

県北「ふくしま”食の基本”」ニュース

ふくしま“食の基本”について

令和3年1月
県北保健福祉事務所
健康増進課



●福島県の状況

福島県は健康に関する様々な問題を抱えていることを知っていますか？

生活習慣病と合併症



急性心筋梗塞による死亡率
男女全国ワースト1位
(H27人口動態統計・
年齢調整死亡率)



脳梗塞による死亡率
男性全国ワースト7位
女性全国ワースト5位
(H27人口動態統計・
年齢調整死亡率)

原因となる病気の状況は？

高血圧での受診率
全国ワースト8位
(H26患者調査)

糖尿病での受診率
全国ワースト8位
(H26患者調査)



生活習慣病の原因は？

メタボ該当者
全国ワースト3位
(H27健診データ)

喫煙率が高い
全国ワースト4位
(H28国民生活基礎調査)

運動習慣の減少
(特定健診問診)

子どもの肥満
子どもの虫歯
が多い

生活習慣病の発症に関連する項目のデータも悪い！

●生活習慣のひとつでもある、食事はどうでしょう？

平成28年国民健康・栄養調査
平成28年福島県食行動実態把握調査

①食塩の摂りすぎ

- 食塩の摂取量は男女ともに
全国平均を上回る！
⇒食塩の摂りすぎは高血圧以外にも
むくみなどの原因になる



②野菜不足

- 福島県はたくさん野菜を食べて
いる(全国2位)
- 年代別にみると、20~40代で
300g以下と少ない傾向



③バランスのよい食事の回数

- 主食、主菜、副菜の揃う食事の回数は、
20~40代で少ない傾向がある。
⇒それぞれ体の中での働きが異なるので、
偏らずバランスよく食べることが大切

④朝ご飯を食べない

- 働きざかり世代の朝食欠食率が高い
- 60歳代以上では9割以上が
朝食を食べている
⇒1食少ないことが、野菜不足に
繋がっている可能性も！



食の課題を解決する

ために行動しよう！

県民の生活習慣病の発症・重症化予防のために
ふくしま”食の基本”を**実践しよう**
(=主食・主菜・副菜の揃ったバランスのよい食事+減塩)