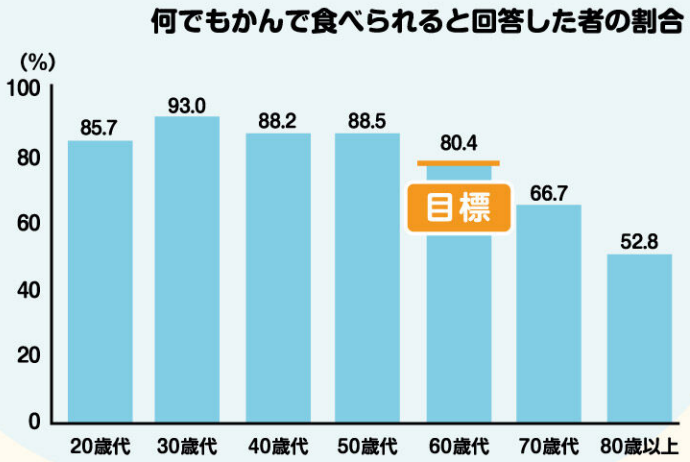


歯・口腔



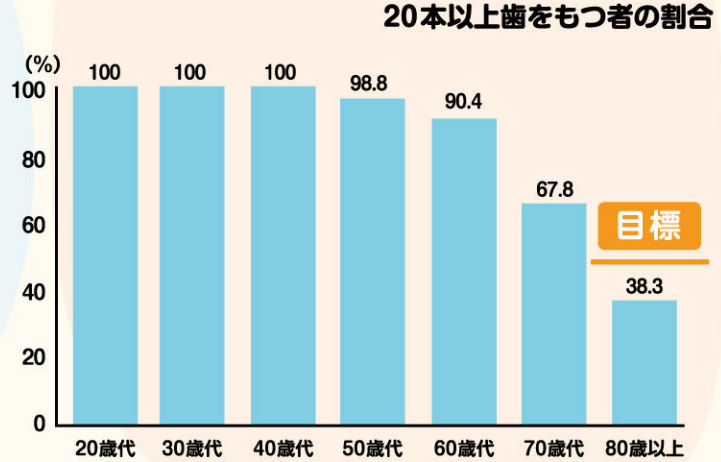
何でもかんで食べられる人は60歳代から減少

目標値
60歳代における咀嚼機能良好者の割合 **80%以上**



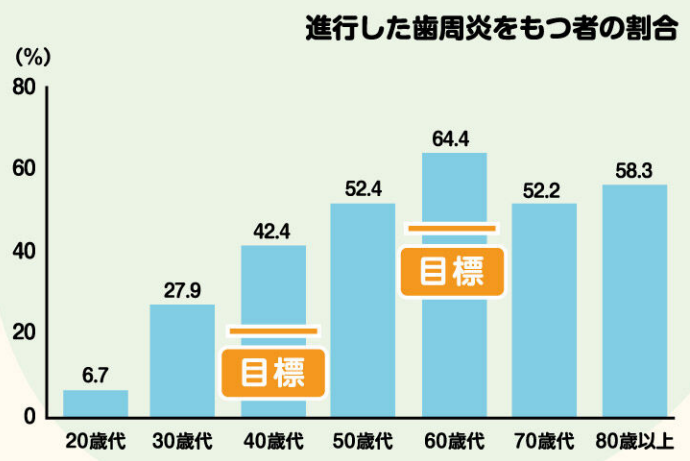
20本以上自分の歯をもつ人は60歳代から減少

目標値
80歳以上で20本以上自分の歯をもつ者の割合 **50%以上**



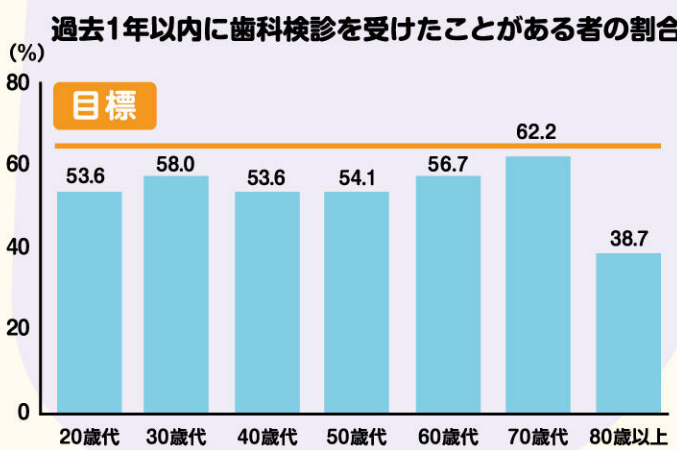
40歳代では約4割、50歳代以降では半数以上の人に進行した歯周炎あり

目標値
進行した歯周炎を有する者の割合
40歳代 **22%以下** 60歳代 **45%以下**



