

# 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。(27.6%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30.6%(全国6位)、男性47.7%(全国7位)、女性19.4%(全国2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(H28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	32.9%	1
<b>富山</b>	<b>27.6%</b>	<b>14</b>
石川	26.9%	26
福井	26.8%	29
全国	26.6%	
岐阜	24.0%	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	47.9%	1
<b>富山</b>	<b>40.1%</b>	<b>21</b>
石川	40.1%	21
福井	40.0%	24
全国	39.2%	
岐阜	35.3%	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	16.7%	1
<b>富山</b>	<b>13.3%</b>	<b>11</b>
石川	12.5%	19
全国	11.5%	
福井	11.4%	33
東京	10.0%	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	37.6%	1
<b>富山</b>	<b>30.6%</b>	<b>6</b>
石川	29.8%	11
福井	28.8%	17
全国	28.0%	
山梨	25.3%	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	54.0%	1
<b>富山</b>	<b>47.7%</b>	<b>7</b>
石川	47.3%	9
福井	46.3%	12
全国	45.2%	
山形	38.5%	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	23.0%	1
<b>富山</b>	<b>19.4%</b>	<b>2</b>
石川	17.5%	11
福井	15.9%	22
全国	15.5%	
山梨	12.6%	47

## 食生活

〔富山〕 惣菜 (調理食品) 揚げ物 (天ぷら・フライ) 冷凍食品 県民の脂質摂取量

購入金額(年) 14万5千円 1万5千円 1万1千円

〔全国平均〕 [12万4千円] [1万7千円] [7千4百円]

全国順位 2位 3位 1位

男性 56.8g/日  
女性 47.4g/日

※サラダ油1g=9kcalで換算

摂取基準 57.9g  
摂取基準 46.3g

〔富山〕 アイスクリーム プリン

購入金額(年) 1万9百円 1千9百円

〔全国平均〕 [9千2百円] [1千5百円]

全国順位 2位 1位

※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

富山県はカップめんの消費量 全国2位

カップラーメン 食塩 6~7g/食

塩分

心疾患 〔富山〕 食塩摂取量

脳血管疾患 男性 11.0g/日

胃がん予防 女性 9.1g/日

目標 男性8.0g 女性7.0g

塩分控えめに! あと-3g

野菜・果物 摂取

心疾患 〔富山〕 野菜摂取量

脳血管疾患 男性 294.5g/日

糖尿病予防 女性 268.1g/日

目標 男女とも 350g

働き盛り世代が特に不足!

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 〔富山〕歩数(65歳未満)

がん、糖尿病予防 男性 7,185歩/日

女性 6,056歩/日

目標 男性9,000歩 女性8,500歩

歩こう! あと2,000歩(徒歩20分)

参考資料 4

※メタボ該当者・予備群のワースト・ベスト1、本県、石川県、福井県および全国平均を表示