



いわて県民の健康

岩手県では、県民の皆様の健康状態や生活習慣の状況を把握し、健康づくりの取組に役立てるため、県民生活習慣実態調査を実施しています。令和6年度の調査結果から健康に関する状況をご紹介します。

肥満



男性の **4割**

女性の **3割**

低栄養傾向(65歳以上)

男性の **1割**

女性の **2割**



血圧

高血圧の基準に該当する県民は
およそ **3割**



たばこ

40～50歳代 男性の

4割 が喫煙



食塩摂取量

平均値 10.3g

1日の目標量よりおよそ **3g多い**

[3gの目安]



しお
小さじ1/2



しょうゆ
大さじ1強

野菜摂取量

平均値 257.8g

1日の目標量よりおよそ **90g不足**



[90gの目安] 小鉢2皿分

みんなで健康になろう！

いつまでも **わらって健康** **て**を取り合って

いつまでも健康で心豊かに暮らすには、毎日の望ましい生活習慣が大切です。
生活習慣の見直しと血圧・体重の適正管理で生活習慣病を予防しましょう。
できることから 少しずつ 変えてみませんか。

岩手県保健福祉部健康国保課



いわて健康幸福宣言

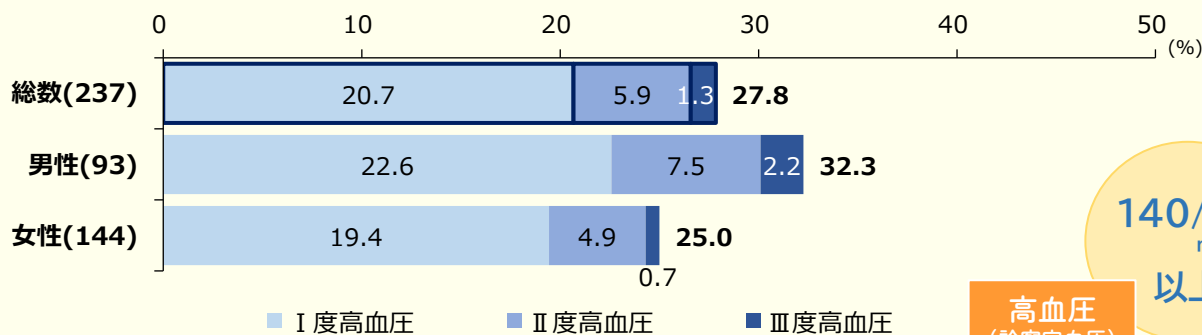
1

血圧の状況

血圧測定＋記録を習慣に！

高血圧の基準に該当する者の割合（20歳以上）

およそ3割が高血圧基準に該当

140/90
mmHg
以上高血圧
(診察室血圧)

高血圧は将来の脳卒中や心疾患、腎臓病などの発症リスクを高めますが、**生活習慣の見直し（適正体重の維持、減塩、運動、禁煙など）で予防したり、改善することができます。**



血圧管理の目標

125/75
mmHg

未満

家庭血圧

130/80
mmHg

未満

診察室血圧

出典：「高血圧管理・治療ガイドライン2025」
(成人における血圧値の分類)

