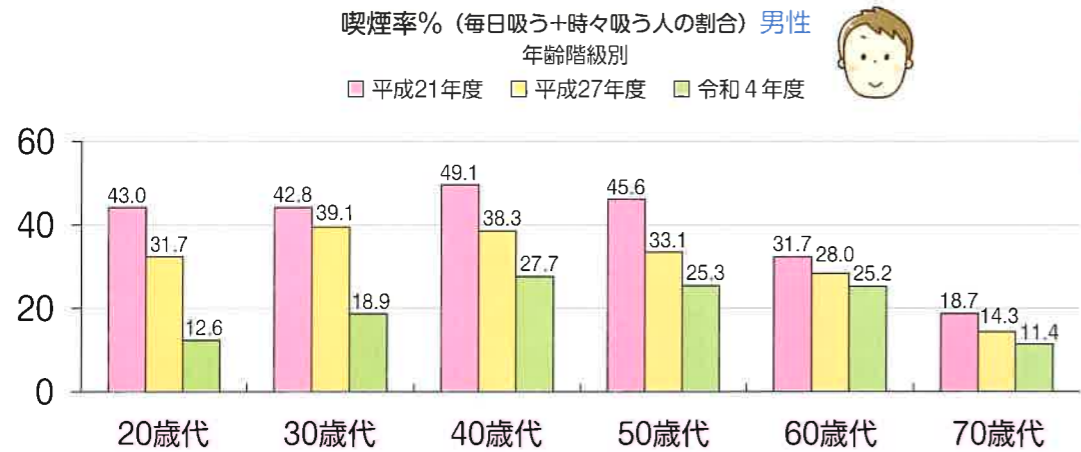
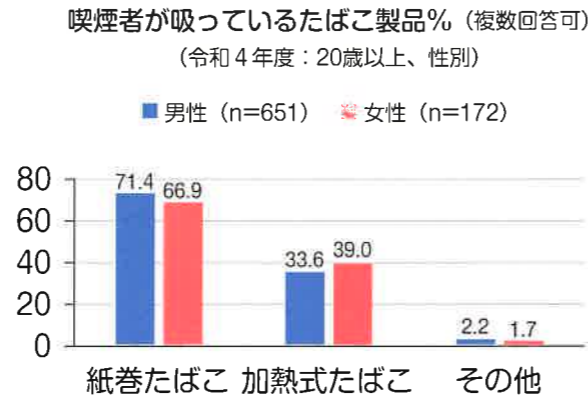
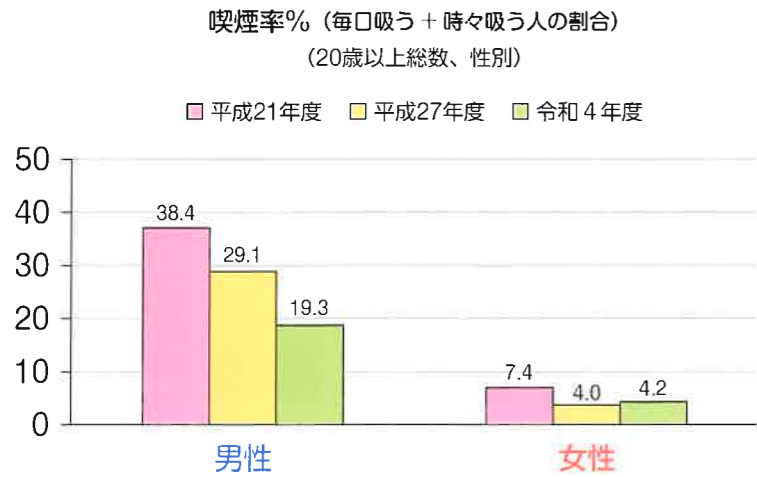


