



# 生活習慣及び栄養調査結果について

仕事を中心の生活で、自分の健康を後回しにしていますか？

浜田市では、健康寿命の延伸に向け、働き盛りの従業員の皆様の健康づくりに積極的に取り組む事業所を応援する「はまだ健活事業所応援プロジェクト事業」に取り組み、元気に健康で働き続けられる職場づくりを応援しています。

令和元年度、令和4年度に実施しました、調査の分析を行ないましたのでご報告します。

## はまだ健活事業所応援プロジェクト 調査結果

調査対象…はまだ健活事業所応援プロジェクト事業参加事業所

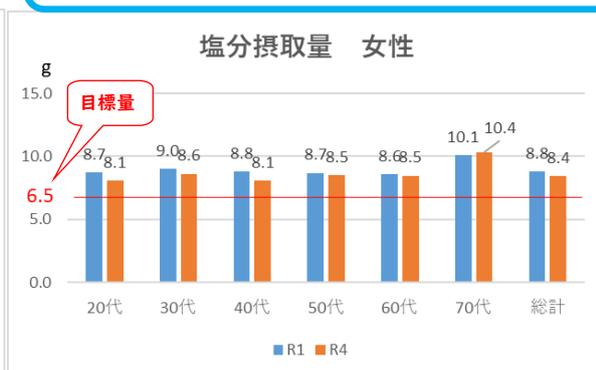
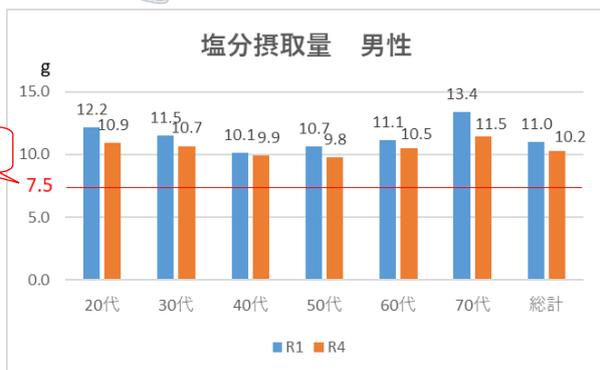
令和元年度：市内27事業所742名 令和4年度：市内25事業所659名

