

今日から健康づくり活動をはじめよう！

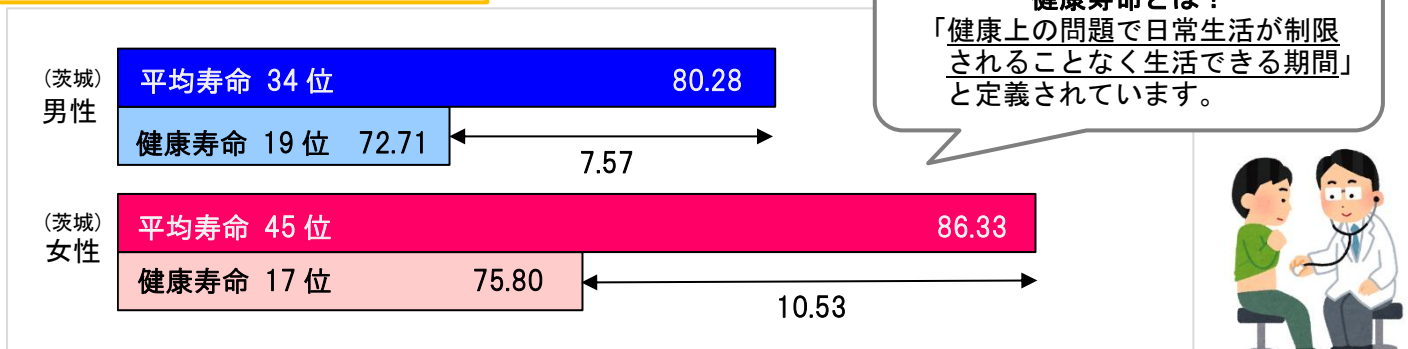


県民のみなさまにお願いしたい5つのこと

- ①自身の**健康管理**をし、適正な体重を目指しましょう
- ②**減塩**に取り組みましょう
- ③**野菜**を意識し、積極的に食べましょう
- ④毎日の**運動**を心がけましょう
- ⑤**禁煙**をし、受動喫煙に気をつけましょう

茨城県民は、健康寿命が全国平均を上回る一方で、脳梗塞や急性心筋梗塞などの循環器疾患の死亡率が高く、働く世代のメタボリックシンドロームの該当者の割合が高いなど、特に働く世代を中心に健康に関する課題があります。

平均寿命(H27)と健康寿命(R元)



出典：平均寿命(平成27年) 厚生労働省「平成27年都道府県別生命表」

健康寿命(令和元年) 厚生労働科学研究費補助金「健康寿命における将来予測と生活習慣病予防対策の費用対効果に関する研究」

- ・茨城県の平均寿命は年々伸びてはいるものの、男女ともに全国平均より低い傾向にあります。
- ・茨城県の健康寿命は、男女ともに全国平均を上回っています。

年齢調整死亡率(H27)

(人口10万対)

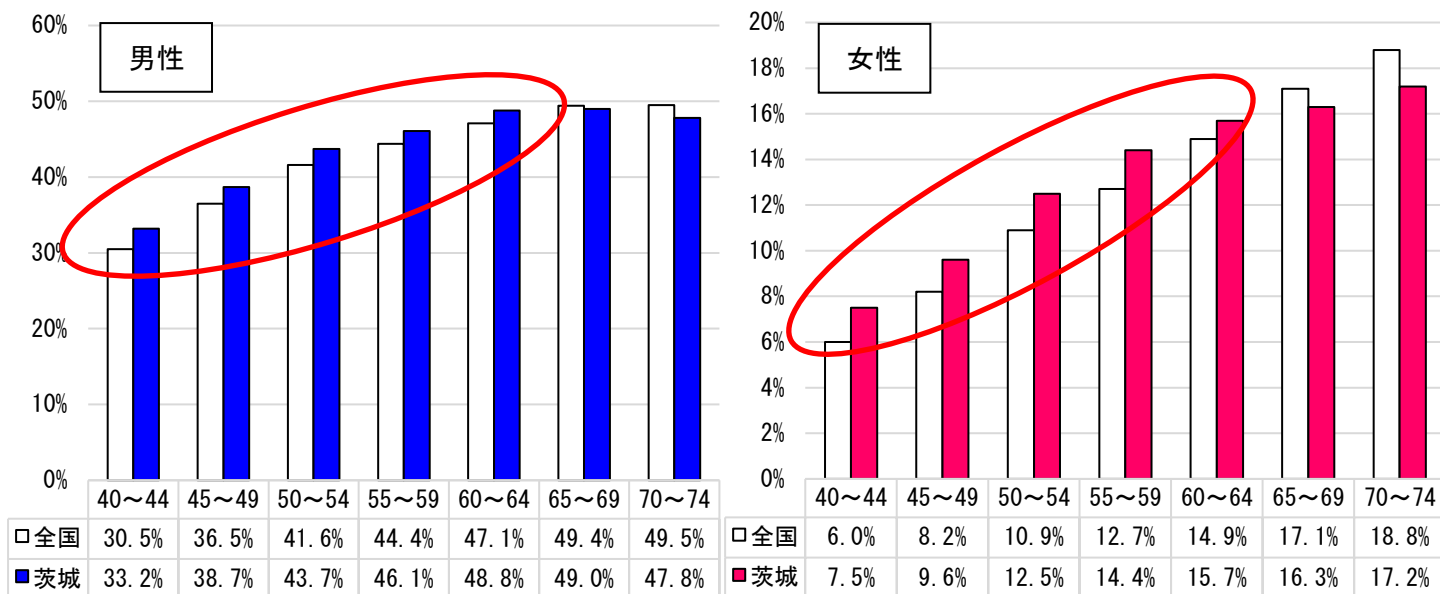
疾患名	男性		女性	
	()内は全国値	全国順位	()内は全国値	全国順位
脳血管疾患	46.0 (37.8)	42位	24.9 (21.0)	38位
(うち脳梗塞)	21.5 (18.1)	39位	11.4 (9.3)	38位
心疾患	66.0 (65.4)	28位	37.3 (34.2)	34位
(うち急性心筋梗塞)	23.8 (16.2)	42位	9.4 (6.1)	43位
糖尿病	6.6 (5.5)	40位	3.2 (2.5)	43位

