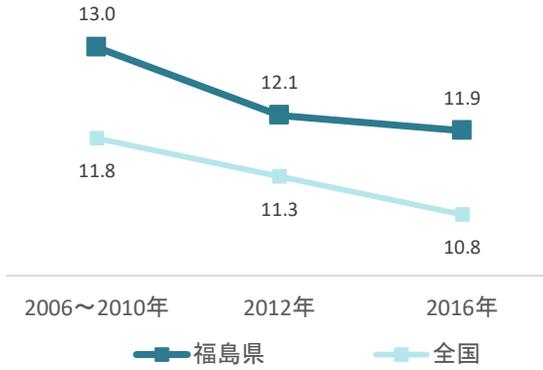


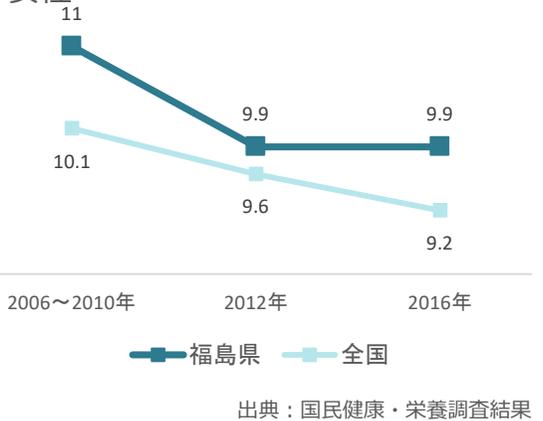
3 生活習慣など (1) 食生活

食塩摂取量(g) (福島県)

男性



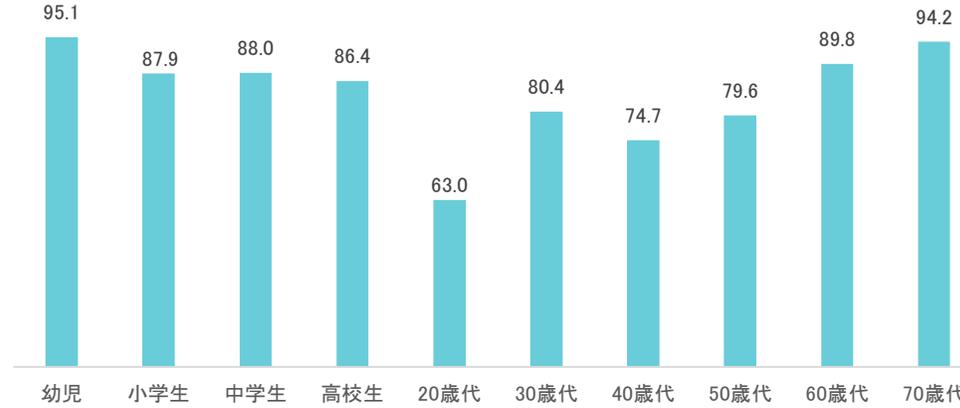
女性



□食塩摂取量 (2016年)

男性 > 女性
 男性 全国ワースト1位
 女性 全国ワースト2位

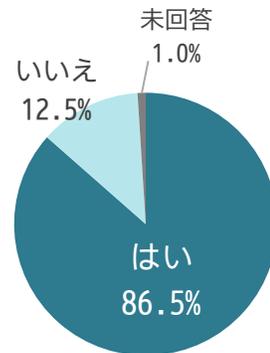
毎日朝食を食べる人の割合 (%)



□朝食を食べる人の割合
 20歳代が少ない

出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

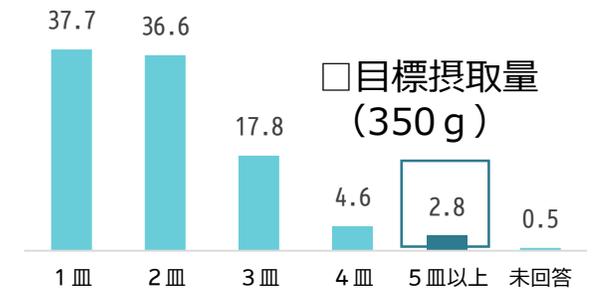
毎日野菜を食べている人の割合



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

□ 8割以上の人々が毎日野菜を食べているが、
 1日の目標量 (350g) を食べている人は約3%

1日に食べる野菜の量 (1皿70g)



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

3 生活習慣など (1) 食生活

家計調査 全国との比較(2019年-2021年平均)

※家計調査のランキングは都道府県所在地の市などが対象で、本県は福島市が対象だが、中通り地方の同じ中核市であるため、参考に掲載
※購入金額ベース

中華そば（外食）

8位 福島市
1位 山形市
2位 新潟市
3位 青森市

乾うどん・そば

5位 福島市
1位 山形市
2位 新潟市
3位 高松市

カップ麺

2位 福島市
1位 新潟
3位 山形市
4位 青森市

コロッケ（惣菜）

6位 福島市
1位 福井市
2位 大津市
3位 富山市

カツレツ（惣菜）

5位 福島市
1位 福井市
2位 甲府市
3位 富山市

食塩

3位 福島市
1位 山形市
2位 新潟市
4位 大津市

みそ

10位 福島市
1位 長野市
2位 秋田市
3位 新潟市

つゆ・たれ

4位 福島市
1位 高知市
2位 堺市
3位 盛岡市

マヨネーズ・ マヨネーズ風味調味料

4位 福島市
1位 熊本市
2位 新潟市
3位 鳥取市

清酒

5位 福島市
1位 秋田市
2位 新潟市
3位 仙台市

ビール

6位 福島市
1位 札幌市
2位 東京都区部
3位 青森市

まんじゅう

1位 福島市
2位 鳥取市
3位 鹿児島市
4位 山口市

プリン

6位 福島市
1位 埼玉市
2位 横浜市
3位 宇都宮市

アイスクリーム・ シャーベット

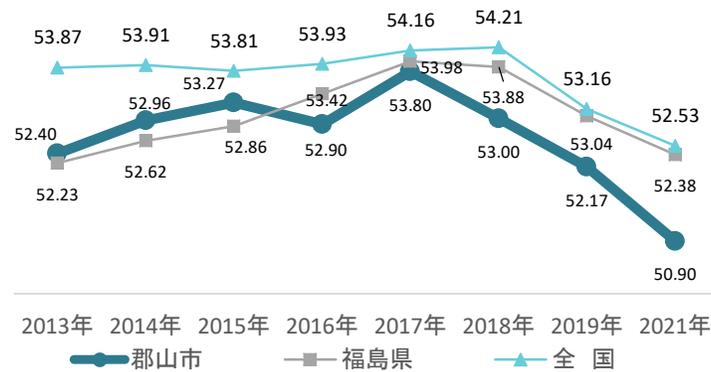
3位 福島市
1位 金沢市
2位 さいたま市
4位 山形市

資料：家計調査結果

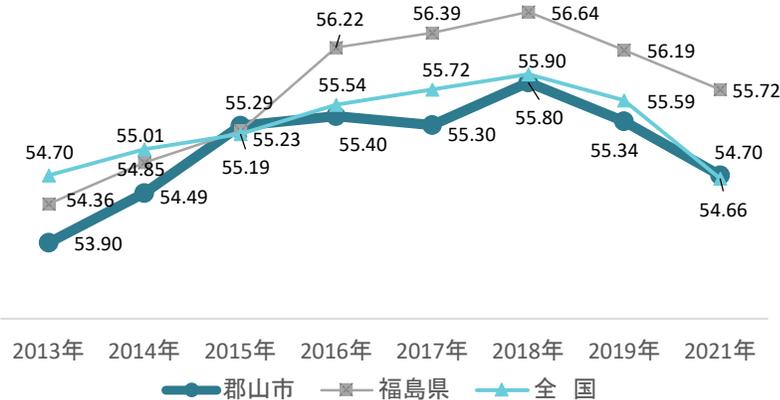
3 生活習慣など (2) 運動

全国体力・運動能力調査 体力合計点の推移 (点)