1年以内に歯科検診を受けた人はおよそ半数

目標値
過去1年間に歯科検診を受診した者の割合
20歳以上 **65%以上**



令和4年県民健康調査の結果は、こちらのURLから確認できます。
<https://www.pref.ehime.jp/h25500/kenkou/kenjou/kenminr04.html>



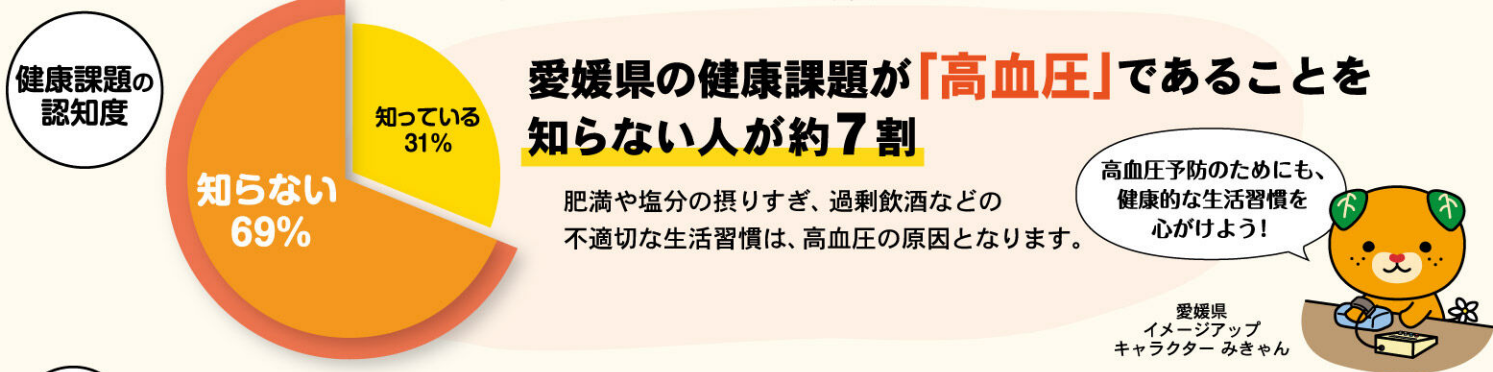
※目標値は、第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」(朝食の項目のみ、第3次愛媛県食育推進計画)の値です。

【問合せ先】愛媛県 保健福祉部 健康衛生局 健康増進課 松山市一番町四丁目4-2
TEL: 089-912-2401 Email: healthpro@pref.ehime.lg.jp

