

# <和歌山県の健康課題>

健康課題を改善し、健康寿命を延ばしましょう。

## 野菜を1日350g食べよう!

現状

1日の野菜摂取量が少ない

男性 280.4g (全国26位)  
女性 232.4g (全国45位)  
平成28年国民健康・栄養調査

## 健康づくり運動ポイント事業に参加して1日8,000歩!

現状

男女とも歩かない県

男性 6,743歩 (全国42位)  
女性 6,062歩 (全国38位)  
平成28年国民健康・栄養調査

## 食塩は1日8gを目標に!

現状

食塩摂取量は、  
目標に届いていない

男性 10.6g (全国29位)  
女性 8.8g (全国37位)  
平成28年国民健康・栄養調査

## 防煙・分煙・禁煙!

現状

喫煙率の低下が、鈍化

男性 29.7% (全国24位)  
平成28年国民健康・栄養調査



## 特定健診を受けよう!

現状

特定健診の受診率が低い

令和元年度 46.8% (全国 46位)

厚生労働省発表資料

## がん検診を受けよう!

現状

がん検診受診率が目標に届かない 目標:70%

|         |                |
|---------|----------------|
| 胃がん検診   | 46.2% (全国 40位) |
| 肺がん検診   | 44.4% (全国 42位) |
| 大腸がん検診  | 36.9% (全国 45位) |
| 子宮頸がん検診 | 38.5% (全国 44位) |
| 乳がん検診   | 40.6% (全国 44位) |

国立がん研究センターがん情報サービス  
(令和元年国民生活基礎調査報告)

## 健診・検診を受けて早期発見・早期治療・生活習慣改善!

現状

がんで死亡する人が多い

平成27年年齢調整死亡率  
(人口10万対)  
男性 176.2 (全国 6位)  
女性 86.7 (全国 20位)  
人口動態統計特殊報告

現状

心疾患で死亡する人が多い

平成27年年齢調整死亡率  
(人口10万対)  
男性 74.5 (全国 7位)  
女性 42.1 (全国 2位)  
人口動態統計特殊報告

現状

要介護認定率が高い

第1号被保険者に対する  
要支援・要介護認定者の割合  
21.8% (全国 1位)  
令和元年度介護保険事業状況報告  
(年報)

## 平均寿命・健康寿命を延ばす!

現状

平均寿命が短い

・男性 79.94歳 (全国 44位)  
・女性 86.47歳 (全国 41位)

平成27年都道府県別生命表

現状

健康寿命が短い

・男性 72.39歳 (全国 32位)  
・女性 75.33歳 (全国 31位)

令和元年厚生労働科学健康寿命研究  
(日常生活に制限のない期間の平均)

# 健康長寿をめざし、健康づくりを実践しよう!

健康推進員の活動には、①受診勧奨活動、②参加活動、③広報活動、④サポート活動、⑤その他(サークル活動など)があります。

今回は、和歌山県の健康課題を改善するため、特に必要な①受診勧奨活動と③広報活動について掲載しますので、ご協力をお願いします。



## ☆特定健診やがん検診の受診勧奨

糖尿病、高血圧、さらにはがん、脳卒中、心臓病などの発症や進行には、食生活や運動習慣などの生活習慣が深くかかわっています。

わかっちゃいるけどなかなか変えられない生活習慣

しかし、そんなことを言っていると、知らず知らずのうちに病気が進行しています。



まず必要なことは、身体の状態や生活習慣における問題点を知るために、特定健診やがん検診の受診を、身近な方々に勧めましょう。

## ☆健康に関する情報を周知

○運動 1日8,000歩を目標に。  
歩く機会を増やし、普段より20分多く歩きましょう。

1日8,000歩、早歩き20分で、高血圧、糖尿病、高脂血症、メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)が予防できるという研究結果があります。(中之条研究)

## スマートフォンアプリ「わかやま健康ポイント」

○自動的に歩数がカウントされ、より手軽にご自身の運動管理ができます。  
(※実績報告も自動でされますので、毎月の操作等は何も必要ありません。  
ただし、データ保存の関係から、1週間に1回はアプリにログインするようにしてください。)



### ○ダウンロード方法

- ・iPhoneの方は、App Storeにて「わかやま健康ポイント」と検索
- ・Androidの方は、Playストアにて「わかやま健康ポイント」と検索



iPhone版  
QRコード



Android版  
QRコード

○食生活 薄味の減塩生活を心がけ、野菜をもう一皿多く食べましょう。

## 減塩のコツ

- ・塩辛いものは少量に
- ・麺類の汁は残す
- ・醤油などの調味料は、そのままかけずに小皿にとる。わりだし醤油を使う
- ・柑橘類の酸味で薄味をカバー
- ・香辛料をきかせて風味アップ
- ・だしは自分でとろう
- ・薄味で素材の持ち味を感じよう



## 野菜をたっぷり食べるコツ

- ・加熱するとカサが減って食べやすい(ゆでる、煮る、蒸す、炒めるなど)
- ・具たくさん汁物、鍋物を活用
- ・つくり置き料理を活用し、一皿プラス
- ・外食は、単品料理より定食を選ぶ
- ・冷凍・缶詰・乾物野菜を使って下処理の手間をはぶく