小学校5年生 男子



小学校5年生女子



体力合計点

・80点満点 (10点×8種目)

・種目 小学校：①握力

②上体起こし

③長座体前屈

④反復横跳び

⑤20mシャトルラン

⑥50m走

⑦立ち幅跳び

⑧ソフトボール投げ

中学校：①握力

②上体起こし

③長座体前屈

④反復横跳び

⑤20mシャトルラン又は持久走

⑥50m走

⑦立ち幅跳び

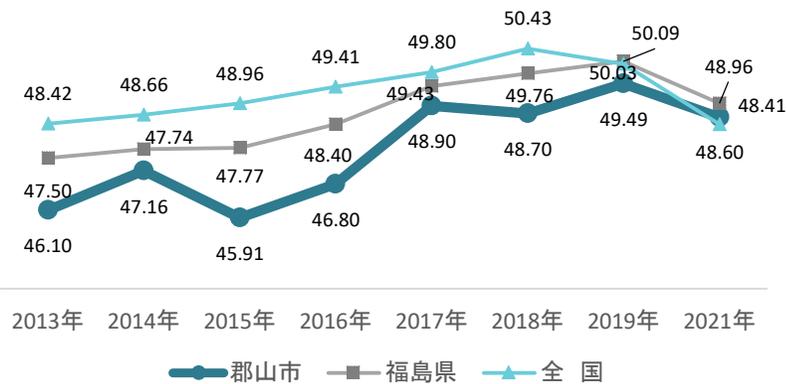
⑧ハンドボール投げ

※2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で県及び全国の平均値は公表していないことと、本市では実施時期が例年よりも数か月遅かったため除外する。

中学校2年生 男子



中学校2年生 女子



□小学校5年男子
郡山市 < 全国・福島県
2017年以降低下傾向

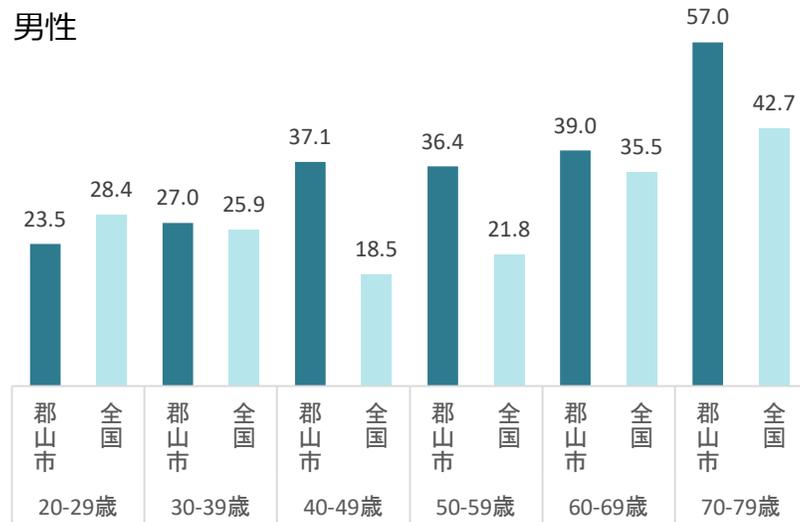
□小学校5年女子
福島県より低い傾向
2018年以降低下傾向

出典：全国体力・運動能力調査結果

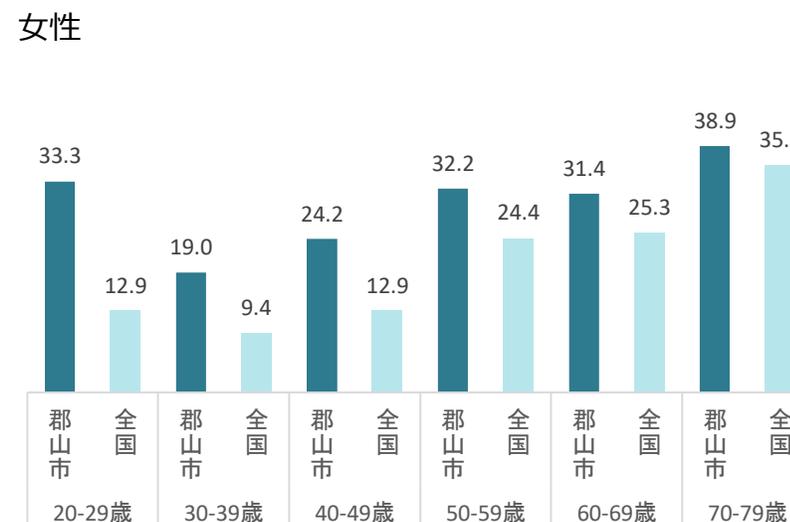
3 生活習慣など (2) 運動

成人：運動習慣がある人の割合 (%)

男性



女性



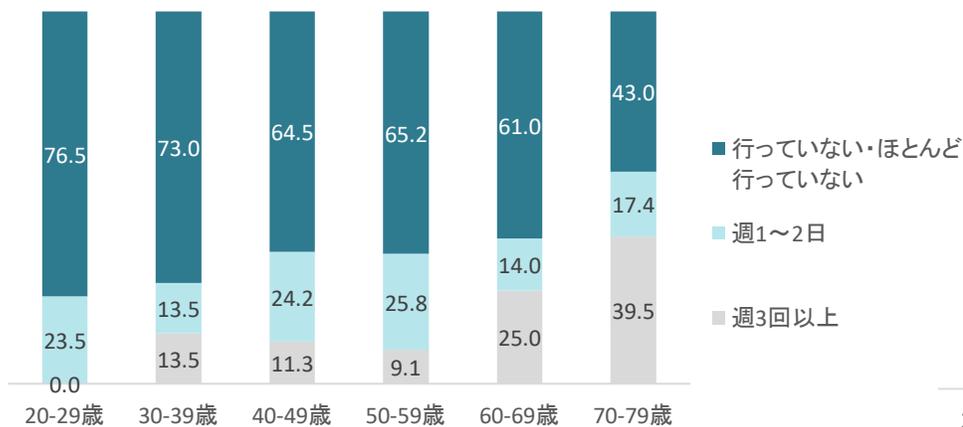
□ 運動習慣が最も少ないのは
男性20-29歳
女性30-39歳

【運動習慣がある】1回30分以上の運動を週2回以上実施している

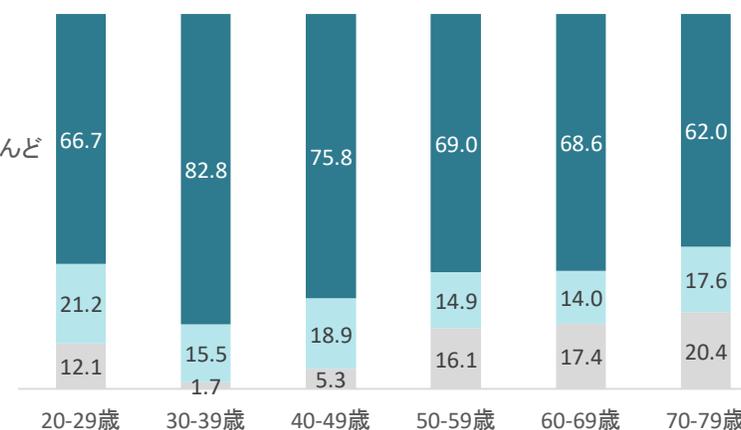
出典：郡山市：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果
全国：2019年国民健康・栄養調査

