

滋賀県民の健康・栄養の現状

平成21年度実施「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果から

今回の調査でわかった主なこと

40歳代、50歳代男性の4人に1人は肥満
20歳代女性の4人に1人がやせ

10年前に20、30歳代だった男性は、
今回の調査で肥満者割合がそれぞれ約10%増えていた

体重管理を心がけているのは男性よりも女性が多い
体重管理を心がける理由の1番は「健康のため」
でも20歳代女性は「きれいでありたい」が一番



体重管理の理由 年代ごとベスト3



	1番	2番	3番
20歳代	健康のため	カッコよくありたい	体重の変化
40歳代	健康のため	体重の変化	カッコよくありたい
60歳代	健康のため	病気を指摘された	体重の変化



	1番	2番	3番
20歳代	きれいでありたい	健康のため	体重の変化
40歳代	健康のため	体重の変化	きれいでありたい
60歳代	健康のため	体重の変化	病気を指摘された

朝食の欠食率は、男性の40歳代、50歳代を除くと5年前よりも減少
男女とも20歳代、30歳代で朝食欠食の割合が多い

野菜摂取量は成人で平均277.0g、20～40歳代は約250g
1日の野菜摂取目標量まであと100g(トマトなら約半分)

食塩摂取量は、成人男性の55%、女性の60%が目標量をこえて摂取していた

健康づくりのために、意識的に運動を実施している人の割合は男女とも50歳代が一番多い

たばこを吸う人の割合は、年々減少している

調査にご協力
いただきました皆様
ありがとうございました

滋賀の健康・栄養マップ調査とは

皆様の健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、昭和61年度から5年ごとに実施しています。

調査項目および調査時期

一日の食事状況と、生活習慣等(栄養、運動、休養、健診、いきがい、喫煙等)に関するアンケートを平成21年11月に実施しました。

対象世帯の方

県内全市町から4,100世帯をお願いし、3,570世帯の皆様にご協力いただきました。食事状況は9,071人、生活習慣のアンケートは10,271人の方にご協力いただきました。

調査員

県内の健康推進員2,562人の方にご協力いただきました。対象世帯を訪問し調査票の配布、回収をしていただきました。

集計員

滋賀県立大学人間文化学部生活栄養学科の皆さんと滋賀県栄養士会の皆さんにご協力いただきました。