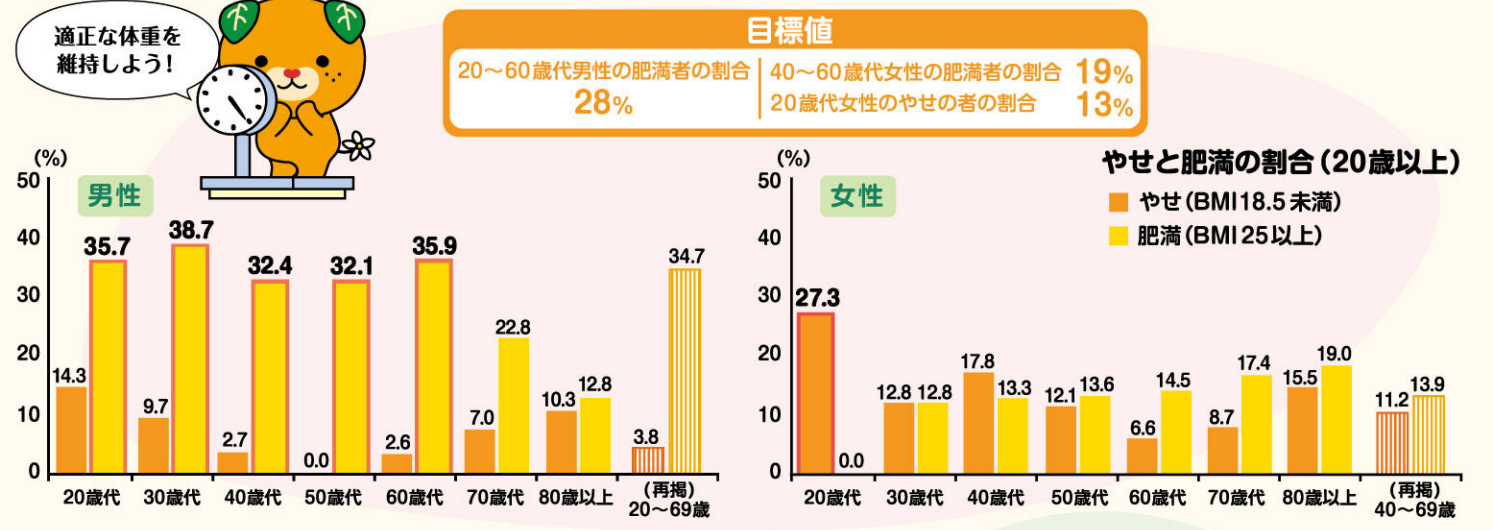
～令和4年愛媛県県民健康調査結果～

愛媛県民の健康・栄養・歯の状況

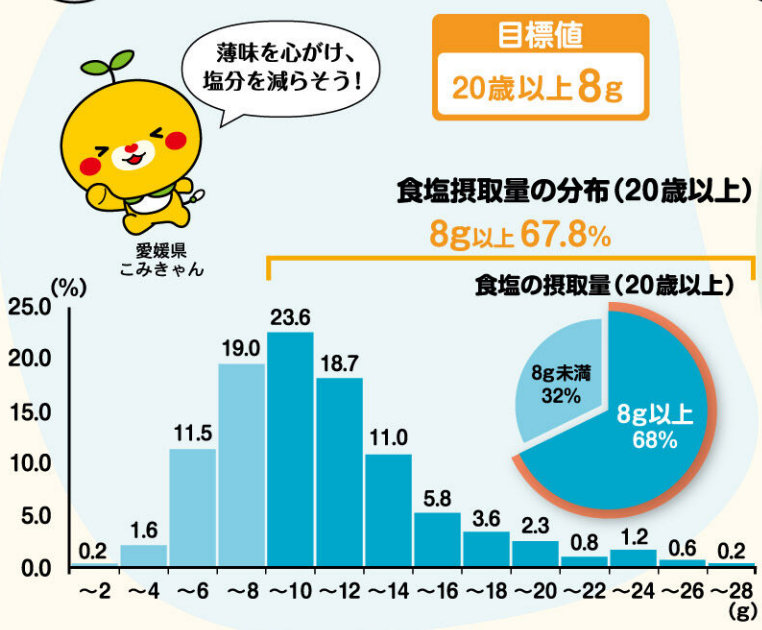
愛媛県では、県民の皆様の健康状態や食生活、運動、休養、歯科保健等の状況を明らかにし、今後の健康づくりに役立てるために、おおむね5年に一度、県民健康調査を実施しています。令和4年度に実施した調査結果の概要をお知らせします。



