

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%

全国
ワースト9位

女性 7.6%

2023年度特定健診・保健指導実施状況

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

全国
ワースト2位

女性 124.2

全国
ワースト4位

人口動態統計特殊報告

※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

振
り
返
る

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!!

行
動
す
る

今日からチャレンジ!



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!



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!



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 減らシル 脱メタボ

 適切な食生活	Q 1 摂取量を意識して野菜を食べている				点	主食・主菜・副菜を 組み合わせて1日3食 規則正しく食べる
	Q 2 塩分の摂り過ぎに気をつけている					
 適度な運動	Q 3 「毎日8,000歩」歩いている (65歳以上は6,000歩)				点	今よりも10分多く プラス10分 (+10) からの動きを 増やすことを習慣化する
	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					
 適正体重	Q 5 自分の適正体重を知っている $BMI = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$				点	定期的に体重測定をし、 適正体重を維持する
	Q 6 適正体重 (BMI 18.5以上25未満) を維持している					
 良質な睡眠	Q 7 睡眠時間は十分とれている				点	睡眠時間を6～9時間 (60歳以上は6～8時間) 確保する
	Q 8 朝すっきり起きることができる					
 禁 煙	Q 9 たばこを吸っていない				点	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
	Q10 周囲にたばこを吸う人はいない					
 歯と口の健康	Q11 歯間ブラシやデンタルフロス等を使用している				点	セルフケアと プロフェッショナルケア を組み合わせる
	Q12 定期的に歯科医院を受診している					
 健診・検診	Q13 健康診断や特定健診、がん検診を定期的に受けている				点	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
	Q14 「要精密検査」の場合、すぐに医療機関を受診している					

「異常なし」
の場合は
2点

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

