

# 喫煙

習慣的に喫煙している人の割合17.5%

目標値  
喫煙する者の割合 **8.2%**

たばこの健康への影響を知ろう!



週に数回以上受動喫煙を受ける人の割合は、男性4割、女性2割  
男性は職場、女性は家庭での受動喫煙が多い

# 歯・口腔

生涯にわたり自分の歯でおいしく噛もう!

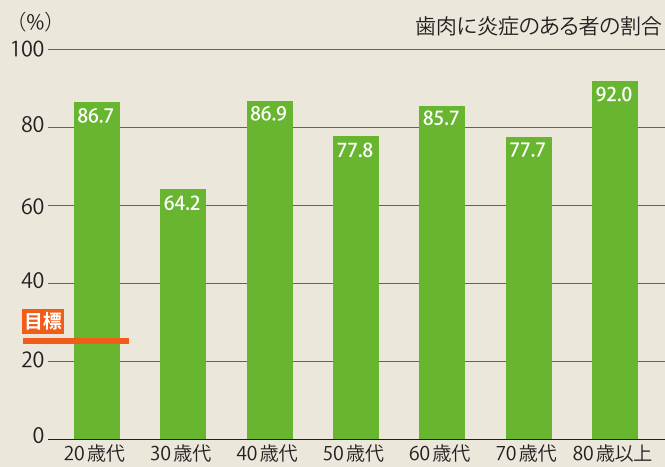
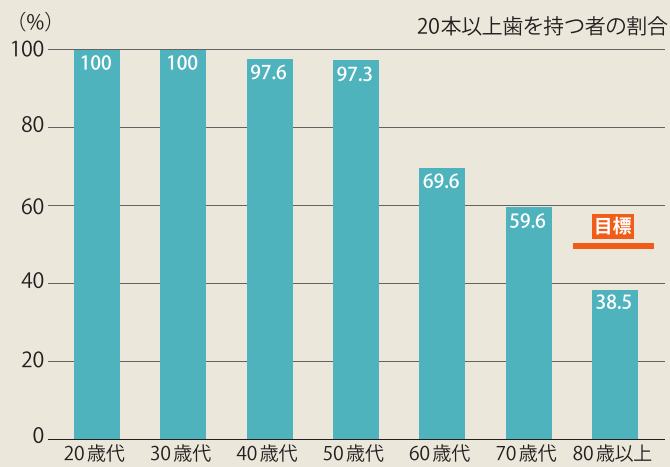


20本以上自分の歯をもつ人は60歳代から大きく減少

目標値  
80歳で20本以上自分の歯をもつ者の割合 **50%**

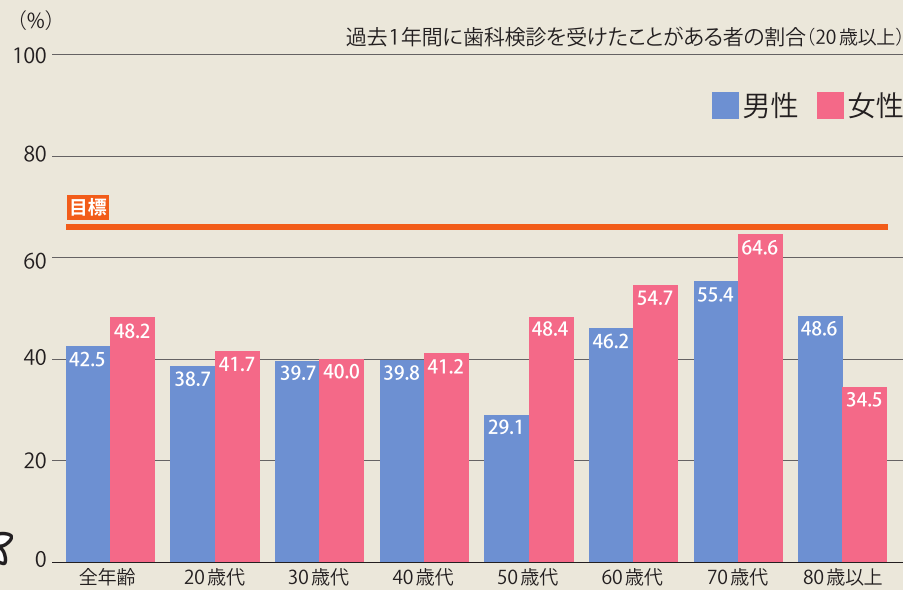
各世代で6割以上の人に歯肉炎あり

目標値  
20歳代における歯肉に炎症所見をもつ者の割合 **25%**



1年以内に歯科検診を受けた人は半数以下

目標値  
過去1年間に歯科検診を受けた者の割合 **65%**



定期的に歯科検診を受けよう!



