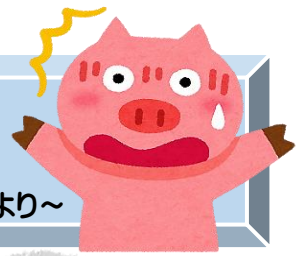
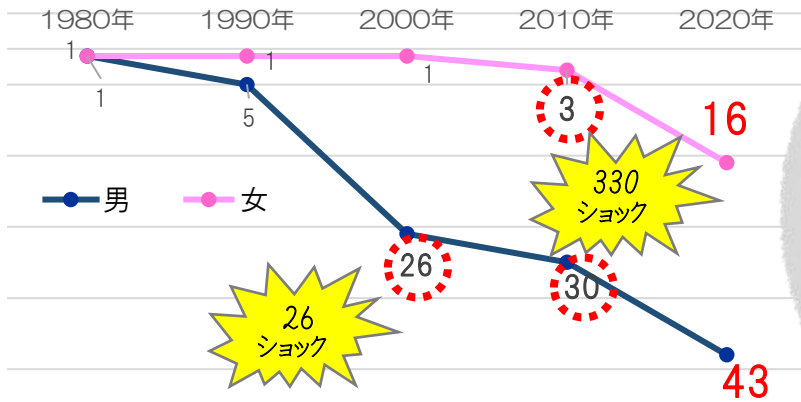


そうだったのね!? 沖縄県の現状

～令和3年度沖縄県県民健康・栄養調査結果より～



平均寿命順位の年次推移（沖縄県）



平均寿命は延びているものの、その伸び幅が全国と比較すると小さく、2020年の平均寿命の順位は男性 43位、女性 16位に後退しました。

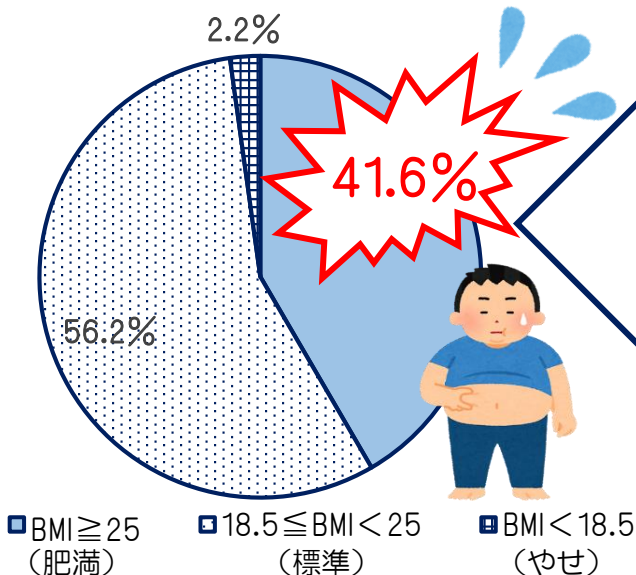
さらに、平均寿命の男女差は沖縄が 7.15年で全国において最も大きくなっています。(全国 6.11年)



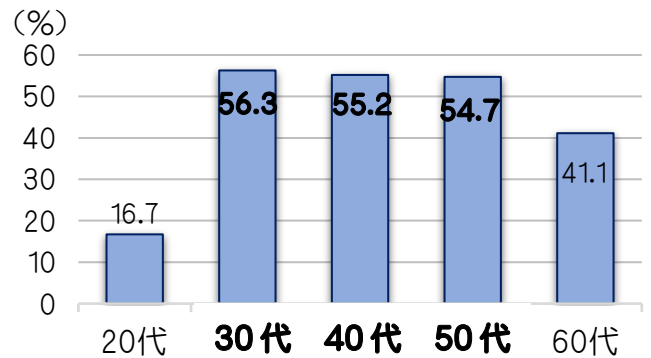
【↓表：平均寿命の年次推移】

	1980年	1990年	2000年	2010年	2020年
男性	74.52	76.67	77.64	79.40	80.73
女性	81.72	84.47	86.01	87.02	87.88

体格BMI(男性:20歳以上)