成人：運動頻度の割合 (%)

男性



女性



□ 運動を行っていない割合ほとんどの年代
女性 > 男性

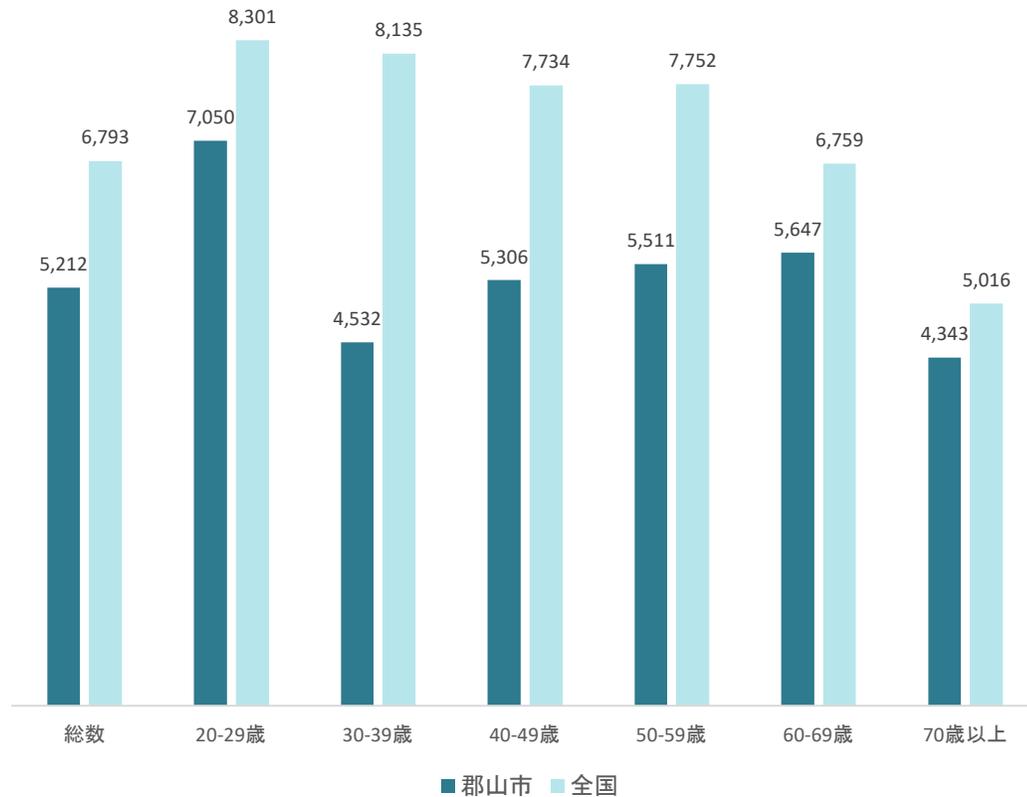
□ 男性20-29歳、女性30-39歳が運動を行っていない割合が最も高い

出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

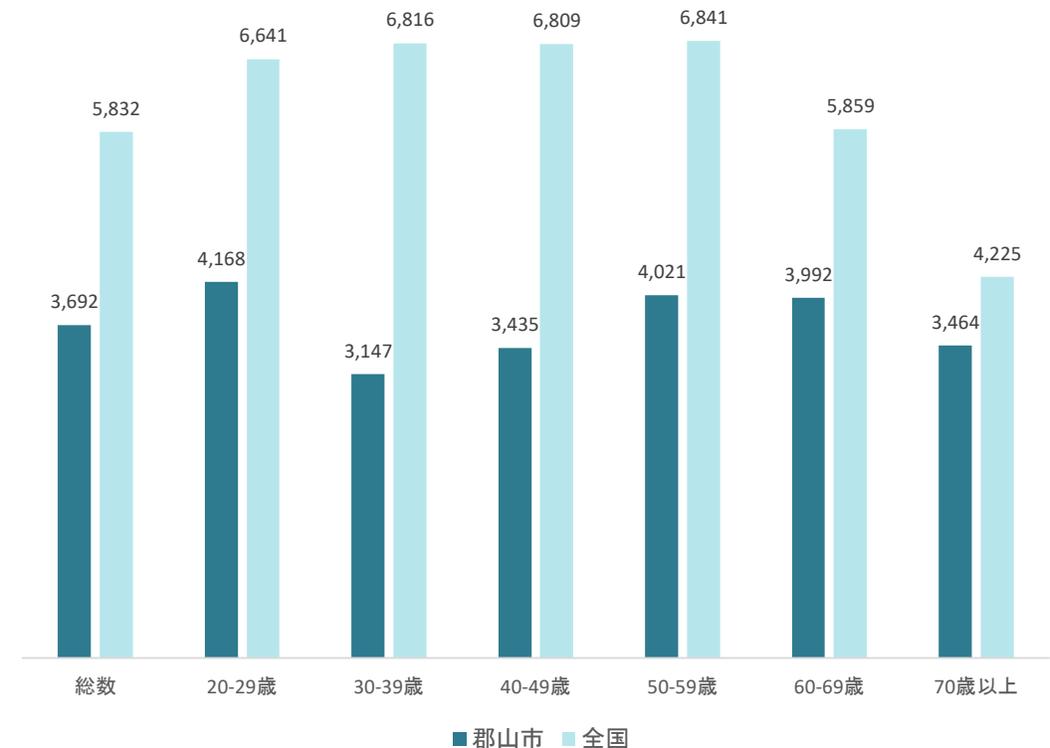
3 生活習慣など (2) 運動

1日の歩数 (歩)

男性



女性



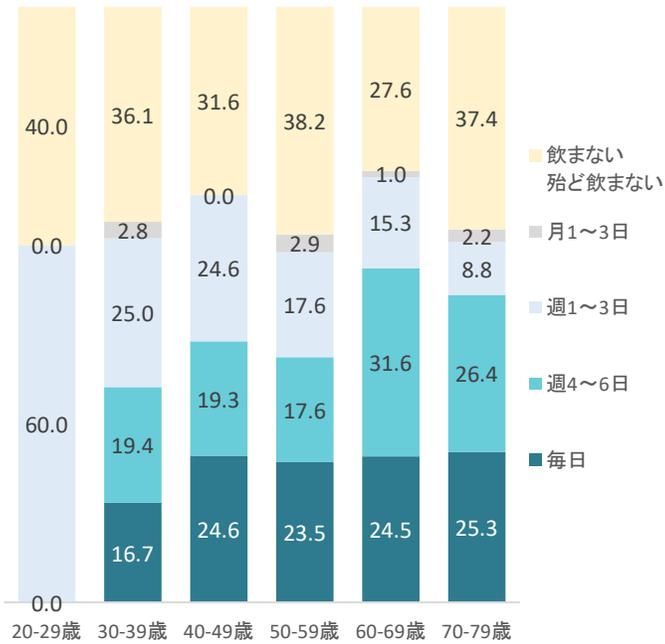
出典：郡山市：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果
 全国：2019年国民健康・栄養調査