2

体格の状況

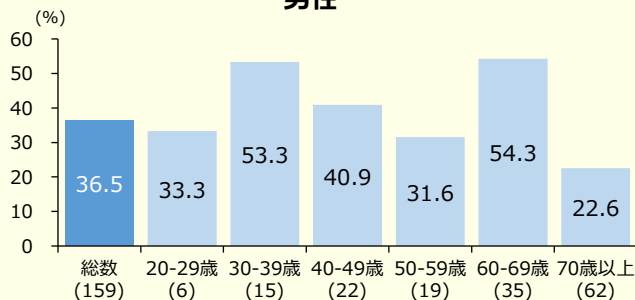
定期的に体重をはかろう！

男性の4割、女性の3割が肥満

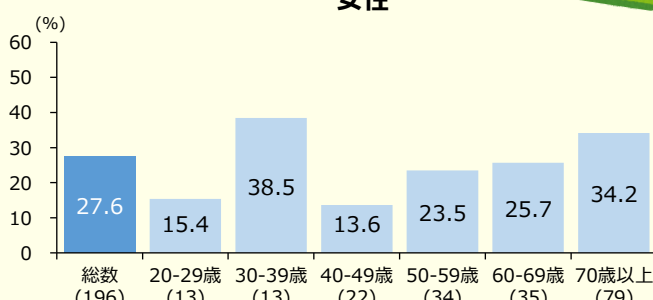
肥満は、高血圧や糖尿病などの生活習慣病をはじめとした様々な病気の原因になります。
適正体重を目安に、**体重を定期的に確認**するようにしましょう。

肥満者の割合

男性



女性

BMI(kg/m²)

= 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

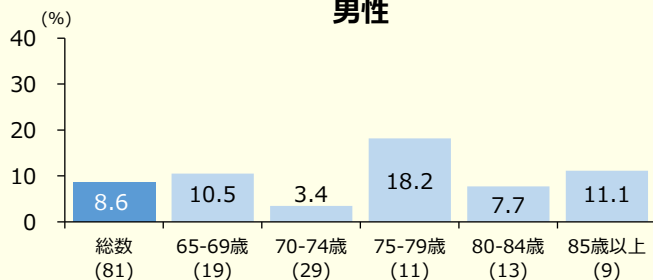
	やせ	普通	肥満	低栄養傾向
BMI (kg/m ²)	18.5未満	18.5以上 25未満	25以上	20以下 (65歳以上)

65歳以上の女性の2割、男性の1割が低栄養傾向

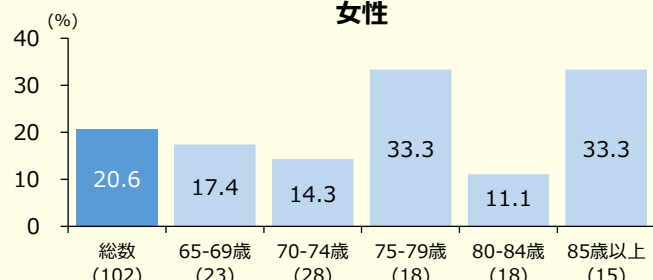
高齢期の低栄養は、フレイル*につながり、そのまま放置すると、要介護状態や死亡のリスクを高めます。
65歳を過ぎて、病気でもないのにやせてきたら要注意！ **体重が減り続けていないか確認**しましょう。

低栄養傾向の者の割合

男性



女性



*フレイル：年をとって体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態。早めに気付いて適切な取組を行うことで、進行を防ぎ、健康に戻ることができます。

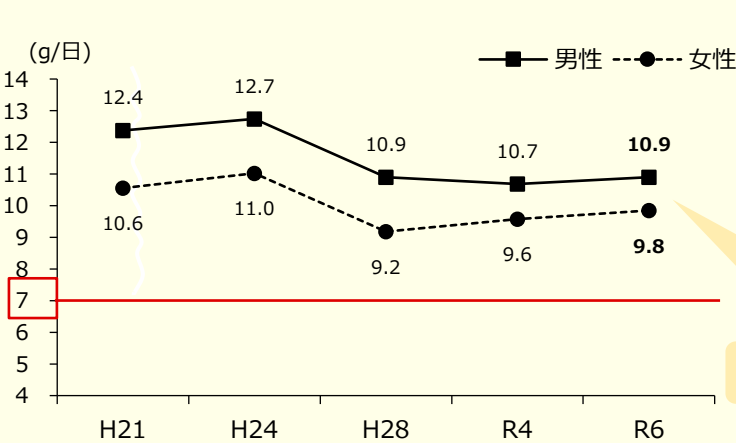
食塩

県民の8割が食塩をとり過ぎています



県民の1日の食塩摂取量の平均値は、男性10.9g、女性9.8g。食塩のとり過ぎは高血圧のリスクになります。生活習慣病予防のためには **1日7.0g未満*** に減らすことが目標です。

食塩摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



食塩摂取量が **7.0g未満** の県民（20歳以上）は…

男性

1.6人

10人のうち



女性

1.9人

10人のうち



1日の目標量まで - 3 g !