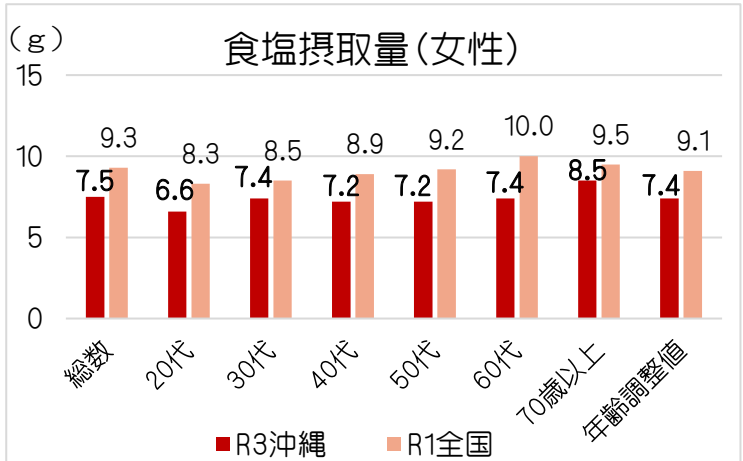
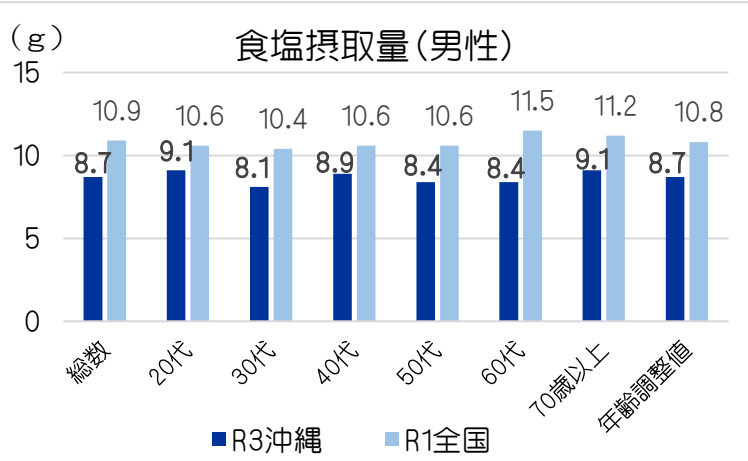
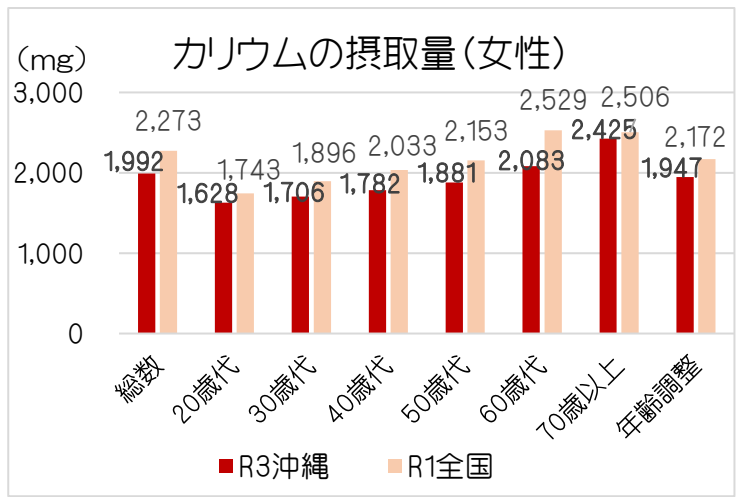
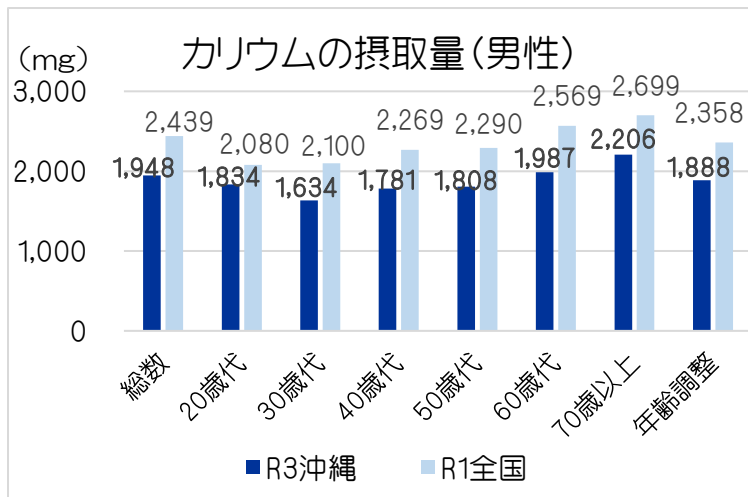
肥満者 (BMI ≥ 25) の割合 (男性)



令和3年度沖縄県県民健康・栄養調査の結果によると、20歳以上で適正体重を維持している人の割合は、男性 56.2%、女性 67.6%でした。

また、20歳以上の肥満者の割合は、男性 41.6%、女性 24.8%で、30～50歳代の男性においては、肥満者の割合が約5割(2人に1人が肥満・・・)となっています。

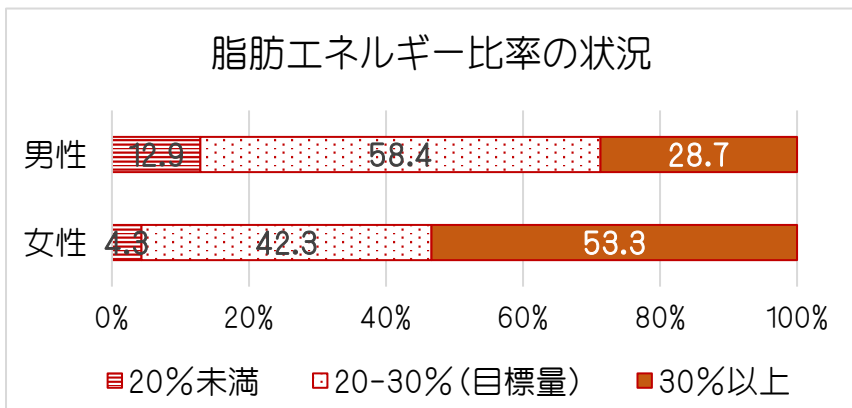




- ◎野菜類および果物類の摂取量が目標量に満たない者が男性約8割、女性約7割となっており、そのことがカリウムの摂取量にも影響して、全ての年代で全国より低くなっている。
- ◎食塩摂取量は全国と比較して、男女ともに全ての年代において少ないが、1日あたりの摂取量が目標量(男 7.5g未満、女 6.5g未満)を超えている人の割合は約6割にのぼる。



(令和3年度沖縄県県民健康・栄養調査より)



男性の 28.7%、女性の 53.3%は、脂肪エネルギー比率が目標量以上(脂肪の取り過ぎ)となっている。



まとめ

- ★1日に野菜350g・果物類100gをとるよう心がけましょう。
- ★食塩の摂取の大半を占める調味料の使い方を工夫しましょう。
- ★調理方法や材料の部位等を替えて、油脂をカットしましょう。

♪取り戻そう！健康長寿沖縄♪