- 男女ともに30-39歳が最も少ない
- すべての年代で 郡山市 < 全国

3 生活習慣など (3) 飲酒

お酒を飲む頻度 (%)

男性



女性



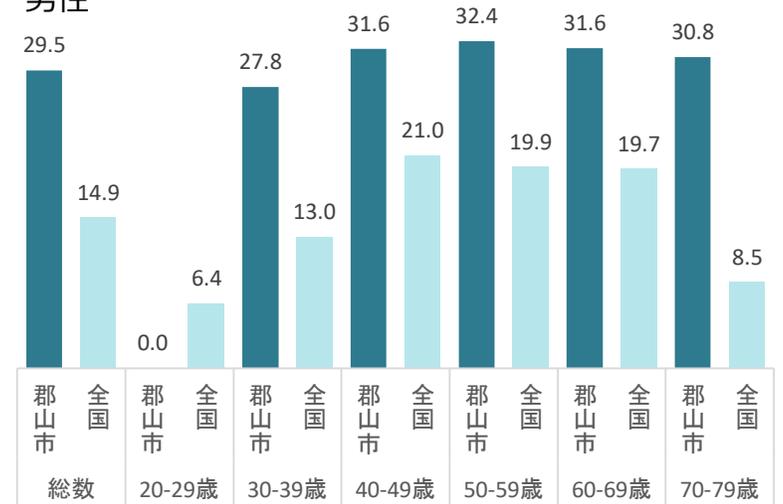
出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果
2019年国民健康・栄養調査結果

□生活習慣病のリスクを高める
飲酒をしている人の割合
男性 40-79歳が30%を
超えている
全国よりも高い
女性 40-49歳が最も高い

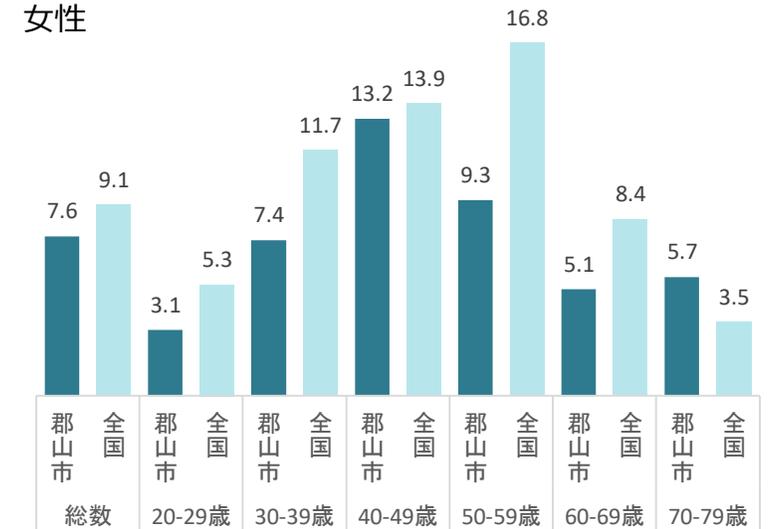
※生活習慣病のリスクを高める飲酒量
純アルコール摂取量が 男性40g 女性20g (以下に該当する者)
・男性 毎日及び週5~6日×2合以上、週3~4日×3合以上、
週1~2日及び月1~3日×5合以上
・女性 毎日及び週3~6日×1合以上、
週1~2日及び月1~3日×5合以上

生活習慣病のリスクを高める 飲酒をしている人の割合 (%)

男性



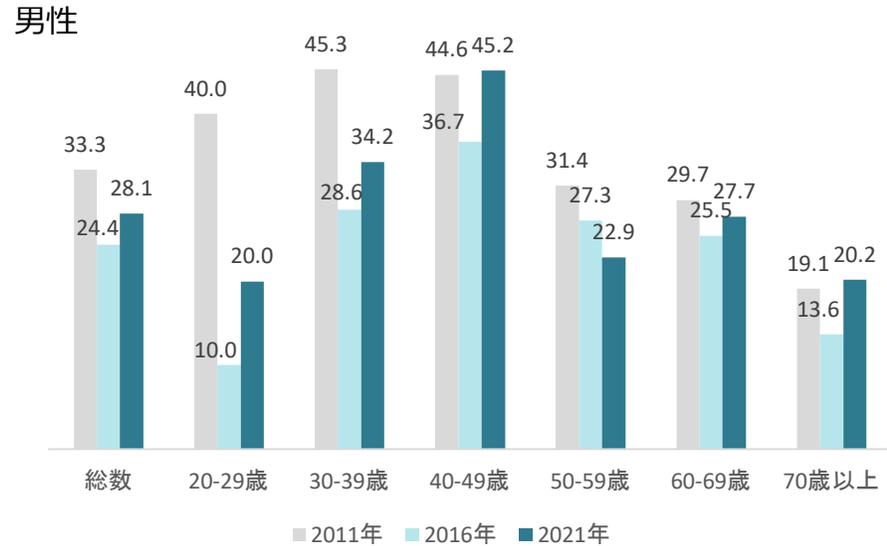
女性



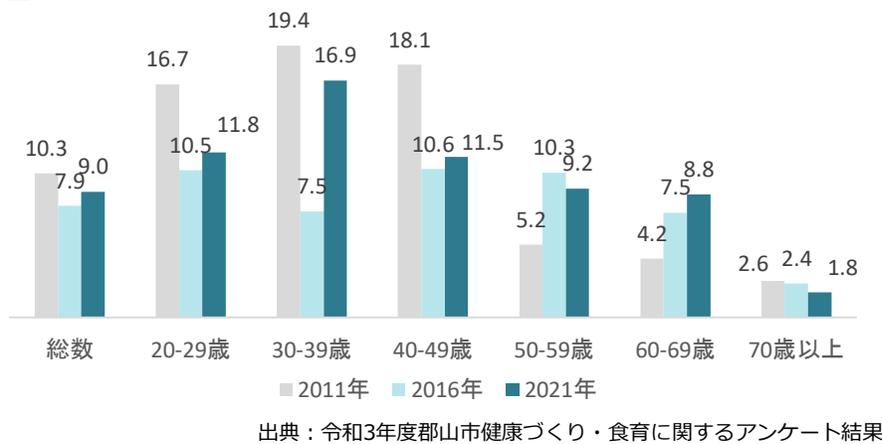
出典：郡山市：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果
全国：2019年国民健康・栄養調査結果

3 生活習慣など (4) 喫煙

たばこを吸う人の割合 (%)

