

## 睡眠の状況 課題



- 睡眠時間が十分に確保できている人(睡眠時間が6~9時間、60歳以上は6~8時間の人)の割合は、男性52.1%、女性49.9%です。
- 睡眠で休養がとれている人(「睡眠で休養が十分とれていますか。」の設問に対し、「十分とれている」又は「まあまあとれている」と回答した人)の割合は、男性77.1%、女性73.8%となっています。

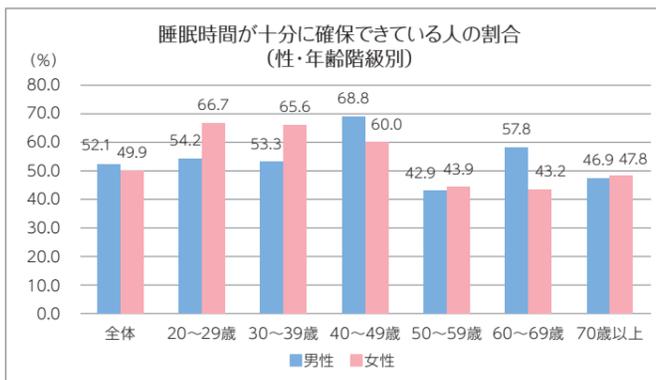
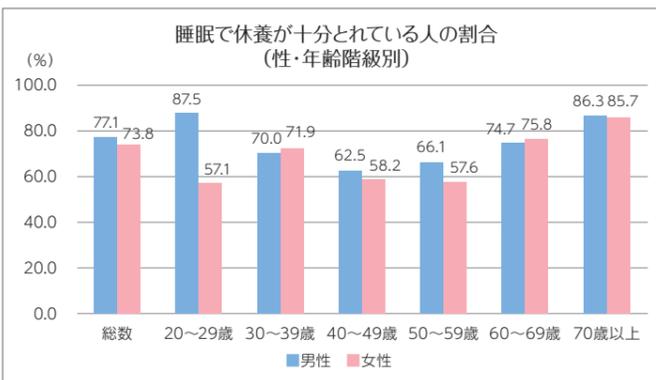
睡眠不足を含めた様々な睡眠の問題が慢性化すると、生活習慣の乱れや心身の不調を引き起こすと言われています。

## 100彩マンのお助けツール



▶ ストレスの状況を  
知りたい

こころの体温計

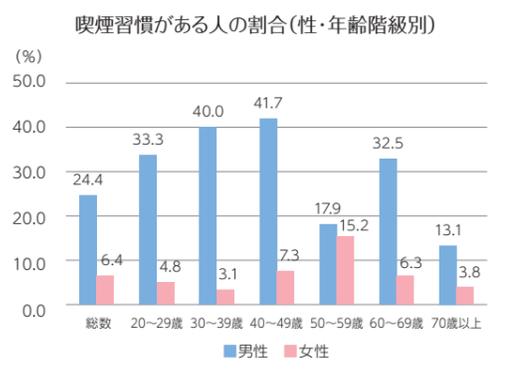


## 喫煙の状況 改善傾向



- 喫煙習慣のある人(「たばこを吸いますか。」の設問に対し、「毎日吸う」又は「時々吸っている」と回答した人)の割合は、男性24.4%、女性6.4%です。

禁煙したいと思ったあなたをサポートする制度があります。プロの力を借りれば、自力より「簡単・確実・安価」に禁煙を始められます。

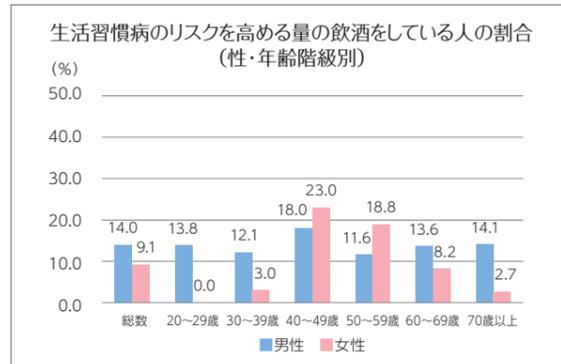


## 飲酒の状況 改善傾向 課題

- 生活習慣病のリスクを高める飲酒をしている人(1日あたりの純アルコールが、男性40g以上、女性20g以上の人)の割合は、男性14.0%、女性9.1%です。40歳代が最も高くなっています。前回の調査と比べて、男性は減少し、女性は増加しています。

