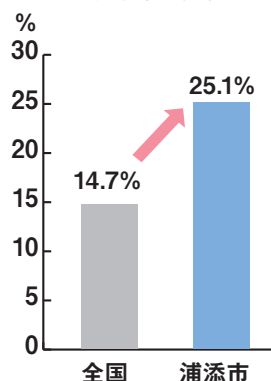


浦添市の男性は 全国の1.7倍の人が 多量のお酒を飲む。

生活習慣病のリスクを高める量とは、アルコール摂取量が男性で40g以上、女性で20g以上を指します。浦添市の場合は男性の約3割、女性の約1割が当てはまります。全国と比べると、男性の全ての年代と若い女性が多量のアルコールを摂取しています。



生活習慣病の
リスクを高める量の
〈飲酒者の割合〉
浦添市の男性



肥満の割合が 全国の1.5倍 多い



40～50代男性 **2人に1人** 肥満
60～70代女性 **3人に1人** 肥満

浦添市は全国と比較して、20代男性を除く全ての年代で肥満割合が高い傾向が見られました。男性は40代から、女性は60代から肥満が急増していました。



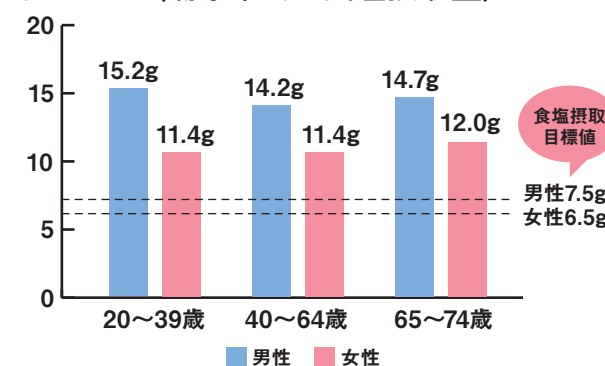
あじくーたー
大好き♡

浦添市民の

「食習慣」がピンチ!!

99% の人は食事から
塩分を取り過ぎている。

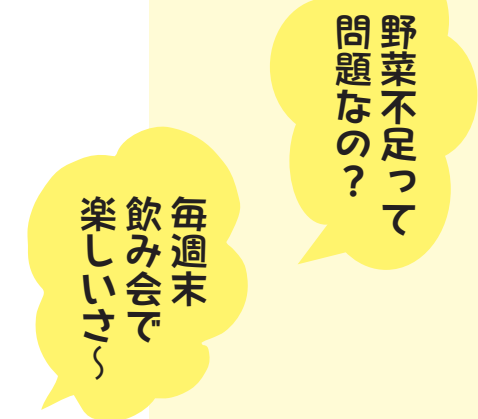
〈浦添市民の食塩摂取量〉



食塩の1日平均摂取量は、男性が14.7g、女性が11.6gとなっており、日本人の食塩摂取基準2020年版の目標値である男性7.5g未満、女性6.5g未満を男女ともに大幅に上回りました。

目標値を達成している人はわずか1%で、どの年代もほとんどの塩分を塩・しょうゆ・みそ等の調味料から摂っていました。

県外に比べると沖縄県は食塩摂取量は少なめですが、実態はまだ塩分を減らす必要があることが分かりました。



市はこれまで市民の健康づくりのために各種健(検)診受診促進や保健指導の取り組みを行ってきました。

昨年3月に沖縄県が報告書をまとめた「市町村生活習慣等実態調査」は、本市を含む8市1村の生活習慣調査と直近1か月の食事について調査し、初めて市民の生活習慣について詳細な情報を得ることができました。

この調査をもとに皆さんに浦添の“食”を中心とした生活習慣の現状を認識してもらうことで、さらなる健康意識の向上を目指していきます。「わかつちやいるけど続けちゃう」そんな食習慣を振り返ってみませんか?



あなたの「生活習慣」大丈夫!?

私たちが健康で快適な生活を送るためには日々の習慣の積み重ねが重要です。A～Dのカテゴリー別に当てはまる項目をチェック。数の多かったカテゴリータイプの改善策を参考にしてください。

- A**
- ☐ 朝ごはんを食べないことが多い
 - ☐ 外食やコンビニで済ませることが多い
 - ☐ お肉大好き

- B**
- ☐ お酒は一度に飲む量が多い
 - ☐ ストレス解消方法はお酒だ
 - ☐ 夜飲んだ後、歯を磨かないで寝ることがある

- C**
- ☐ 早食いと家族から言われる
 - ☐ 動くことは減ったが食べる量は変わらない
 - ☐ 夜遅い時間に飲食している

- D**
- ☐ そばやラーメンをよく食べる
 - ☐ おかずをたくさん食べる
 - ☐ 自分は薄味だと思う

Aが多い人は⇒ **野菜不足タイプ**

Bが多い人は⇒ **飲み過ぎタイプ**

Cが多い人は⇒ **肥満タイプ**

Dが多い人は⇒ **塩分過多タイプ**

◀◀◀ 身近で簡単に実践できる改善策は次のページをチェック!

野菜を1日に350g以上 食べている人は **4人に1人**

緑黄色野菜とその他の野菜を合わせた量を野菜類とし、成人では1日に350gを取ることが目標値とされています。

特に20～30代の若い世代に野菜不足の傾向が強いですが、全体的に年代を問わず野菜不足が見られます。