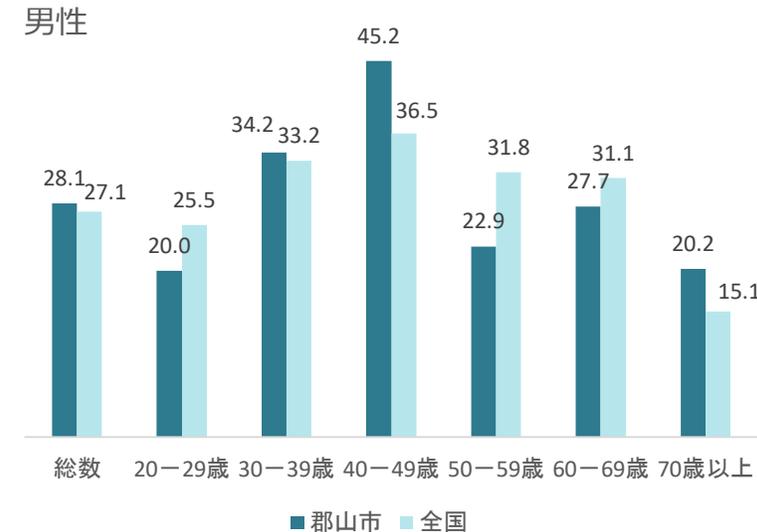


女性

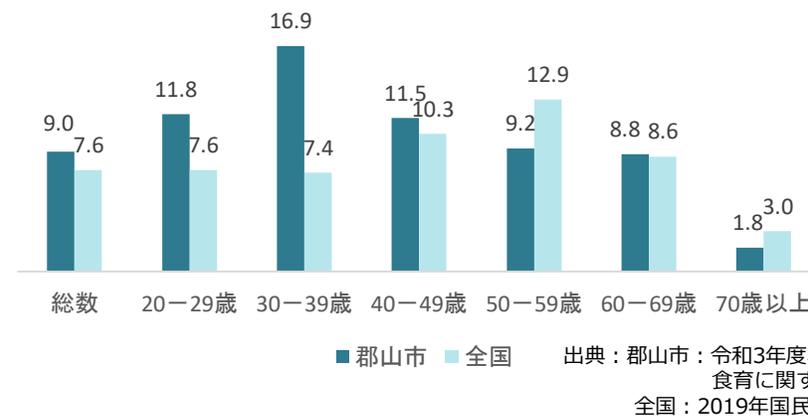


- 男性最多 (2021年) 40-49歳
- 女性最多 (2021年) 30-39歳

たばこを吸う人の割合 全国との比較 (%)



女性

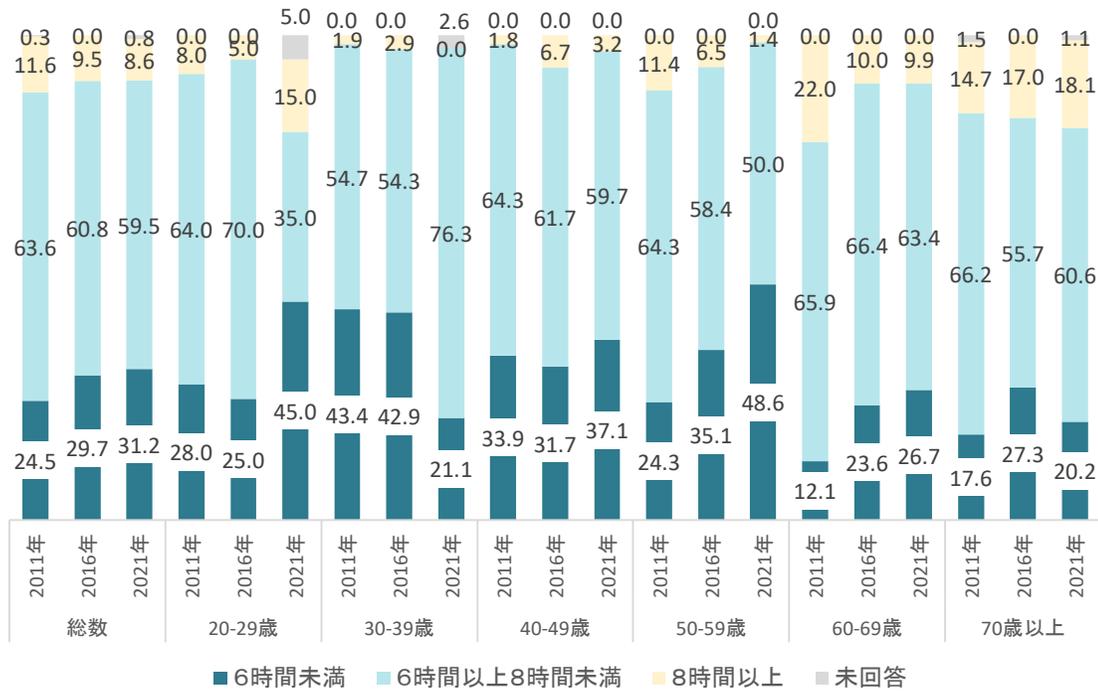


- 男性40-49歳 全国に比べて突出して高い
- 女性20-39歳 全国に比べて突出して高い

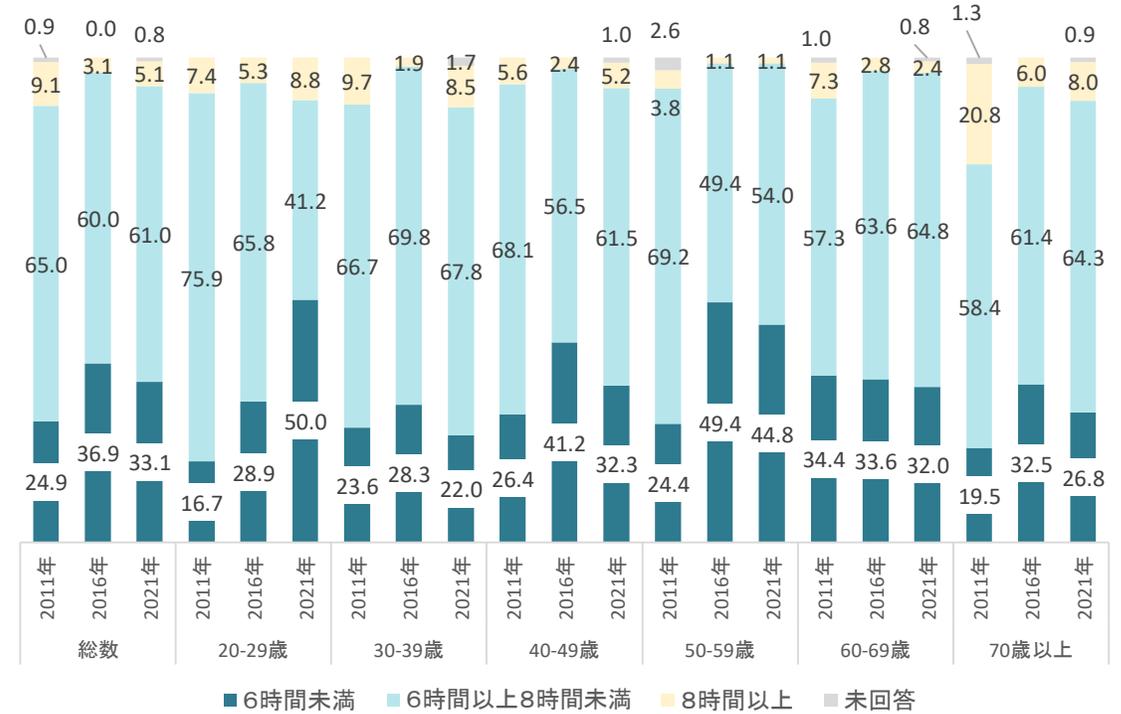
3 生活習慣など (5) 睡眠

睡眠時間 (%)