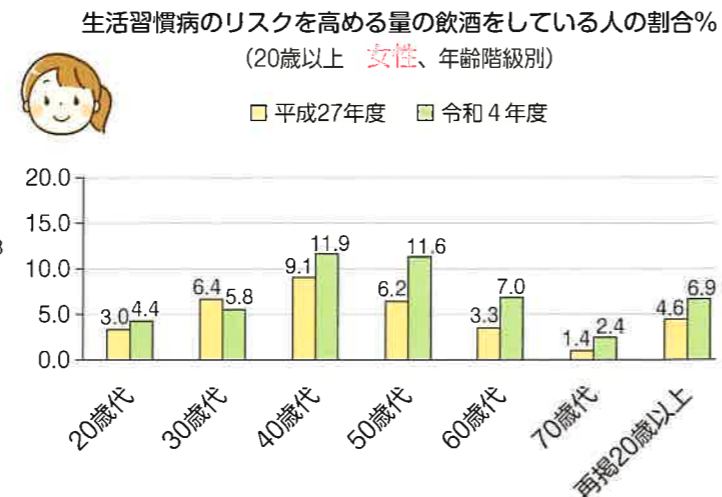
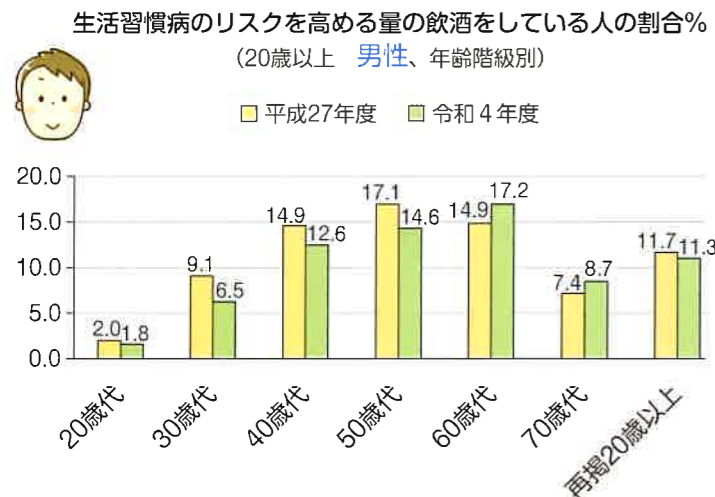
喫煙の状況

令和4年度の喫煙率は、男性19.3%、女性4.2%です。過去の喫煙率と比べると男女共減少しています。



飲酒の状況

20歳以上の男性で11.3%、女性で6.9%。年代別では男性の60歳代が最も高い状況です。また、20歳以上の女性では前回より増加しています。



「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している人」とは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」

滋賀県民の健康・栄養の現状

令和4年度「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



肥満の状況

40～60歳代男性の3人に一人が肥満

食塩摂取の状況

20歳以上男女の約9割が摂り過ぎている

運動の状況

健康づくりのために運動をしているのは20～64歳の男女共に約2割

野菜摂取の状況

野菜摂取量の平均値は、男女共1日の目標量 350g に足りていない

喫煙の状況

喫煙率は、男性 19.3%、女性 4.2%。男性については経年的に減少

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男性は11.3%、女性は6.9%

★「滋賀の健康・栄養マップ」調査とは

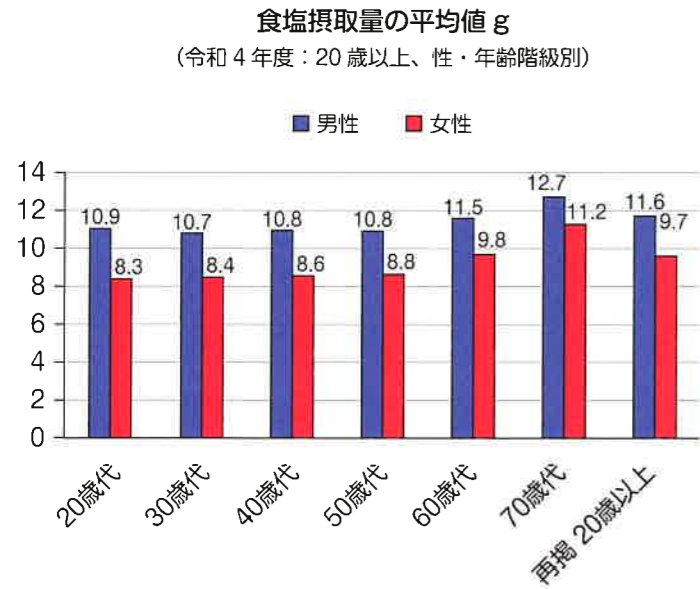
皆様の健康や食生活等の状況を明らかにし、その結果を健康づくりに役立てることを目的に、昭和61年度からおおむね5年ごとに実施しています。

