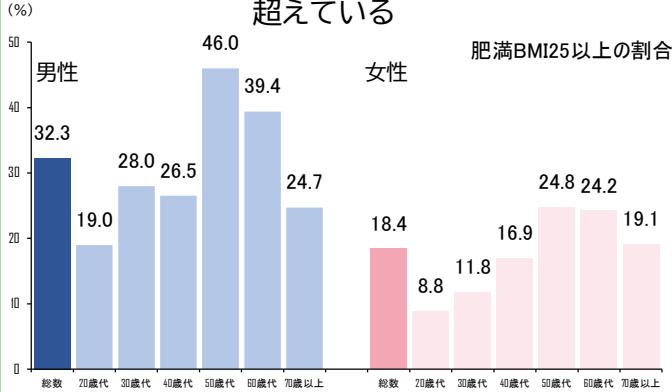


香川県民の食生活等の状況

香川県では、県民の皆様の健康状態や食生活の状況を明らかにし、今後の健康づくりに役立てるため、県民健康・栄養調査を実施しています。令和4年に実施した調査結果の概要をお知らせします。

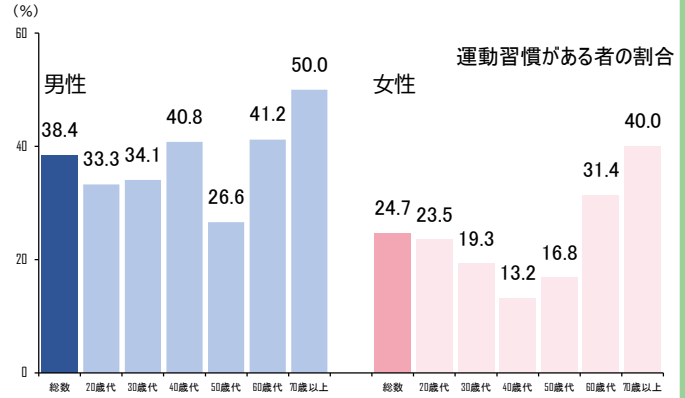
肥満

男性の肥満者の割合は、50歳代で4割、60歳代で3割を超えている



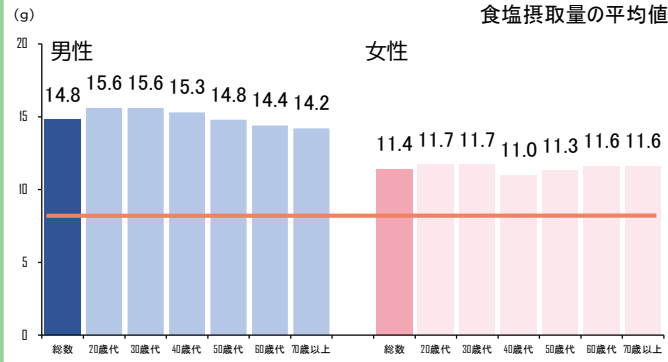
運動習慣

運動習慣がある人は、男性38.4%、女性24.7%



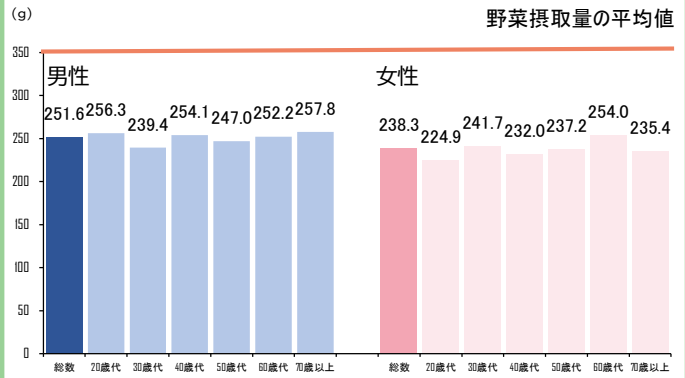
食塩

食塩摂取量は、13.0g
9割以上の方が目標の8gを超えて摂取している



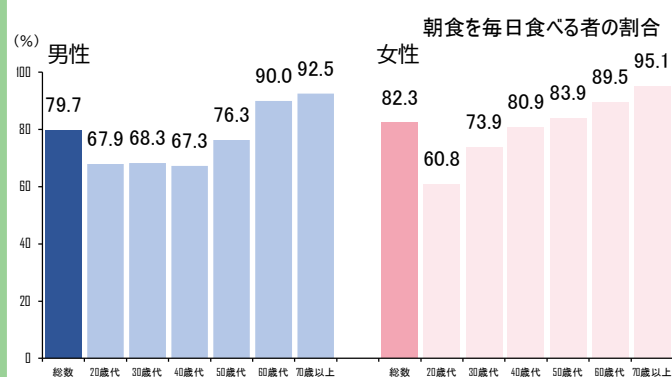
野菜

野菜摂取量は、244.5g
目標より約100g不足



朝食

男性では20~50歳代、女性では20~30歳代で朝食の喫食率が低い



- Check!**
- 適正な体重を維持しよう
 - 毎日の生活の中でからだを動かそう
 - 薄味に心がけ、塩分は控えめに
 - 1日3食 まず野菜！野菜は1日350g
 - 朝ごはんを食べよう