男性



女性



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

□睡眠時間が6時間未満
男女 20-29歳、50-59歳が特に多い

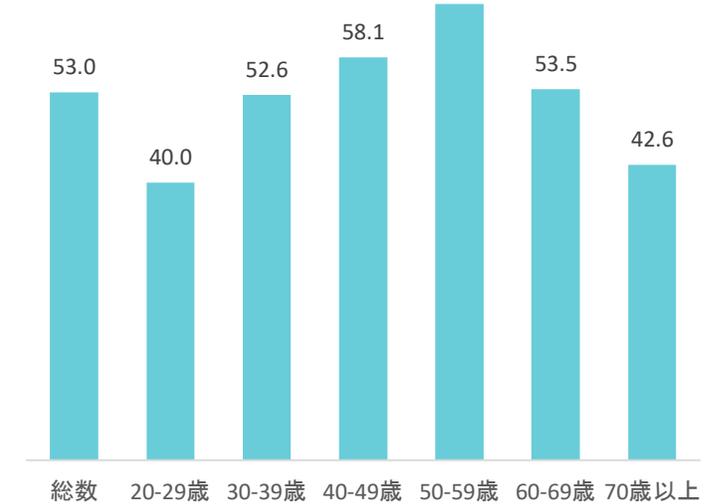
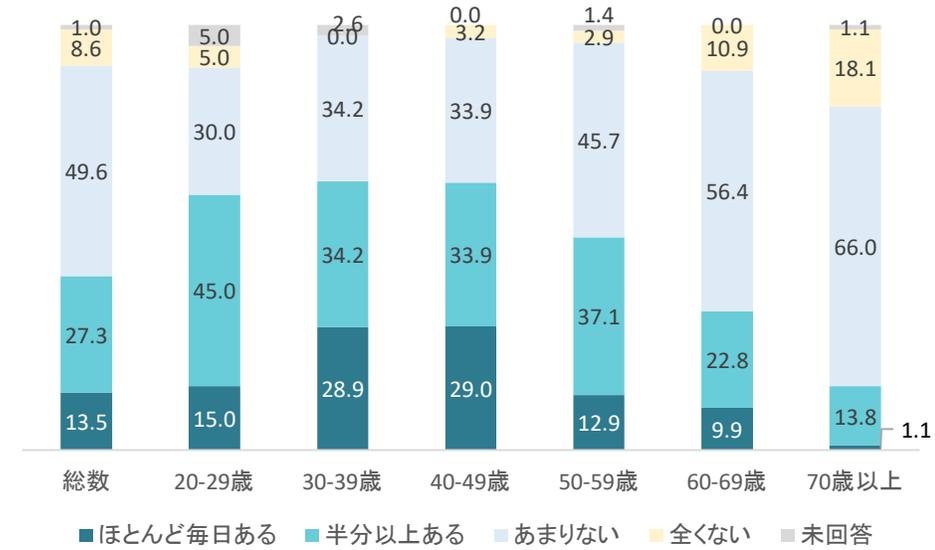
3 生活習慣など (6) ストレス

1か月にストレスを感じた人の割合 (%)

ストレスにより睡眠障害を経験した人の割合 (%)

男性

男性

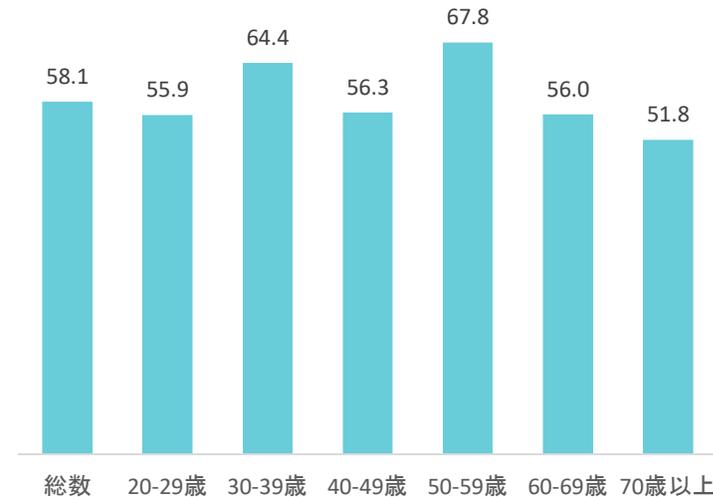
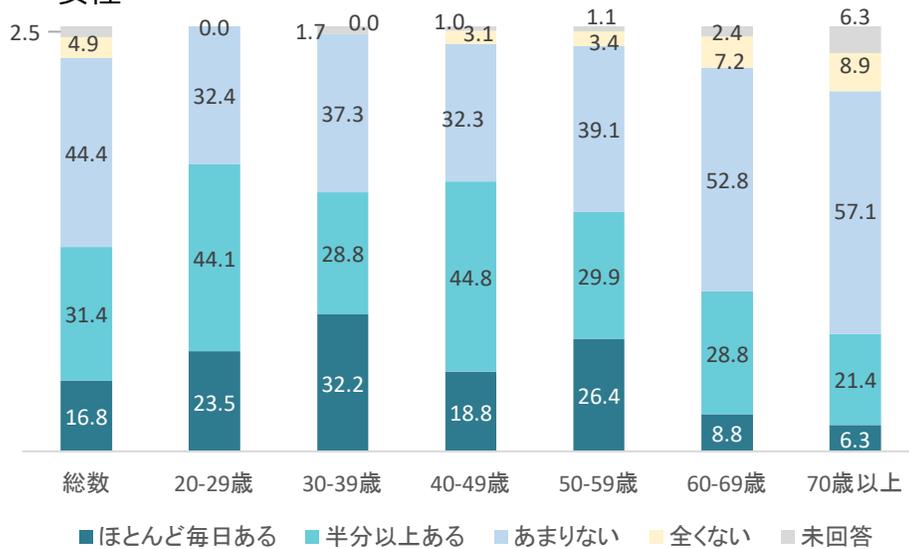


□ 毎日ストレスを感じた人の割合
 男性 40-49歳
 女性 30-39歳
 が最も高い

□ 20-59歳 (男女) の半数以上は毎日または月半分以上ストレスを感じている

女性

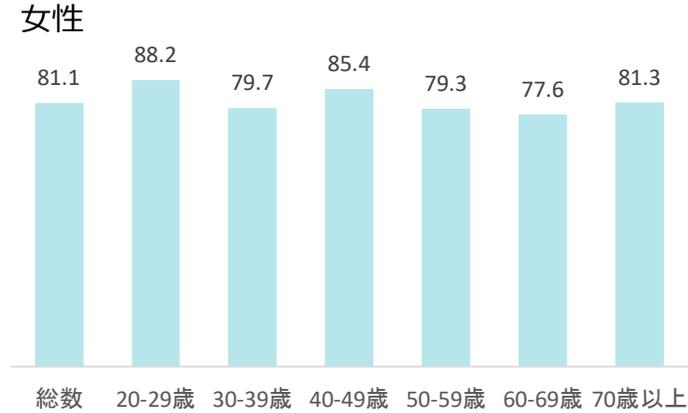
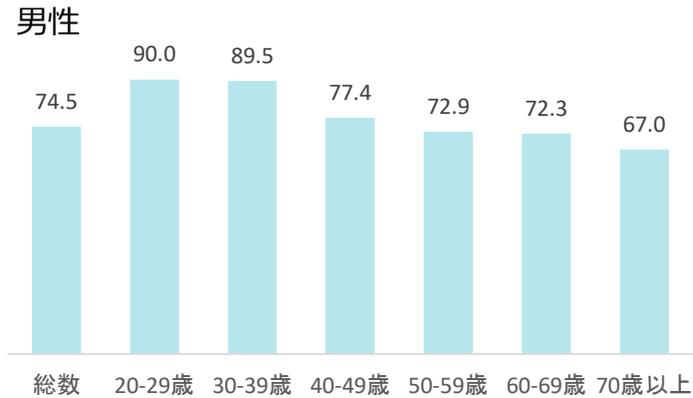
女性



