

富山県のメタボリックシンドローム及び生活習慣の現状

- 富山県のメタボリックシンドローム該当者・予備群の割合は全国と比べて高い。(28.8%で全国14位)
- とりわけ市町村国保における割合が特に高い。(総計32.1%(全国7位)、男性50.5%(全国6位)、女性19.8%(全国4位))
⇒その要因として挙げられるのが…【食生活】「総菜」、「揚げ物」、「冷凍食品」や「アイスクリーム」、「プリン」などの購入額が大きい
【運動習慣】自家用車保有台数が多い、年間降水量が多く日照時間が短い…歩く機会が少ない

メタボ該当者・予備群(H30年度)

【県全体】 (男女計)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	34.1%	1
富山	28.8%	14
石川	27.8%	27
福井	27.8%	28
全国	27.6%	
新潟	25.2%	47

(男性)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	49.5%	1
富山	41.9%	19
石川	41.6%	25
福井	41.8%	20
全国	40.8%	
静岡	37.0%	47

(女性)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	17.5%	1
富山	13.8%	13
石川	12.9%	20
福井	11.9%	34
全国	12.0%	
神奈川	10.4%	47

【うち 国保加入者】 (男女計)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	38.5%	1
富山	32.1%	7
石川	31.2%	12
福井	30.4%	17
全国	29.6%	
山形	26.5%	47

(男性)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	55.3%	1
富山	50.5%	6
石川	49.6%	8
福井	49.3%	11
全国	47.6%	
山形	40.8%	47

(女性)

都道府県	メタボ該当者 +予備群該当者 割合	順位
沖縄	23.4%	1
富山	19.8%	4
石川	18.1%	11
福井	16.5%	23
全国	16.3%	
山梨	13.3%	47

食生活

惣菜 (調理食品)

	惣菜 (調理食品)	揚げ物 (天ぷら・フライ)	冷凍食品
〔富山〕	購入金額(年) 14万2千円	1万4千円	1万1千円
〔全国平均〕	[12万4千円]	[1万1千円]	[7千7百円]
全国順位	4位	3位	2位

デザート (菓子類)

	アイスクリーム	プリン
〔富山〕	購入金額(年) 1万4千円	1千8百円
〔全国平均〕	[9千5百円]	[1千5百円]
全国順位	6位	6位

富山県はカップめんの消費量 全国6位

塩分

心疾患	〔富山〕 食塩摂取量	目標
脳血管疾患	男性 11.0g/日	男性8.0g
胃がん予防	女性 9.1g/日	女性7.0g

塩分控えめに!
あと -3g

働き盛り世代が特に不足!

野菜・果物 摂取

心疾患	〔富山〕 野菜摂取量	目標
脳血管疾患	男性 294.5g/日	男女とも 350g
糖尿病予防	女性 268.1g/日	

野菜をもう一皿!
食べよう

運動習慣

運動

心疾患・ 脳血管疾患 がん、 糖尿病予防	〔富山〕歩数(65歳未満)	目標
	男性 7,185歩/日	男性9,000歩
	女性 6,056歩/日	女性8,500歩

歩こう!
あと2,000歩
(徒歩20分)

参考資料 2

摂取基準
57.9g

県民の
脂質摂取量

男性 56.8g/日

摂取基準
46.3g

女性 47.4g/日

※サラダ油1g=9kcalで換算

サーロインステーキ 100g
ヒレステーキ 316g



カップラーメン
食塩 6~7g/食