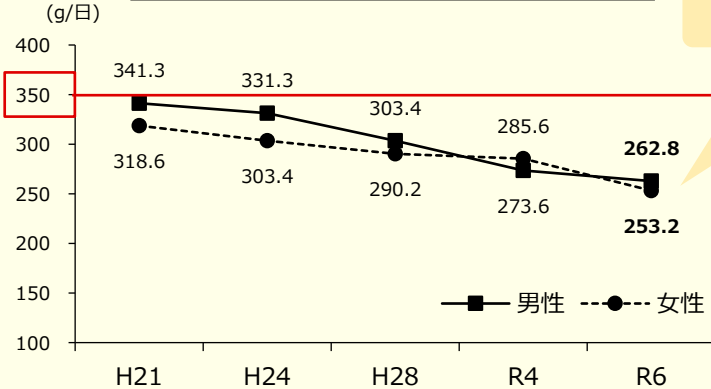
野菜

県民の8割は野菜が不足しています！



県民の1日の野菜摂取量の平均値は、男性262.8g、女性253.2g。野菜には生活習慣病の予防に役立つカリウムや食物繊維などが含まれています。生活習慣病予防のためには **1日350g以上*** に増やすことが目標です。

野菜摂取量の平均値の年次推移（20歳以上）



1日の目標量まで + 100 g !

野菜摂取量が **350g以上** の県民（20歳以上）は…

男性

2.4人

10人のうち



女性

2.0人

10人のうち



※目標量：健康いわた21プラン（第3次）

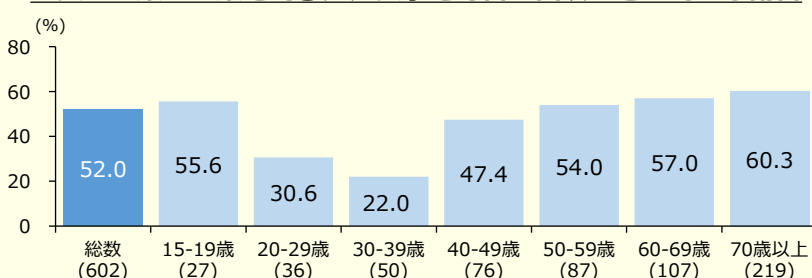
栄養バランス

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日2回以上とっている県民は5割！

1度の食事に主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

また、1食でも欠食してしまうと、栄養バランスがくずれがちに。調査では、朝食欠食などで食事回数が少ない方に、1日に必要なエネルギーや栄養素、野菜などの不足がみられました。

主食・主菜・副菜をそろえた食事を毎日2回以上とっている割合



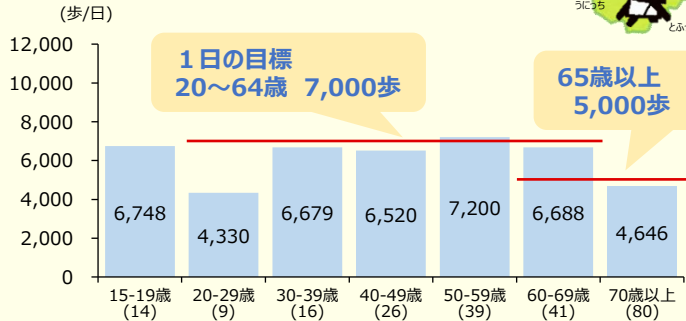
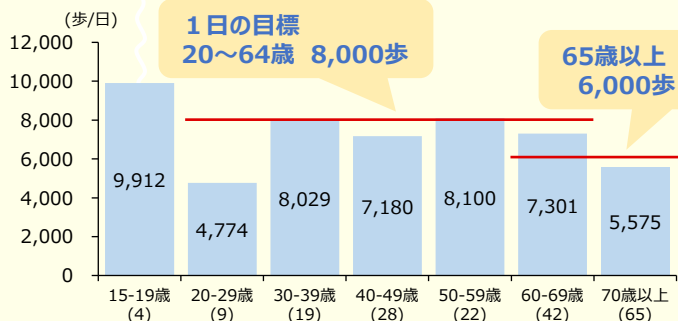
1日3食、主食・主菜・副菜をそろえて、バランス良く！