□ ストレスによる睡眠障害を経験している人の割合
 男女ともに
 50-59歳が最も多い

3 生活習慣など (6) ストレス

ストレスの解消法がある (%)



資料：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

- ストレスの解消方法がある人の割合
- ・ 40歳以上 **男性** < 女性
 - ・ 男性**40歳以上** 徐々に減少

ストレスの解消法 (%)

男性

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
買物	19.5	33.3	26.5	22.9	19.6	15.1	14.3
睡眠	32.1	50.0	38.2	20.8	21.6	39.7	31.7
飲酒	38.7	16.7	38.2	43.8	45.1	34.2	41.3
運動	41.5	33.3	29.4	41.7	43.1	42.5	47.6
おしゃべり	15.0	44.4	17.6	8.3	17.6	12.3	11.1
食べること	28.6	33.3	41.2	39.6	29.4	24.7	15.9
ゲームをする	14.3	33.3	26.5	27.1	7.8	5.5	7.9
テレビ・動画をみる	43.2	44.4	61.8	43.8	45.1	39.7	34.9
その他	19.2	27.8	29.4	22.9	13.7	19.2	12.7

女性

	総数	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70歳以上
買物	48.3	40.0	55.3	53.7	39.1	49.5	48.4
睡眠	34.4	76.7	40.4	50.0	34.8	16.5	22.0
飲酒	16.8	16.7	27.7	24.4	21.7	11.3	6.6
運動	22.8	10.0	17.0	22.0	30.4	22.7	25.3
おしゃべり	51.7	60.0	51.1	52.4	44.9	48.5	57.1
食べること	43.3	70.0	61.7	56.1	39.1	30.9	29.7
ゲームをする	8.9	26.7	21.3	8.5	2.9	6.2	4.4
テレビ・動画をみる	45.9	56.7	53.2	47.6	58.0	40.2	34.1
その他	22.6	23.3	17.0	18.3	14.5	25.8	31.9

資料：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

※複数回答有りのため、合計は100%にならない。

- ストレスの解消方法
- ・ **40-59歳男性** 飲酒が最多

3 生活習慣など (7) 肥満・メタボリックシンドローム

肥満者の割合 (%)

1歳6か月児



出典：郡山市 1歳6か月児 健康診査結果

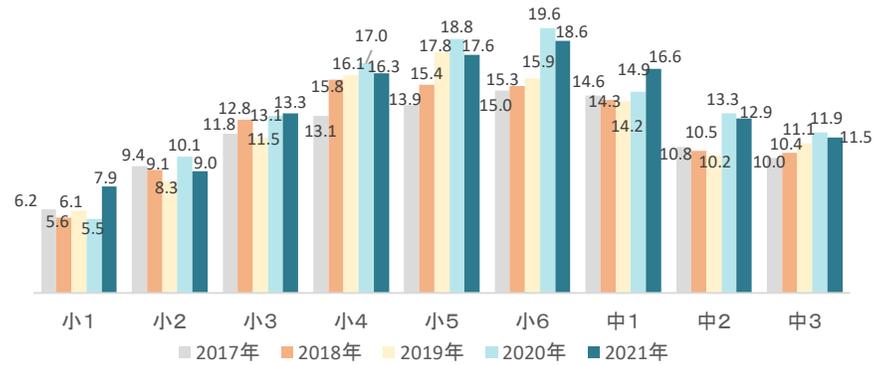
3歳児



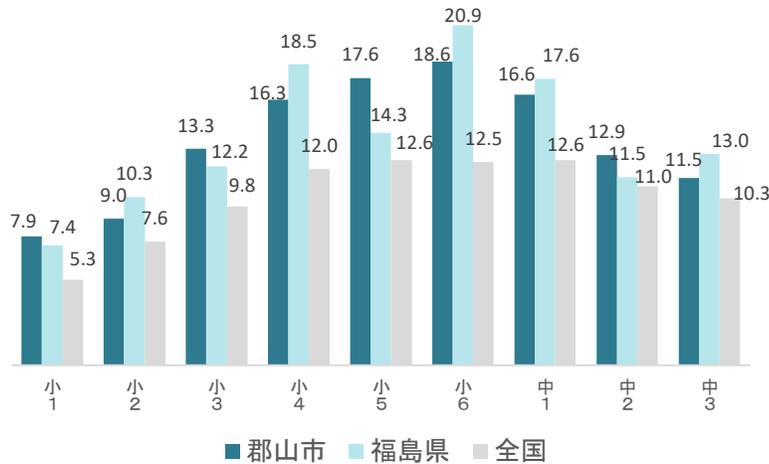
出典：郡山市 3歳児健康診査結果

【幼児の肥満】国が作成している「幼児の身長体重曲線」において太りすぎ、やや太りすぎ、太りぎみにあてはまる幼児を肥満とした。

小・中学生 男性

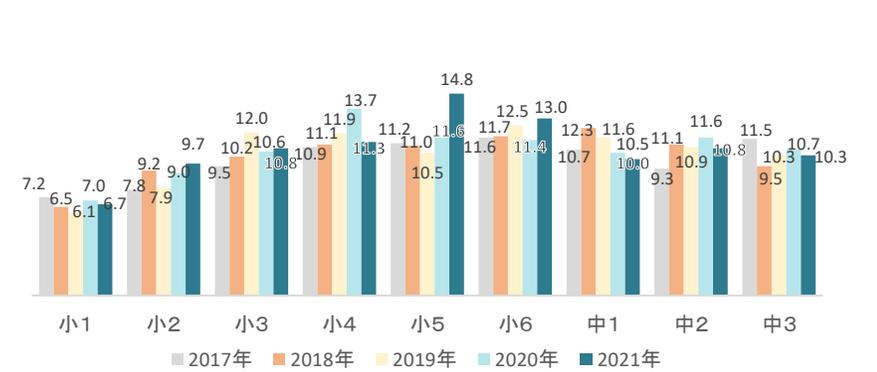


小・中学生 男性 全国・福島県との比較 (2021年)

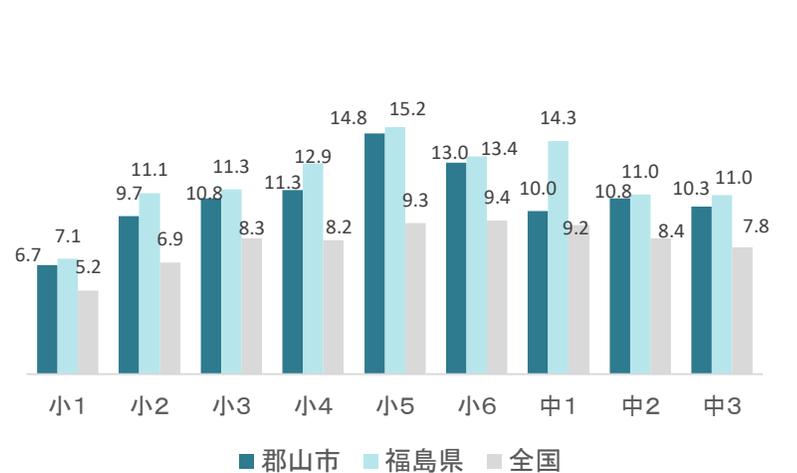


- 小学2年から6年までに大きく増える傾向
- 小・中学校全ての学年 **男性** > **女性**
- 小・中学校全ての学年男女 **郡山市** > **全国**

