わかやま健康づくり重点スローガン

健康わかやま県民運動

今日からチャレンジ！

ベジ増し（野菜） 減らソル（しお） 脱メタボ

和歌山県民の生活習慣に関する指標

知る

野菜摂取量

男性 220.0g

女性 204.0g

男女ともに 全国 ワースト1位

令和6年国民健康・栄養調査

食塩摂取量

男性 9.1g

女性 8.4g

男女ともに 目標量より多い

令和6年国民健康・栄養調査

メタボリックシンドローム※1該当者の割合

男性 27.1%

全国 ワースト9位

女性 7.6%

2023年度特定健診・保健指導実施状況

心疾患で死亡する者の割合

令和2年年齢調整死亡率（人口10万対）

男性 219.8

全国 ワースト2位

女性 124.2

全国 ワースト4位

人口動態統計特殊報告

※1 メタボリックシンドローム（メタボ）とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、生活習慣病のリスクが高くなった状態のこと

振り返る

和歌山県が推す7つの健康習慣

推しの健康情報満載！

健康コラム

適切な食生活 / 適度な運動 / 適正体重 / 良質な睡眠 / 禁　煙 / 歯と口の健康 / 健診・検診

行動する

今日からチャレンジ！ ベジ増し

1日あたり目標量

350g

- 小鉢2皿増やす

今日からチャレンジ！ 減らソル

1日あたり目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

- 小さじ1/3減らす

今日からチャレンジ！ 脱メタボ

メタボにならない

- バランスの良い食事
- 適度な運動

を無理なく続ける

和歌山県

リサイクル適性Ⓐ
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。
VEGETABLE OIL INK