「最初の1杯をゆっくり味わう」、「お気に入りのノンアルコール飲料を見つける」など、自分なりの「中休み」を大切にすると、健康に長くお酒を愉しむことができます。

計算式 酒量×アルコール度数×0.8(比重)  
チューハイ7%の場合・・・350ml×0.07×0.8  
→ 純アルコール量19.6g



# 新発田市民の健康と食の現状



しばたの健康ヒーロー 100彩マン

## ～令和6年度市民健康栄養実態調査結果から～

令和6年度に実施した市民健康栄養実態調査の結果をお知らせします。

【調査概要】 調査対象：20歳以上の市民2,000人  
調査期間：令和6年11月～12月  
有効回答数：852件(回収率42.6%)

市民の9割が  
食塩のとり過ぎ

市民の7割が  
野菜不足

若い女性のやせ  
高齢者の低栄養傾向

歩数の低下 睡眠休養感の低下 女性の飲酒量が増加

今後市では、①食塩摂取量の減少、②野菜摂取量の増加、③適正体重の維持、④運動習慣の定着、⑤適正な睡眠・休養の推進、⑥適正飲酒の推進に取り組みます。

各項目に評価のラベルをつけています。 良好 改善傾向 要注意 課題

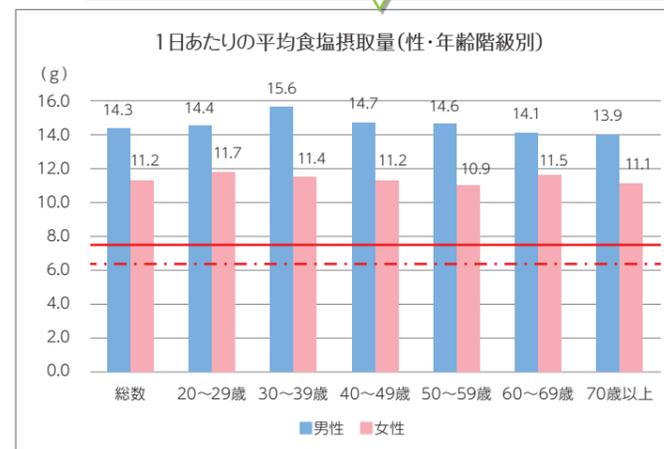
## 食塩摂取量 課題



目標値 日本人の食事摂取基準2025版  
男性7.5g未満 女性6.5g未満

- 1日あたりの平均食塩摂取量は12.7gであり、男性14.3g、女性11.2gです。30歳代の男性において最も摂取量が多く、すべての年代で目標値より多く摂取しています。
- 目標値を達成できている人は1割に満たない状況です。

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります。実は、味覚が薄味に慣れるまで、わずか10日ほど。今日から「1食につきマイナス1g」するだけで、素材本来の旨みを引き立つようになります。まずは10日間、あなたの舌をアップデートしてみませんか？



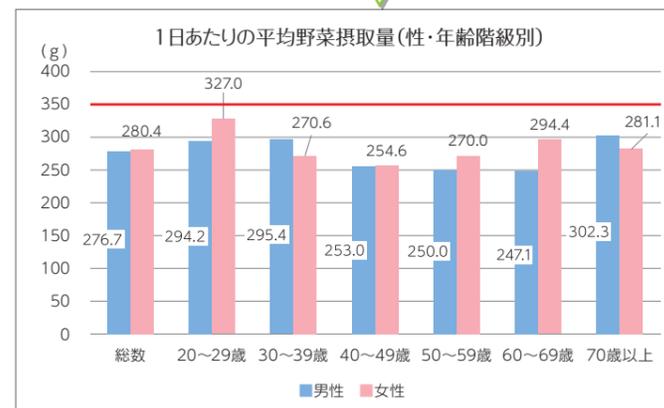
## 野菜摂取量 課題



目標値 健康日本21(第三次)  
1日350g以上

- 1日あたりの平均野菜摂取量は男性276.7g、女性280.4gであり、目標には約70g足りていません。
- 目標値の350g以上摂取している人の割合は24.9%です。