小・中学生 女性



小・中学生 女性 全国・福島県との比較 (2021年)



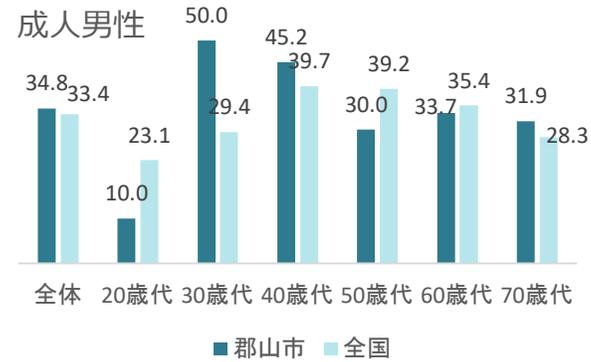
出典：学校保健統計調査結果

【小中学生の肥満】肥満度が身長別標準体重より、20%以上超えた児童生徒
 ※肥満度=[実測体重(kg)-身長別標準体重(kg)] ÷ 身長別標準体重(kg) × 100 (%)

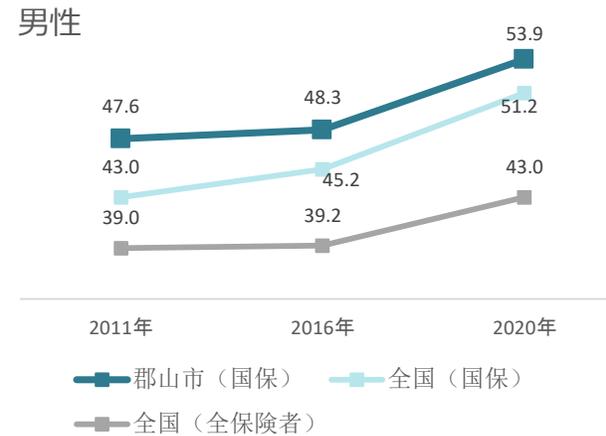
3 生活習慣など

(7) 肥満・メタボリックシンドローム

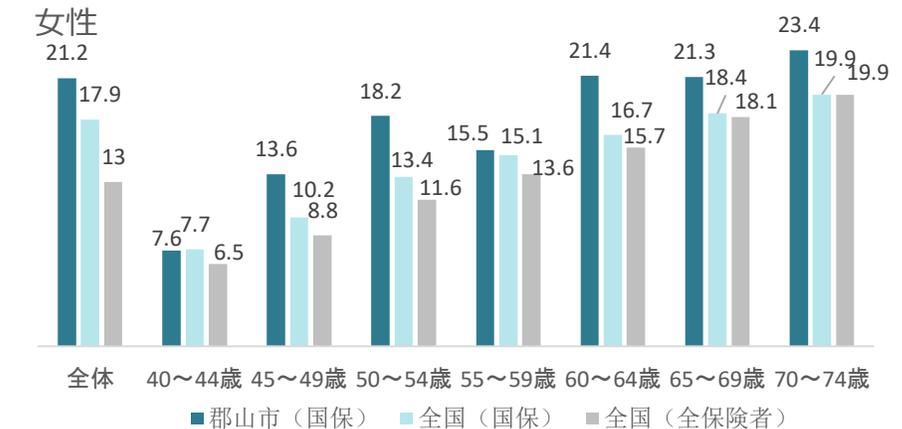
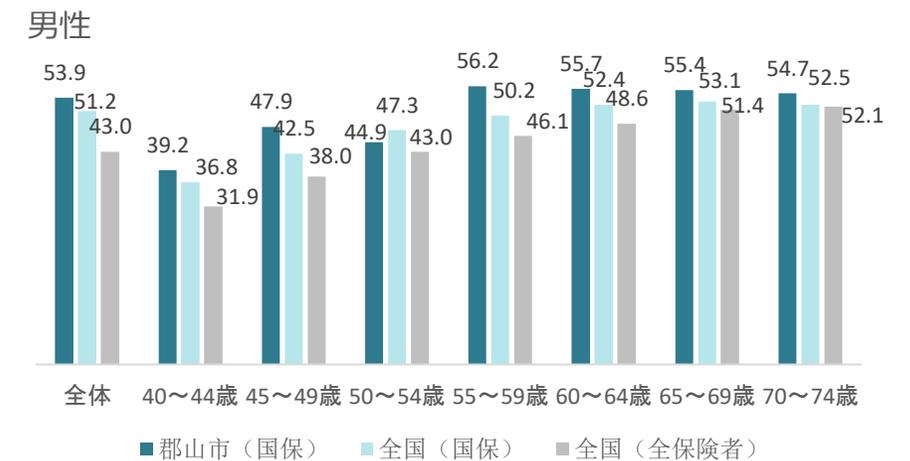
肥満者の割合（全国との比較）（%）



メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合の推移（%）



メタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合（年代別）（2020年）（%）



出典：郡山市：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果
 全国：2019年国民健康・栄養調査結果

【成人の肥満】BMIが25以上
 ※BMI=体重(kg)÷身長(m)の2乗

出典：郡山市：国民健康保険特定健康診査法定報告値
 全国：特定健康診査・特定保健指導の実施状況別

出典：郡山市：特定健康診査法定報告値
 全国：特定健康診査・特定保健指導の実施状況別

- 男性 30~40歳代
郡山市 > 全国
- 女性 20歳代・40~50歳代
郡山市 > 全国

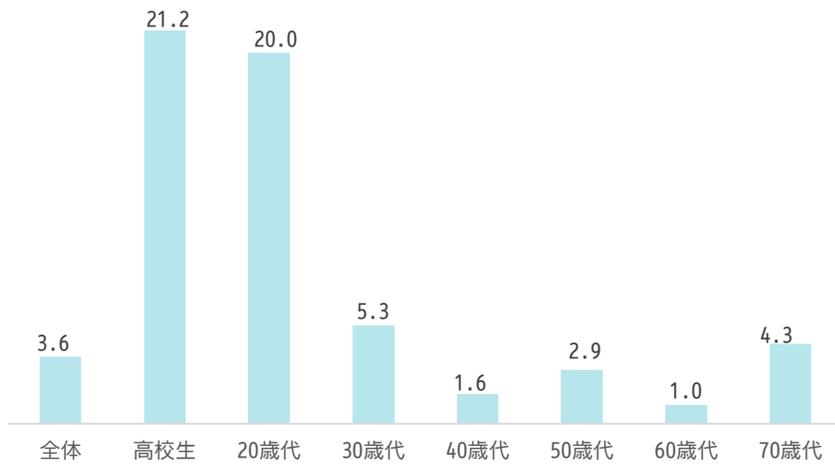
- 男性・女性
郡山市 (国保) > 全国 (国保)

- 男性 55~59歳が最も高く、
全国よりも約6%高い
- 女性 年齢が上がるにつれて高くなる

3 生活習慣など (8) やせ

やせの者の割合 (%)

男性



女性



出典：令和3年度郡山市健康づくり・食育に関するアンケート結果

□男性 高校生・20歳代が多い

□女性 高校生が多い

【やせ】BMIが18.5未満
※BMI=体重(Kg)÷身長(m)の2乗