★調査項目および回答いただいた方的人数

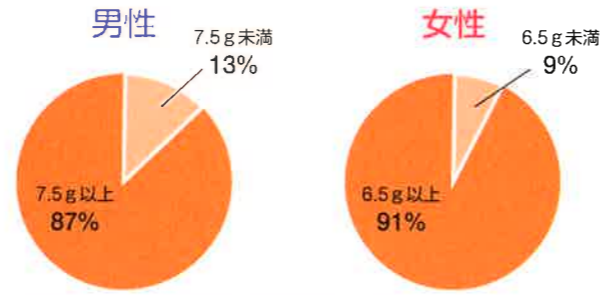
食事状況と生活習慣(栄養、運動、休養、飲酒、喫煙等)に関するアンケートを、令和4年10月に実施しました。18歳以上調査では、県内全市町の18,190人にお願ひし、7,933人(うち回答は食事状況は7,651人、生活習慣のアンケートは7,600人)の方に、中学生・高校生調査では、生活習慣のアンケートのみを1,292人にお願ひし、1,139人(うち回答は1,084人)の方にご協力いただきました。

食塩摂取の状況

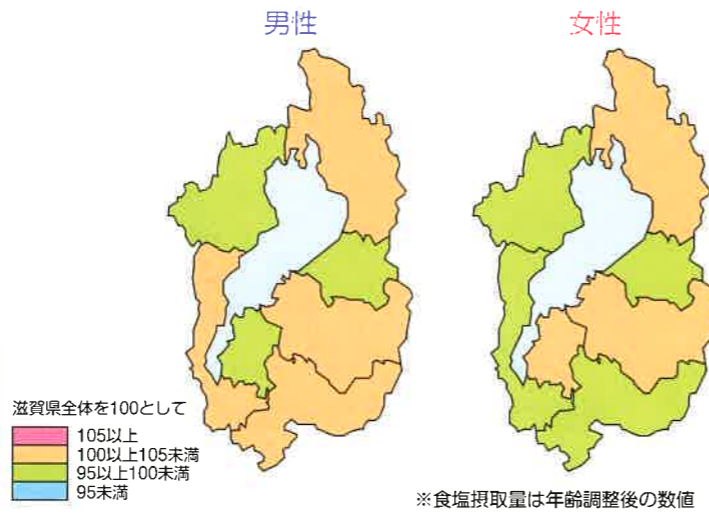
20歳以上の平均値は、男性 11.6g、女性 9.7gです。男女とも約9割が目標量を超えています。



食塩摂取量の分布 (20歳以上)



食塩相当量の目標量：男性 7.5g 未満、女性 6.5g 未満
【日本人の食事摂取基準 (2020年版)】

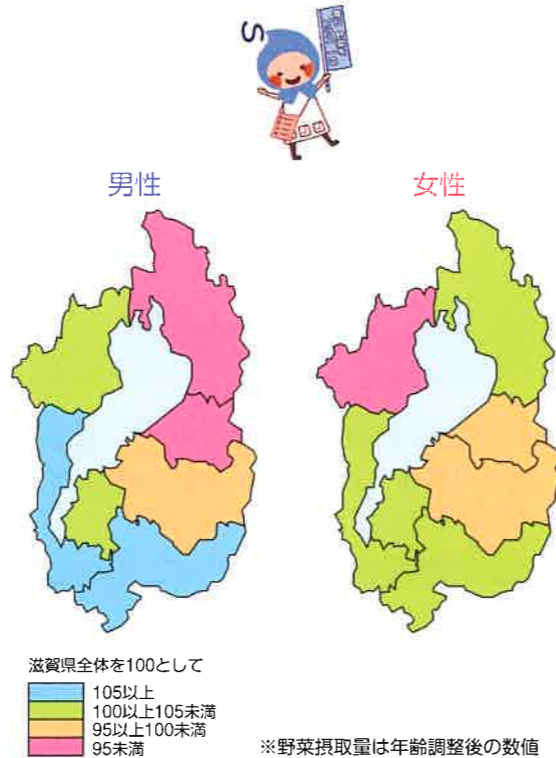
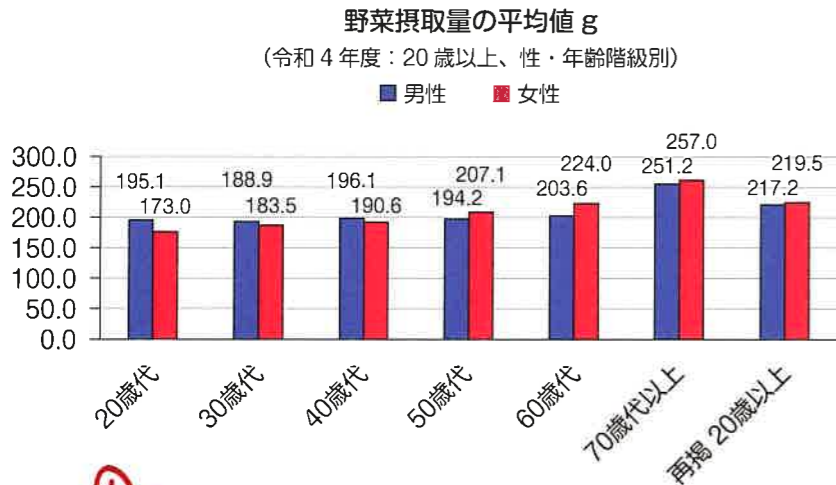


