

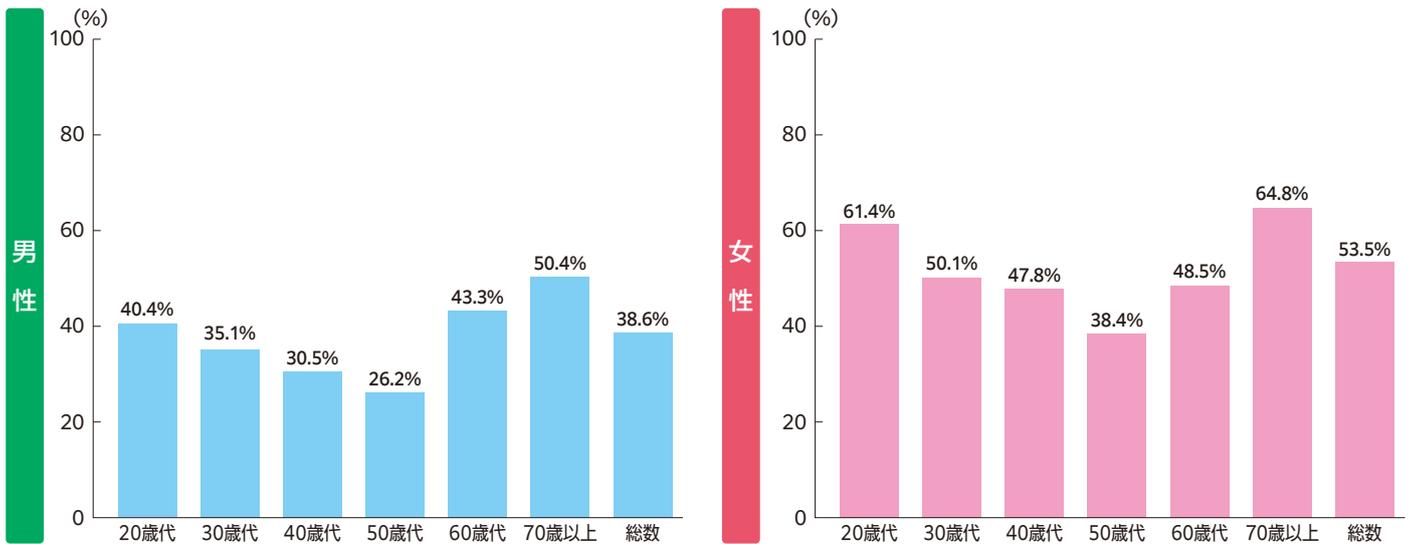
④ 生活習慣の状況

歯・口腔の状況

ゆっくりよく噛んで食べる者は男性で約4割、女性で約5割

- ゆっくりよく噛んで食べる者の割合は、全体では男性38.6%、女性53.5%、男女計46.2%でした。年代別にみると、男性の50歳代で26.2%、女性の50歳代で38.4%でした。