野菜は、糖尿病や高血圧などの生活習慣病予防や高血圧予防に役立つことが期待できます。小鉢1皿が野菜70gの目安です。いつものメニューに「小鉢を1皿足す」だけで、目標にぐんと近づきます。



お問合せ

新発田市役所 健康推進課

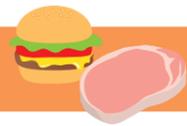
〒957-8686 新発田市中心町3-3-3 TEL: 0254-22-3030 FAX: 0254-21-1091

調査の  
詳細はこちら



# 飽和脂肪酸摂取量

要注意

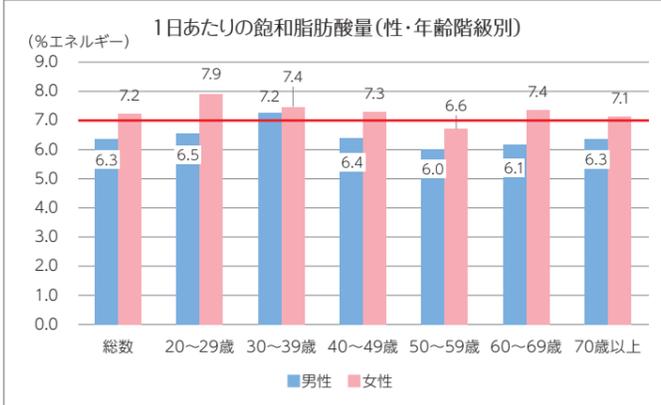


## 目標値

日本人の食事摂取基準2025版  
7%エネルギー以下

1日あたりの飽和脂肪酸量は、男性は30歳代が目標値より多く、女性は50歳代以外の年代が目標値より多くなっています。

飽和脂肪酸は、動物性食品や加工食品などに多く含まれ、とりすぎると循環器疾患のリスクが増加するといわれています。  
「肉:大豆製品:魚」を「3:2:1」で組み合わせるのが、理想の黄金比です。

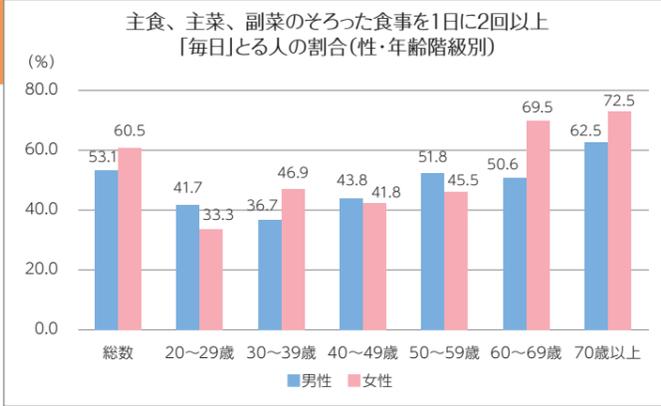


# 食事のバランスの状況

良好

1日2回以上主食・主菜・副菜のそろった食事を「毎日」としている人の割合は、男性53.1%、女性60.5%です。

主食・主菜・副菜をそろえると、自然と栄養バランスが整います。また、満足感が持続し、無駄な間食が自然に減っていきます。



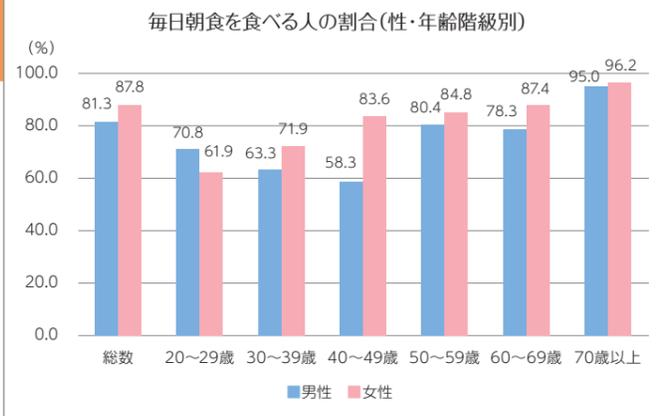
# 朝食摂取の状況

課題



朝食を毎日食べる人の割合は、男性81.3%、女性87.8%です。一方、朝食を週に1回以上食べない人の割合は、男性8.0%、女性3.3%です。

朝食をとることで、体は「燃焼モード」に切り替わります。体内時計が整い、生活リズムが安定します。午前中は集中力が持続し、血糖値の上昇による昼食後の眠気や食べすぎも防いでくれます。