★食塩摂取量について

滋賀県全体を100として比べると湖東圏域と高島圏域が男女とも県平均よりやや少ない結果でした。

野菜摂取の状況

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



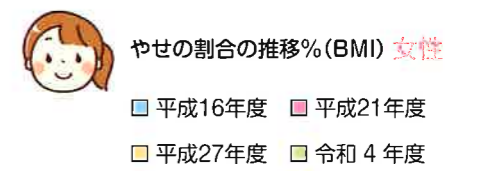
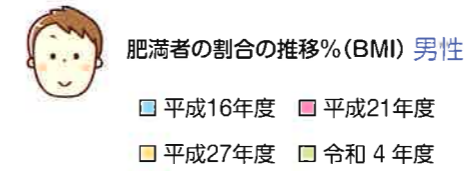
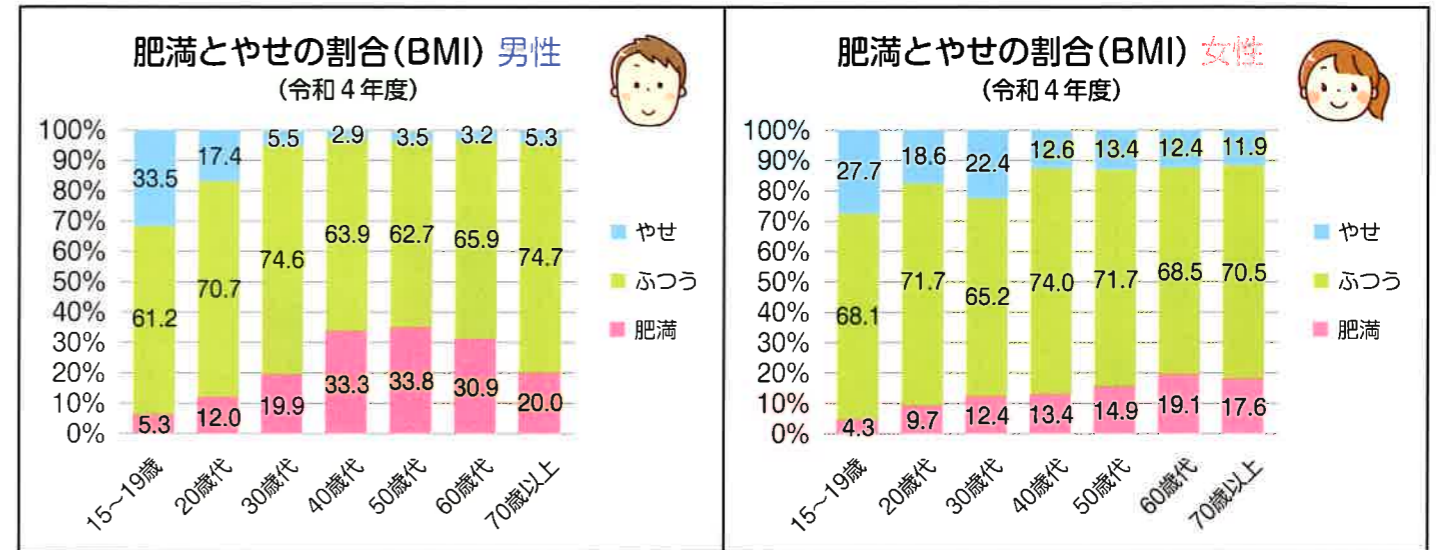
★野菜摂取量について

滋賀県全体を100として比べると大津圏域、草津圏域、甲賀圏域が男女とも県平均よりやや高い結果でした。



肥満の状況

40～60歳代男性の3人に一人が肥満であり、やせの割合は、男女共15～19歳で最も高い状況です。



運動の状況

健康づくりのために意識的に運動をしている人の割合は20～64歳の男女共に約2割で、65歳以上では男女共約4割が実施しています。前回調査より、若い世代で割合が増えています。