【ゆっくりよく噛んで食べる者の割合】

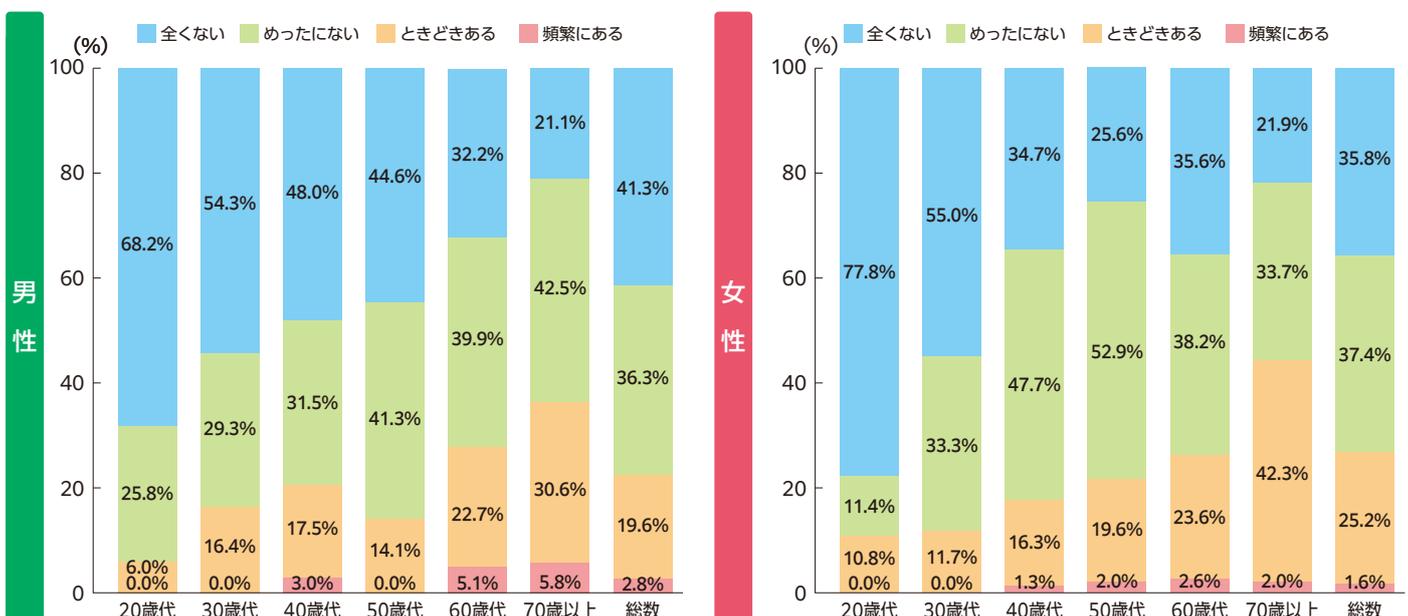


- 「ゆっくりよく噛んで食べる者」：ふだん「ゆっくりよく噛んで食べている」、「どちらかといえばゆっくりよく噛んでいる」と回答した者

食べ物や飲み物の飲みこみにくさ・むせのない者は7割以上

- 食べ物や飲み物の飲みこみにくさ・むせがない者の割合は、全体では男性77.6%、女性73.2%、男女計75.4%でした。年代別にみると、男性の70歳以上で63.6%、女性の70歳以上で55.6%でした。

【飲みこみにくさ、むせの状況】



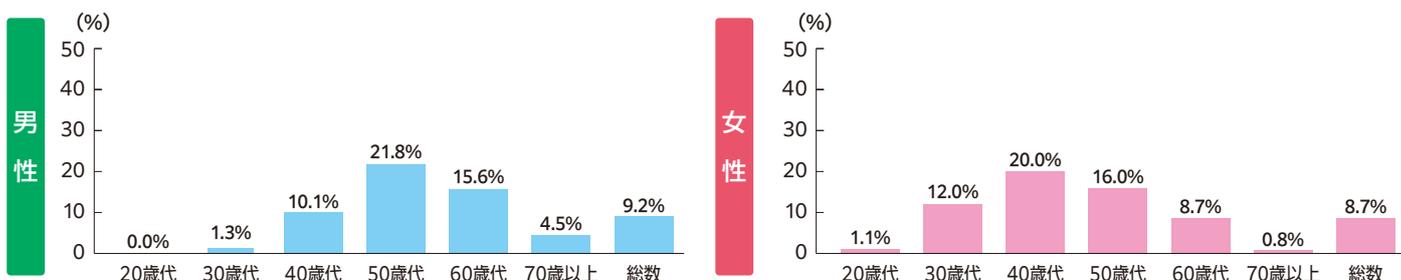
- 「食べ物や飲み物の飲みこみにくさ・むせがない者」：食べ物や飲み物が飲みにく感じたり、食事中にむせたりすることが「全くない」又は「めったにない」と回答した者

飲酒の状況

生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者は約1割

- 生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合は、全体では男性9.2%、女性8.7%、男女計9.0%でした。年代別にみると、男性の50歳代で21.8%、女性の40歳代で20.0%でした。

【生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者の割合】



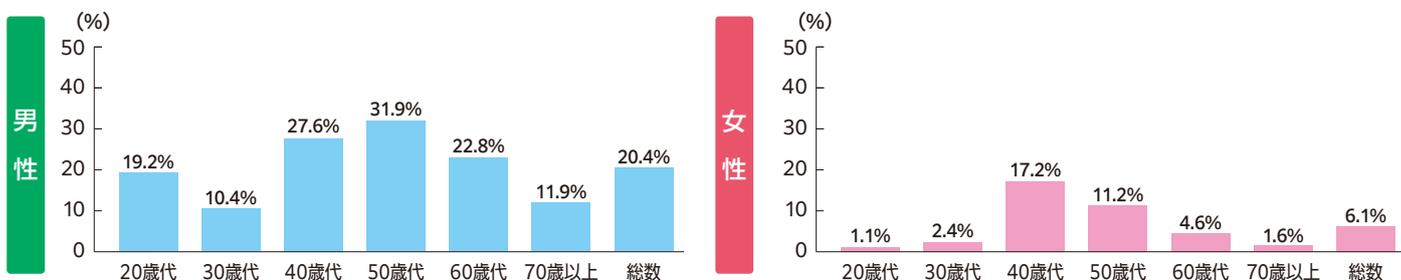
- 「生活習慣病のリスクを高める量を飲酒している者」：1日当たりの純アルコール摂取量が男性で40g以上、女性20g以上の者