愛媛県イメージアップキャラクター  
みぎやん

- 愛媛県では、県民の皆様の健康状態や食生活、運動、歯科保健の状況を明らかにし、今後の健康づくりに役立てるために、5年に一度、県民健康調査を実施しています。(平成27年9月～10月実施)
- 目標値は、第2次県民健康づくり計画「えひめ健康づくり21」の最終年度(平成35年度)のもので、朝食の項目のみ、第2次愛媛県食育推進計画の最終年度(平成28年度)のもので。

【問い合わせ先】  
愛媛県 保健福祉部  
健康衛生局 健康増進課  
松山市一番町4丁目4-2 TEL 089-912-2401  
Email: healthpro@pref.ehime.jp

平成30年3月

# 健康寿命を延ばしましょう!

「健康上の問題で、日常生活が制限されることなく生活できる期間」のことを、健康寿命といいます。本県の場合、平均寿命と健康寿命の差は約10年\*もあり、この差は寝たきりなどの不健康な期間です。健康寿命を延ばすためには、若いうちから日常生活の中で健康づくりに取り組むことが大切です。

(\*※出典:厚生労働省研究班「健康寿命の算定方法等の指針」)



# 適正体重

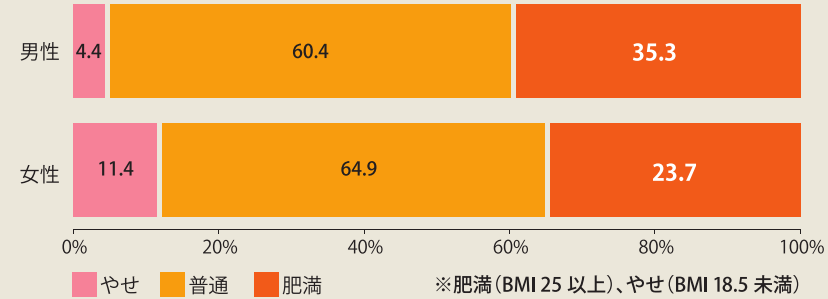
肥満の人の割合は20～60歳代男性で35.3%、40～60歳代女性で23.7%と目標より多い



適正な体重を維持しよう!

目標値  
男性の肥満者の割合 **28%**  
女性の肥満者の割合 **19%**

特定の世代のやせ及び肥満割合(男性:20～60歳代、女性:40～60歳代)



適正体重の計算式(BMI法)

適正体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22  
【例】身長160cmなら…適正体重 = 1.6 × 1.6 × 22 = 56.3kg  
「22」という数字は、病気になる確率をもっとも低いというBMI(ボディマス指数)から導きだされたものです。

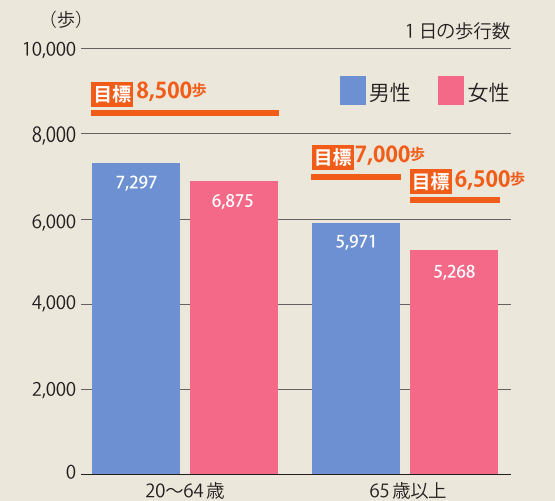
# 歩数

20～64歳、65歳以上の男女ともに、目標の歩数に1,000歩以上足りていない

毎日の生活で歩数を増やそう!



目標値  
20～64歳 **8,500**歩  
65歳以上男性 **7,000**歩  
65歳以上女性 **6,500**歩



# 休養

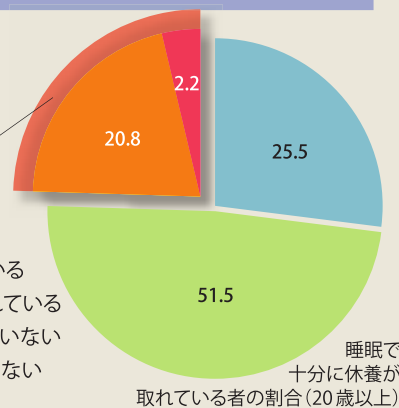
睡眠で休養が「あまり取れていない」「全く取れていない」と感じている人は23.0%

目標値  
睡眠による休養を十分取れていない者の割合 **15%**

十分な睡眠で休養しよう!



23.0%  
20.8  
2.2  
25.5  
51.5



愛媛県