

# 福島県民の健康の現状は？


－国民健康・栄養調査結果より－

- 「国民健康・栄養調査」は、日本人の健康状態や食事の状況を把握するために、厚生労働省が毎年行っている調査です。
- 身長や体重、運動習慣、食事内容、生活習慣に関する調査を行い、その結果は、医療制度や健康づくりの政策、学校や地域における健康対策に活用されています。
- 令和6年に実施した調査において福島県の状況が明らかになりましたので、その一部をご紹介します。

## 野菜摂取量の平均値（g/日）

	男性	女性
<b>福島県</b>	<b>356g</b>	<b>297g</b>
全国	270g	251g
1日の目標量	350g	


・ 男女とも全国平均を上回っています。  
 ・ 男性は1日の目標量を満たしています。



## 食塩摂取量の平均値（g/日）

	男性	女性
<b>福島県</b>	<b>11.1g</b>	<b>9.0g</b>
全国	10.5g	8.9g
1日の目標量	7.5g	6.5g

・ 男女とも全国平均、1日の目標量を上回っています。



## BMIの平均値

18.5未満：やせ 18.5～24.9：標準 25以上：肥満

	男性	女性
<b>福島県</b>	<b>23.9</b>	<b>23.6</b>
全国	23.9	22.3


・ 男性は全国平均並み。女性は全国平均より高い状況です。



## 喫煙率（現在習慣的に喫煙している者の割合：男性）

福島県	全国
<b>25.1%</b>	24.2%

・ 全国平均を上回っています。



- 調査の結果はいかがでしょう。ご自身の生活習慣や食習慣と比べてみましょう。
- 福島県では、「みんなでチャレンジ！減塩・禁煙・脱肥満」のスローガンの下、各種健康づくり事業に取り組んでいます。ご自身の健康管理はもとより、家庭・学校・地域全体で、減塩や適正体重の維持、禁煙対策をより一層進めていきましょう。

出典：令和6年国民健康・栄養調査結果の概要 | 厚生労働省

## 健康づくりに関する情報はコチラ

健康ふくしまポータルサイトには、福島県が実施している各種健康づくりの取組に関する情報が掲載されています