喫煙の状況

現在習慣的に喫煙している者は男性で約2割

- 現在習慣的に喫煙している者の割合は、全体では男性20.4%、女性6.1%、男女計13.1%でした。年代別にみると、男性の50歳代で31.9%、女性の40歳代で17.2%でした。

【現在習慣的に喫煙している者の割合】

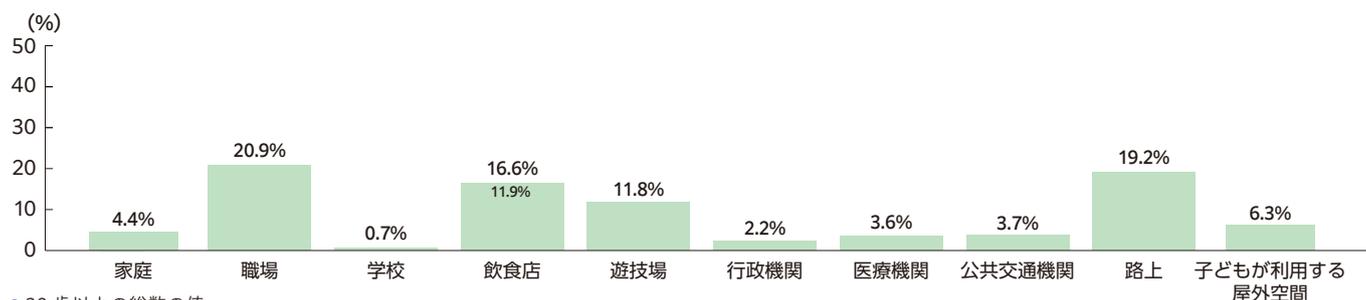


- 「現在習慣的に喫煙している者」：たばこを「毎日吸っている」又は「時々吸う日がある」と回答した者

受動喫煙の状況（喫煙者除く）は、職場と路上においてそれぞれ約2割

- 過去1ヶ月間に、自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合を場所別にみると、「職場」では20.9%、「路上」が19.2%、「飲食店」が16.6%でした。「家庭」では4.4%でした。

【自分以外の方が吸っていたたばこの煙を吸う機会（受動喫煙）を有する者の割合】



- 20歳以上の総数の値
- 「受動喫煙を有する者」：家庭は毎日、その他の場所は月1回以上受動喫煙の機会を有する者
- 受動喫煙者は現在習慣的に喫煙をしている者を除く

「元気県ぐんま」をつくる生活習慣

.....生活習慣で変わる、健康寿命.....

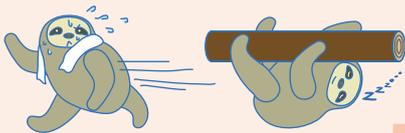
健康寿命の延伸のための実践事項

ぐんま元気(GENKI)の5か条

- 第1条 **G** げんき(元気)に動いて ^{すいみん}ぐっすり睡眠 (運動・休養)
- 第2条 **E** えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく (食生活)
- 第3条 **N** なかま(仲間)をつくって 健康づくり (社会参加・健(検)診)
- 第4条 **K** きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に (喫煙・飲酒)
- 第5条 **I** いいは(歯)を保って ^{えがお}いつも笑顔 (歯と口・こころの健康)

G げんき(元気)に動いて ぐっすり睡眠

- 毎日プラス10分、意識してからだを動かす!
- よい睡眠をこころがけ、すっきり目覚める!



ナマケモノも運動するとさらに良く眠れる

E えんぶん(塩分)ひかえて 食事はバランスよく

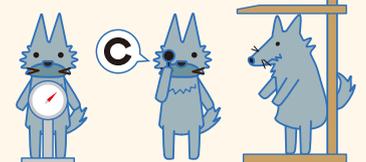
- まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える!
- 食事は、主食・主菜・副菜をそろえる!
- 野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる!



バランスの良い食事をした豚はウマイ!

N なかま(仲間)をつくって健康づくり

- 家族や仲間とのつながりを大切に!
- 健康診断やがん検診等を定期的に受ける!



一匹狼だってみんなで一緒に健(検)診受診!

K きんえん(禁煙)めざして お酒は適度に

- 禁煙にチャレンジする!
- 受動喫煙をさせない!
- お酒は節度を守る!
- 未成年者、妊娠・授乳中の方はタバコを吸わない!お酒は飲まない!



うさぎもゴリラも長生きしたい!

I いいは(歯)を保って いつも笑顔

- しっかりと歯を磨く!
- 症状がなくても、歯医者さんに通う!
- 何でもよく噛んで食べる!
- 笑顔でこころを大切に!



カバの笑顔は歯が命!

群馬県
ホームページ
健康寿命の延伸県民運動を
推進しています!



ぐんま元気の5か条

検索

群馬県