調査期間…令和元年9月～12月、令和4年9月～12月

### 塩分摂取量



令和4年度は令和元年度に比べて70代女性を除き男女とも塩分摂取量は減少しました。

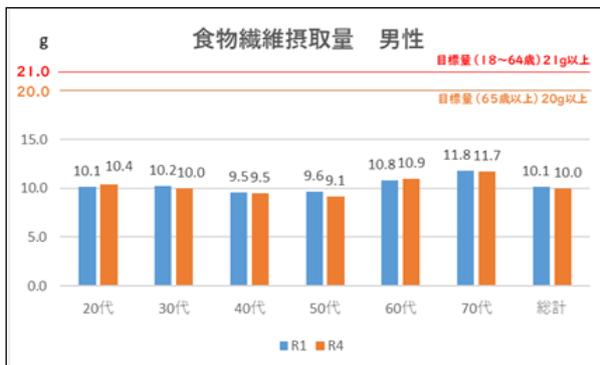


### 野菜摂取量



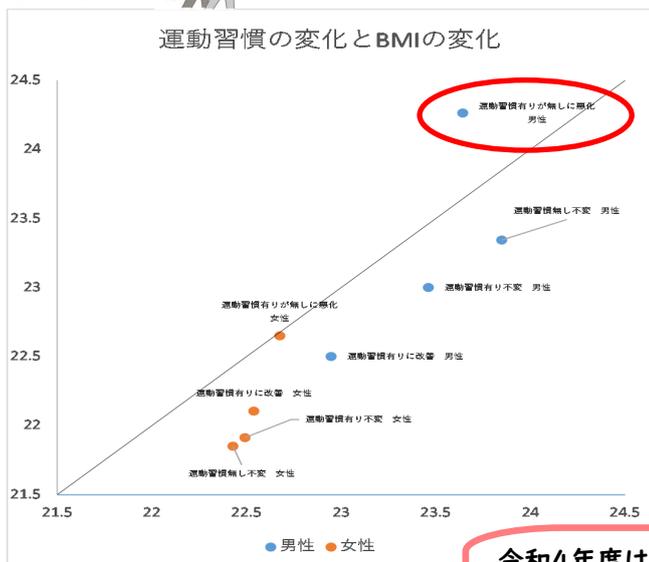
### および 食物繊維摂取量

令和4年度は令和元年度に比べて野菜摂取量、食物繊維摂取量は減少していました。



裏面へ

## 運動習慣



令和元年に運動習慣があり令和4年に運動習慣がなくなった人はBMI\*の平均値が最も高くなっていました。

### \*BMI

身長<sup>2</sup>に対する体重の比で体格を表す指数  
BMI=体重kg/(身長m)<sup>2</sup> BMI 25以上を肥満と判定

### 年別性別 BMIの平均値

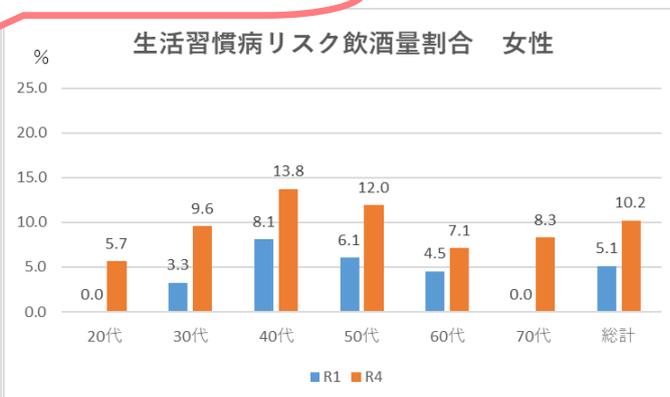
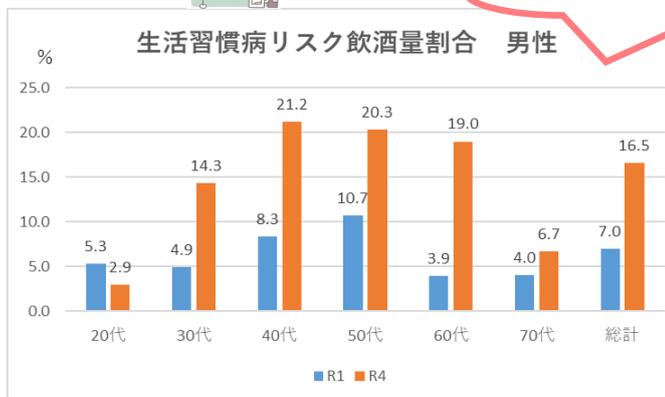
	男性	女性
R4年	23.5	22.1
R1年	23.8	22.4



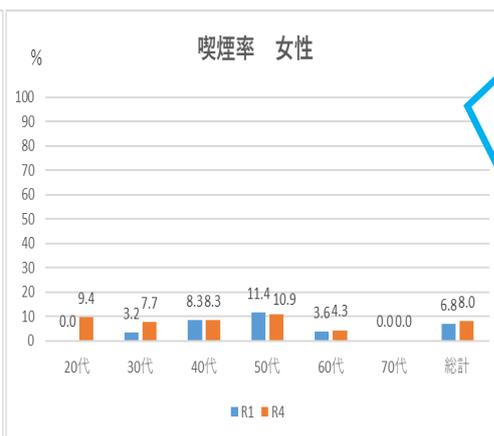
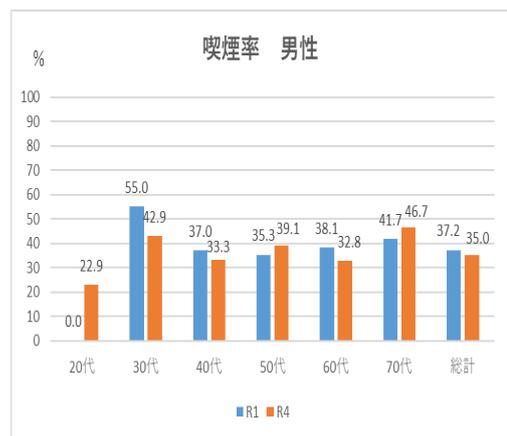
## アルコール



令和4年度は令和元年度に比べて20代男性を除き男女とも生活習慣病のリスクを高める飲酒量に該当する割合は増加していました。



## 喫煙



男性の喫煙率は令和元年37.2%に対して令和4年35.0%と少し減少しました。しかし令和元年の国民健康栄養調査による男性喫煙率27.1%と比較すると高い状況です。

一方女性は令和元年6.8%、令和4年8.0%と令和元年の国民健康栄養調査の結果とほぼ同程度でした。

## 元気な浜田は野菜たっぷり!塩ちょっぴり!

### 市内参加事業所での健康づくりの取り組み(例)

- ・毎日決まった時間にラジオ体操を実施
- ・会社で血圧計を購入し、従業員が定期的に血圧測定を実施
- ・はまチャレ(はまだ健康チャレンジ)に参加
- ・減塩しょうゆスプレートの利用



島根大学医学部と島根県が共同で、県民のみなさまに向けたeラーニングを開講しました。健康づくりにご活用ください。



しまねMAME(まめ)インフォ  
ホームページ



島大病院が  
本気で考えたレシピ