# 体格(BMI)の状況

男性の肥満 要注意

女性の低体重(やせ) 要注意

高齢者の低栄養 要注意



BMIの計算式 BMI = 体重(Kg) ÷ 身長(m)<sup>2</sup>

BMIとは、世界共通の肥満度の指標です。身長や体重から簡単に測定することができ、標準値は「22」とされています。

- 50~64歳男性の肥満の割合が多いです。
- 20~29歳女性の低体重者の割合が他の年代に比べ高くなっています。
- 65歳以上の低栄養傾向の人の割合は20.5%です。

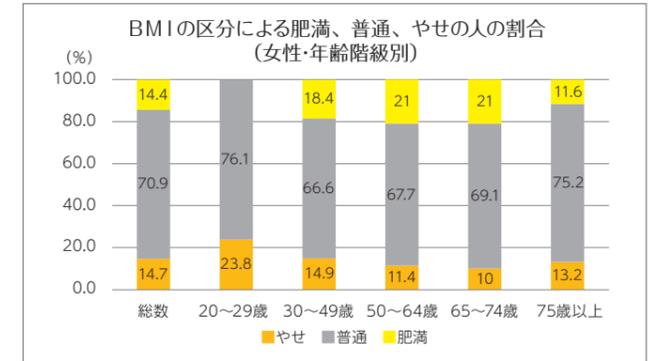
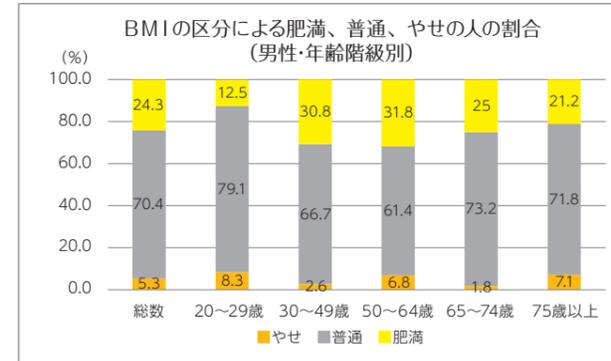
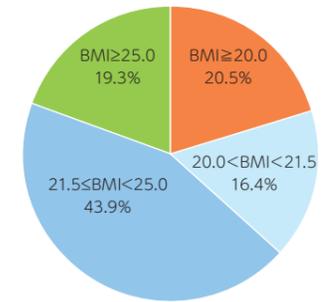
適正体重を維持すると...

- 思春期** 将来の強い骨と美しいスタイルを作れます。
- 成人期** 仕事も趣味も全力で楽しめる、疲れ知らずのパフォーマンスが手に入ります。
- 高齢期** 趣味や外出を満喫できる「動ける体」を保ちます。

<BMIの判定基準>

低体重(やせ)	BMI18.5 未満
肥満	BMI25.0 以上
低栄養傾向(65歳以上)	BMI20.0 以下

65歳以上のBMIの分布



# 運動習慣の状況

課題



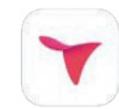
- 運動習慣のある人(1回30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上継続している人)は男性32.4%、女性25.3%です。
- 1日の平均歩数は、男性6,032歩、女性4,819歩で減少しています。

「エレベーターの代わりに階段を利用する」、「車は少し離れた場所に停める」などのちょっとしたことが、今より10分多く体を動かす「プラス10」の習慣化への近道です。

# 100彩マンのお助けツール



▶歩数を知りたい



にいがたヘルス&スポーツマイレージ  
「グッピーヘルスケア」

# 100彩マンのお助けツール



▶塩分摂取状況を知りたい



塩分チェック

▶無理なく減塩したい

- 加工品は栄養成分表示をチェック
- 料理の最初に入れる調味料は少なめに
- 酸味や薬味、香辛料、だしのうま味を活用
- 減塩の調味料も検討を
- 麺類の汁は残す

栄養成分表示: 100g当たり

エネルギー	●● kcal
たんぱく質	●● g
脂質	●● g
炭水化物	●● g
食塩相当量	●● g

▶おいしくて健康的なレシピを知りたい



公式cookpad  
「新発田市100彩食堂」