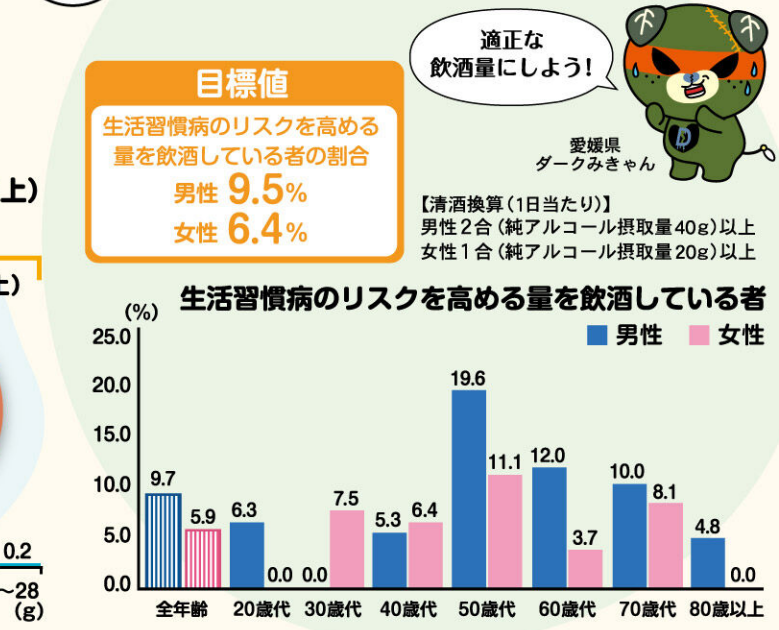
適正体重 男性の肥満の人の割合は、20～60歳代で**30%を超えている** 女性のやせの割合は、**20歳代が多い**



食塩 食塩摂取量は、半数以上の人**が**目標の**8g**を超えて摂取している



飲酒 生活習慣病のリスクを高める飲酒量は男女ともに**50歳代**の割合が最も高い



【清酒換算(1日当たり)】
男性2合(純アルコール摂取量40g)以上
女性1合(純アルコール摂取量20g)以上

**栄養
バランス**

20歳代で栄養バランス等に配慮する人の割合が低い

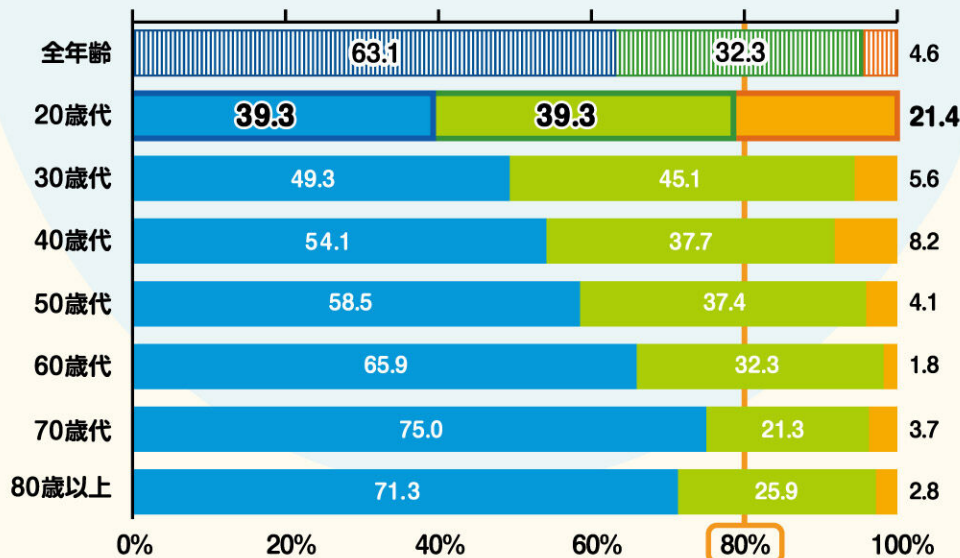


主食・主菜・副菜で
バランスのよい
食事をしよう!