出典：厚生労働省「平成27年都道府県別年齢調整死亡率」

茨城県の年齢調整死亡は、「脳梗塞」「急性心筋梗塞」などの循環器疾患が全国的に見ても高い傾向にあります。



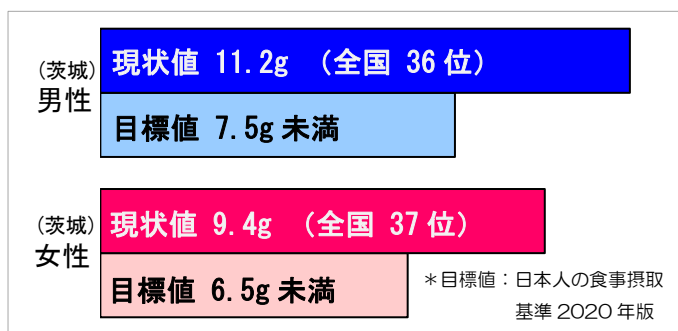
性別・年齢別メタボ該当者・予備群の割合（R元）



出典：厚生労働省保険局（被保険者の住所地で集計しているため、国の確定値（保険者別集計）とは異なる）

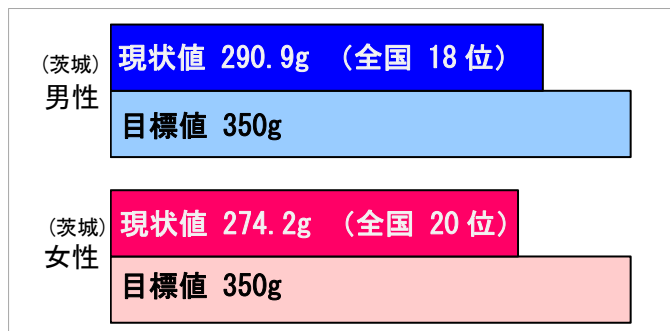
茨城県は、男女ともに40～50歳代において、全国よりもメタボ該当者・予備群の割合が高い傾向にあります。

成人1日あたりの食塩摂取量（H28）



茨城県の成人1日あたりの食塩摂取量は減少傾向にあるものの、全国平均（男性10.8g、女性9.2g）を上回っており、目標値よりも約3g摂り過ぎています。

成人1日あたりの野菜摂取量（H28）



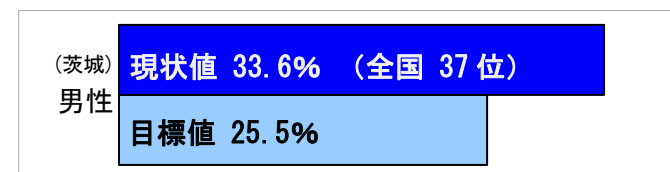
茨城県の農業産出額は全国第3位。一方で、成人1日あたりの野菜摂取量は、男性18位、女性20位で、約1皿分（70g）の野菜が不足しています。

成人1日あたりの歩数（H28）



茨城県の成人1日あたりの歩数は、男女ともに全国平均（男性7,779歩、女性6,776歩）を下回っており、目標値には1日約1,500歩（約15分）足りていません。

成人男性の喫煙者の割合（H28）



茨城県の成人男性の喫煙者の割合は全国平均（29.7%）を上回っています。

出典：平成28年国民健康・栄養調査



一緒に頑張り
ましょう♪

茨城県では、みなさまの健康づくり活動を応援します！
毎日コツコツ健康づくり活動を続け、生活習慣病予防の大きな一歩を踏み出しましょう！

