

ご協力いただきありがとうございました

令和5年度 しまね健康寿命延伸プロジェクト 波根地区健康実態調査



- ▶波根地区住民の健康課題等を明らかにし、今後の健康づくり活動に繋げるため、令和5年5月から6月にかけて健康実態調査を実施しました。
- ▶調査票の配布・回収には各自治会長や福祉委員、食育推進サポーター、地区社協の皆様にご協力いただき、442名の方々にご回答いただきました。

----- 令和3年度調査からの変化 -----

〈健康意識について〉

- “普段から健康に気をつけている”割合 60-70代で増加！
 - 男性:スポーツをすること、お酒を控えること
 - 女性:食事や栄養への意識、健康情報・知識を増やすこと
- 意識している割合が増加！

〈塩分摂取について〉

- 尿中塩分量 30-50代、60-70代で減少！
- +1アドバイス**
調味料は“かける”より“つける”！

調味料からの塩分摂取量が全体摂取量の約7割！



〈野菜摂取について〉

- 野菜皿数 女性30-50代・60-70代で3皿以上の割合が他モデル地区と比較し多い！
- +1アドバイス**
冷凍野菜やカット野菜を活用して、今の食事に1皿増やそう！

目標量は350g
小鉢(70g)5皿分



〈運動について〉

- 身体活動量1時間以上の割合が全世代で増加！
- +1アドバイス**
あと10分！あと1000歩！
すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ！

今週の+1 島根県HPはこちら



引き続き+1に
取り組もう！