目標値
栄養バランス等に配慮した
食生活を送っている者の割合 **80%**

主食・主菜・副菜をそろえた食事の実施状況 (20歳以上)

■ ほとんどしている ■ 時々している ■ ほとんどしていない

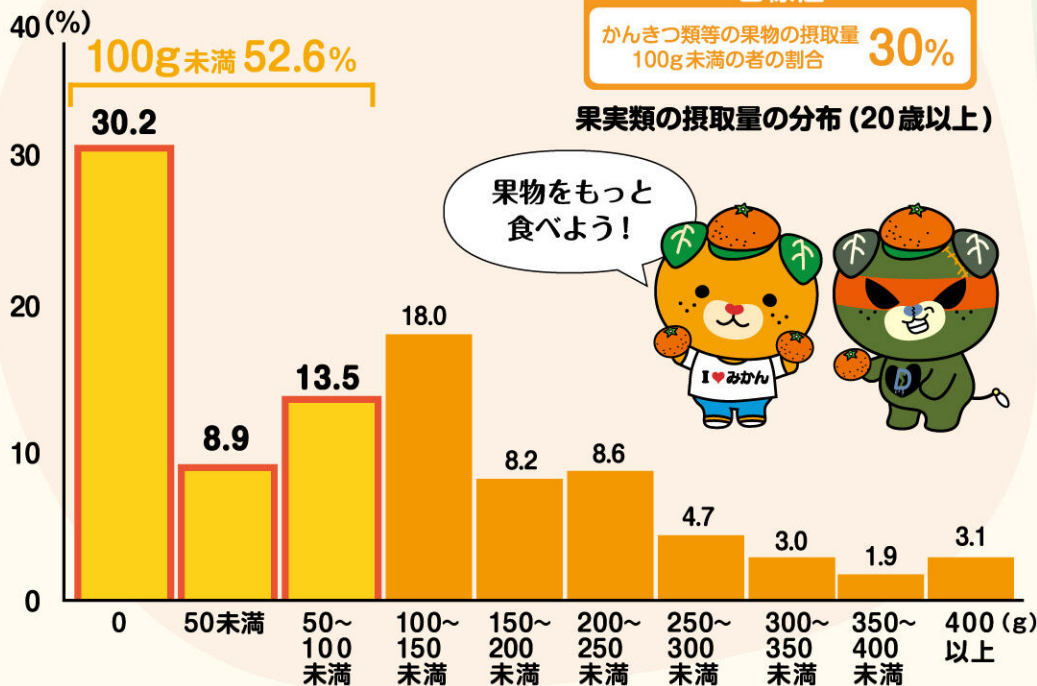


果物

**果物の摂取量は半数以上の人
が100g未満**

目標値
かんきつ類等の果物の摂取量
100g未満の者の割合 **30%**

果実類の摂取量の分布 (20歳以上)



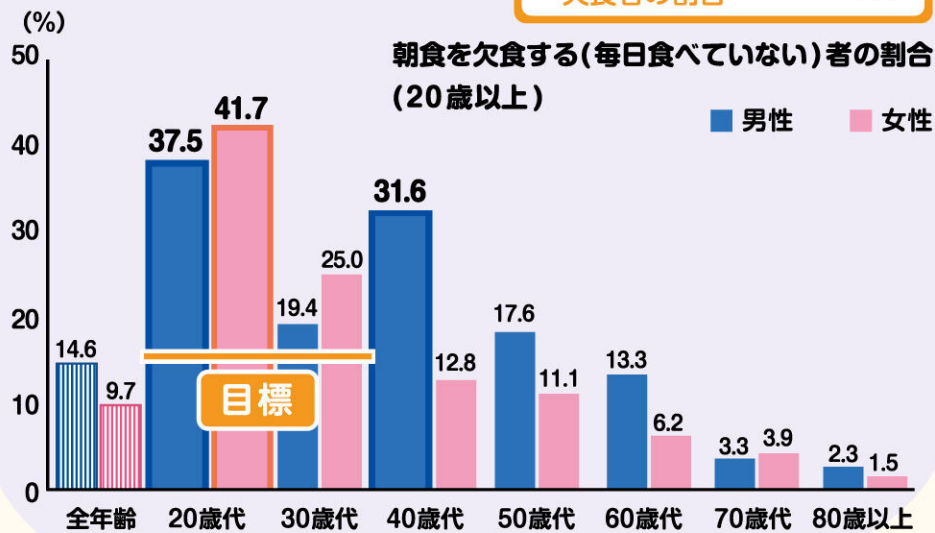
果物をもっと
食べよう!



