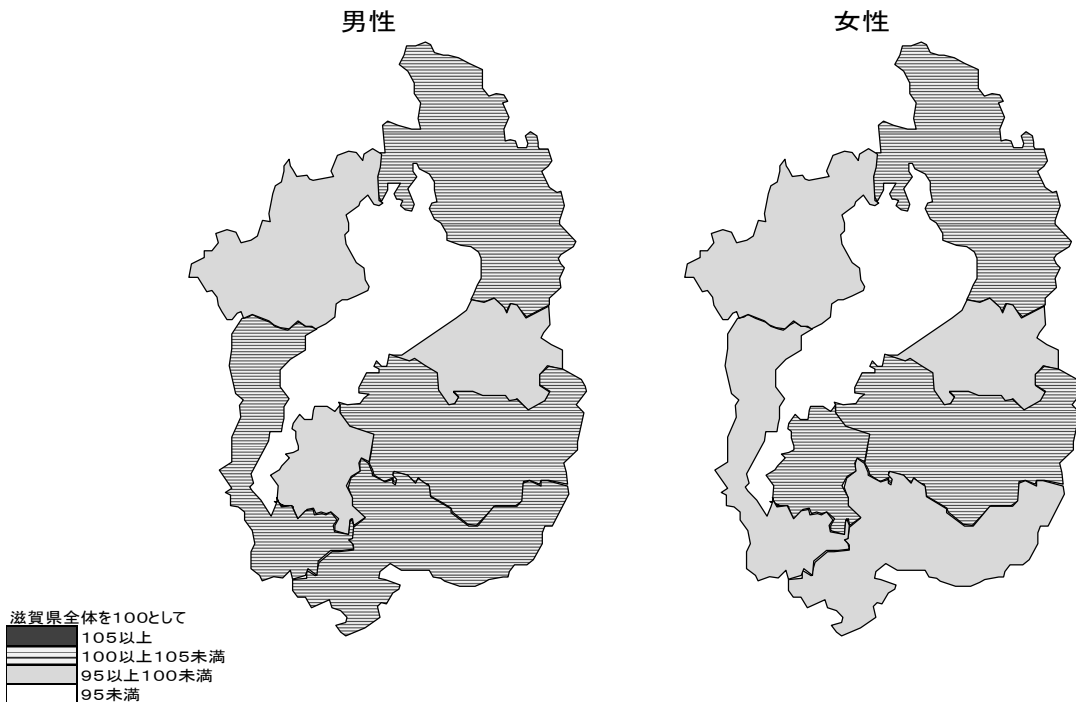


日本人の食事摂取基準（2020年版）令和2年1月厚生労働省発行
食塩相当量の目標量 男性 7.5g 未満/日 女性 6.5g 未満/日

(2) 食塩摂取量の圏域比較（20歳以上）

滋賀県全体を 100 として比べると、湖東圏域、高島圏域は、県平均よりもやや少ない。

図8 食塩摂取量の圏域比較(20歳以上)



※食塩摂取量は年齢調整後の数値