歩数の平均値

男性

女性



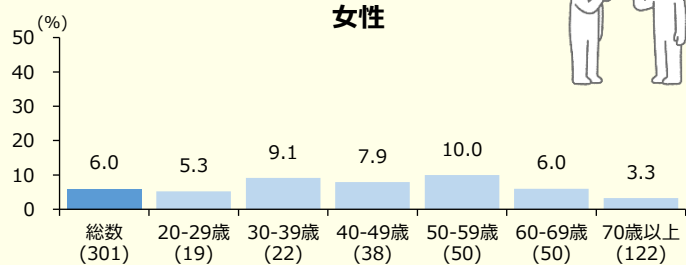
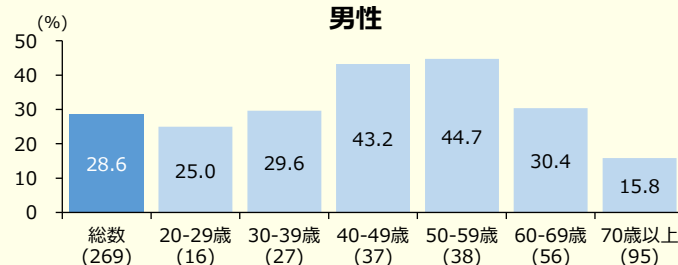
目標値：健康いわて21プラン（第3次）

5 たばこ

禁煙で健康に！

習慣的に喫煙している者の割合

40～50歳代 男性の4割が喫煙



健康づくりは毎日の生活習慣から

〔食生活〕 減塩 + 野菜摂取量アップ※

- ☐ 麺類のスープはできるだけ残す
- ☐ 野菜を入れて具だくさんの汁物にする
- ☐ 調味料は「かける」より「つける」
- ☐ 栄養成分表示を参考にする

※ 疾患の治療中で食事指導を受けている方は主治医の指示に従いましょう。



毎日の生活に
プラス+

〔禁煙〕

- ☐ 周囲の人に禁煙の決心を伝える
- ☐ まずは「今日一日」からやってみる
- ☐ 禁煙外来を利用する
(かかりつけ医に相談してみる)



Together with (一緒に)

〔運動・身体活動〕 活動量アップ

- ☐ 駐車場ではいつもより少し遠い所に停める
- ☐ いつものエレベーターを階段に
- ☐ ながら運動を取り入れる
(歯磨きしながらスクワットなど)



Exercise (運動)



Walk (歩く)

〔健康診断〕 + 〔血圧・体重管理〕

- ☐ 自宅で毎日血圧を測る
- ☐ 週に一回は体重を量る
- ☐ 年に一度は健康診断を受ける
- ☐ 高血圧治療中の方は、生活習慣の見直しや正しい服薬で血圧コントロールを



岩手県では、健康づくりの取組に役立てていただくため、健康に関する情報を発信しています。ぜひ、ご活用ください。



県民生活習慣実態調査結果



保健情報の広場



いわて健康情報ポータルサイト



@iwate_kenkou

岩手県公式ホームページ

X



いわて健康幸福宣言

岩手県では「いつまでも健康で心豊かに暮らすことができるいわて」を目指して、健康いわて21プラン（第3次）を推進しています。

令和6年度県民生活習慣実態調査結果リーフレット（令和8年7月作成）