朝食

**男性では20・40歳代、
女性では、20歳代の欠食率が高い**

目標値
20~30歳代の
欠食者の割合 **15%以下**



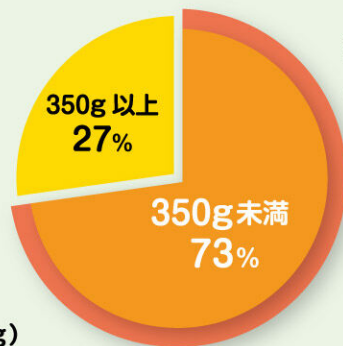
朝食を欠食する(毎日食べていない)者の割合
(20歳以上)

野菜

**野菜の摂取量は275gで、
目標より約80g不足**

目標値
1日の
野菜摂取量 **350g**

【野菜350gの目安】
1日小鉢(野菜料理)5皿
(1皿あたりの野菜量:約70g)



野菜の摂取量
(20歳以上)

もう1皿野菜料理を
食べよう!

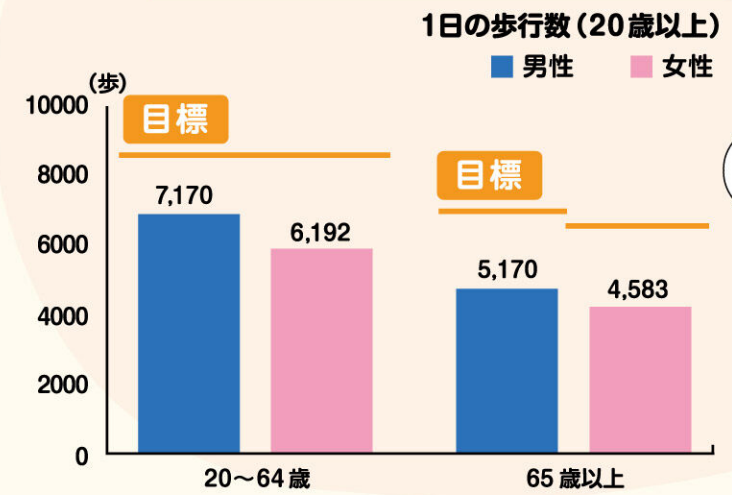


野菜の摂取量の平均値 (20歳以上)

歩数

**20~64歳、65歳以上の男女ともに、
目標の歩数に1,000歩以上足りていない**

目標値
20~64歳 **8,500歩** | 65歳以上男性 **7,000歩** | 65歳以上女性 **6,500歩**



1日の歩行数 (20歳以上)

毎日の生活で
歩数を増やそう!



休養

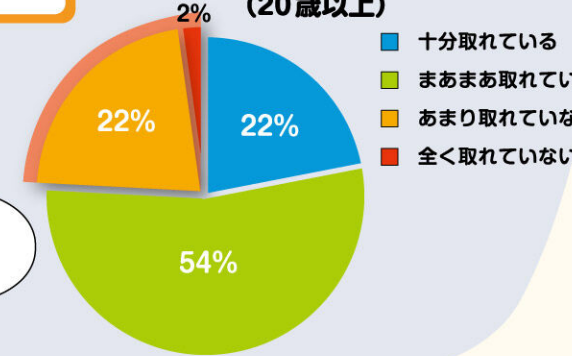
**睡眠で休養が「あまりとれていない」
「全くとれていない」と感じている人は24%**

目標値
睡眠による休養を
十分取れていない者の割合 **15%**

睡眠による休養を
十分取れていない者の割合
(20歳以上)



十分な睡眠で
休養しよう!



喫煙

**習慣的に喫煙している人の割合は
男性16.5%、女性2.6%**

たばこの健康への
影響を知ろう!

目標値
20歳以上の
喫煙率 **8.2%**

