

平成23年度県民健康・栄養調査概要版が公表されました

沖縄県は平成23年11月に県民健康栄養調査を実施しました。調査対象は全県下の世帯から無作為に抽出した満一歳以上1,588人(男性761人、女性827人)です。その概要版が公表されたので一部をご紹介します。

■肥満者の状況

肥満者(BMI* ≥ 25)の割合は、20歳以上の男性で45.2%、女性では34.7%となっており、男女とも全年齢で全国より高くなっています(図1)。男性は30歳以降の世代で40%を超え、肥満者が最も多い年齢層は50~59歳です。女性では年齢が上がるにつれて肥満者の割合も増えていきます。

*BMI=体重(kg)/身長(m)²

やせ	普通	肥満
18.5未満	18.5-25	25以上

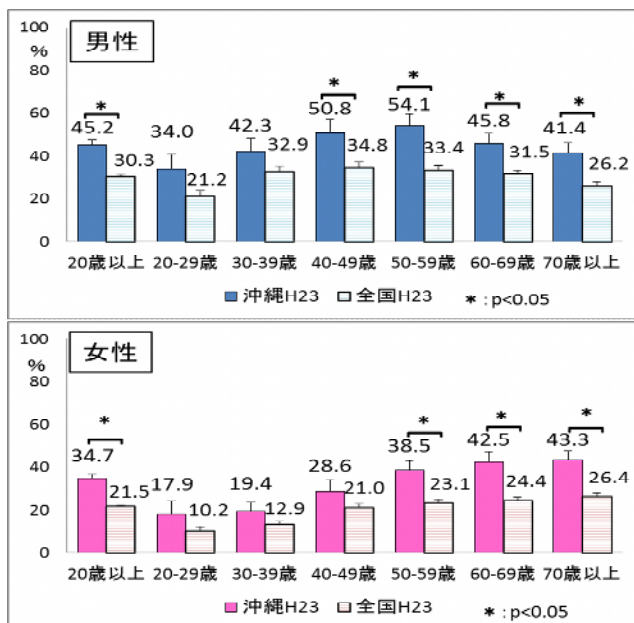


図1 肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (20歳以上)

■脂肪エネルギー比率が高い食生活

脂肪エネルギー比率とは、摂取したエネルギーに占める脂肪の割合のことです。県民の健康づくりのための行動計画である「健康おきなわ21」では脂肪エネルギー比率を25%未満にすることを目標としています。しかし男性のおよそ5人に3人、女性の3人に2人がこの目標の範囲を超えています(図2)。

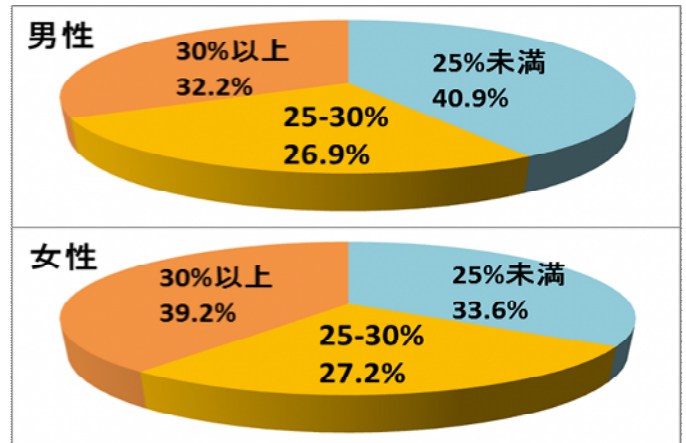


図2 脂肪エネルギー比率の分布(20歳以上)

■野菜摂取量が目標に足りません

野菜の摂取は30代で最も少なくなっています。1日当たり350gを目標に、積極的に取り入れましょう(図3)。

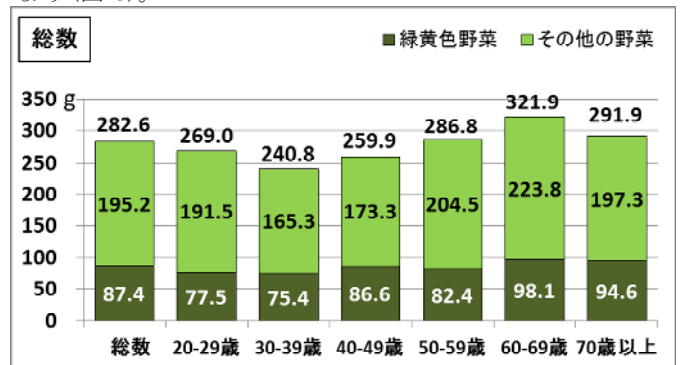


図3 野菜摂取量の平均値(20歳以上)

■食塩摂取量は5割強の県民が目標を達成

食塩摂取量は男性9g、女性7.5g未満が目標です。沖縄県は全国一食塩の摂取量が少なく(H22国民健康栄養調査)、今回の調査では男性53.2%、女性50.8%が摂取目標量を達成しています。

■概要版をホームページに掲載しています

県民健康栄養調査は沖縄県民の身体状況、栄養素摂取量、生活習慣の状況を明らかにし、健康増進を推進するための基礎資料を得るために行われています。今回紹介したのはその一部ですが、「健康おきなわ21(www.kenko-okinawa21.jp)」に概要版が掲載されていますので是非ご覧ください。

【企画管理班】