



今日からチャレンジ!

ベジ増し

(野菜)

減らソル

(しお)

脱メタボ

和歌山県民の生活習慣に関する指標

知る

野菜摂取量

男性 220.0g

女性 204.0g

男女ともに
全国
ワースト1位

令和6年国民健康・栄養調査

食塩摂取量

男性 9.1g

女性 8.4g

男女ともに
目標量より
多い

令和6年国民健康・栄養調査

メタボリック
シンドローム^{※1}
該当者の割合

男性 27.1%

女性 7.6%

2023年度特定健診・保健指導実施状況

※1 メタボリックシンドローム(メタボ)とは、内臓肥満に高血圧・高血糖・脂質代謝異常が組み合わさることで、生活習慣病のリスクが高くなった状態のこと

心疾患で死亡
する者の割合

令和2年年齢調整死亡率
(人口10万対)

男性 219.8

女性 124.2

全国
ワースト2位

全国
ワースト4位

人口動態統計特殊報告

和歌山県が推す7つの健康習慣

推しの健康情報満載!



裏面でチェックしてみよう!!

振り返る

行動する

今日からチャレンジ!

ベジ増し

1日あたり目標量

350g

●小鉢2皿増やす

今日からチャレンジ!

減らソル

1日あたり目標量

男性 7.5g未満

女性 6.5g未満

●小さじ1/3減らす

今日からチャレンジ!

脱メタボ

メタボにならない

●バランスの良い食事

●適度な運動








を無理なく続ける

和歌山県が推す7つの健康習慣チェックシート

生活習慣を振り返って、あなたに合った健康づくりに取り組みましょう！

○ できている …2点
 △ まあまあ …1点
 × できていない …0点

今日からチャレンジ!
 ベジ増し 減らそう 脱メタボ

 <p>適切な食生活</p>	<p>Q 1 摂取量を意識して野菜を食べている</p> <p>Q 2 塩分の摂り過ぎに気をつけている</p>	<p>点</p>	<p>主食・主菜・副菜を 組み合わせると1日3食 規則正しく食べる</p>
 <p>適度な運動</p>	<p>Q 3 「毎日8,000歩」歩いている(65歳以上は6,000歩)</p> <p>Q 4 日常生活の中で動く(家事等も含む)機会を持っている</p>	<p>点</p>	<p>今よりも10分多く (+10)からだの動きを 増やすことを習慣化する</p>
 <p>適正体重</p>	<p>Q 5 自分の適正体重を知っている BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)</p> <p>Q 6 適正体重(BMI 18.5以上25未満)を維持している</p>	<p>点</p>	<p>定期的に体重測定をし、 適正体重を維持する</p>
 <p>良質な睡眠</p>	<p>Q 7 睡眠時間は十分とれている</p> <p>Q 8 朝すっきり起きることができる</p>	<p>点</p>	<p>睡眠時間を6～9時間 (60歳以上は6～8時間) 確保する</p>
 <p>禁煙</p>	<p>Q 9 たばこを吸っていない</p> <p>Q10 周囲にたばこを吸う人はいない</p>	<p>点</p>	<p>喫煙や受動喫煙による さまざまな健康への 影響を回避する</p>
 <p>歯と口の健康</p>	<p>Q11 歯間ブラシやデンタルフロス等を使用している</p> <p>Q12 定期的に歯科医院を受診している</p>	<p>点</p>	<p>セルフケアと プロフェッショナルケア を組み合わせる</p>
 <p>健診・検診</p>	<p>Q13 健康診断や特定健診、がん検診を定期的に受けている</p> <p>Q14 「要精密検査」の場合、すぐに医療機関を受診している</p>	<p>点</p>	<p>無症状のうちから定期的 に自分のからだの状態を 知っておく</p>

今よりプラス1点をめざして健康習慣を見直そう!! 合計

点 / 28 点

