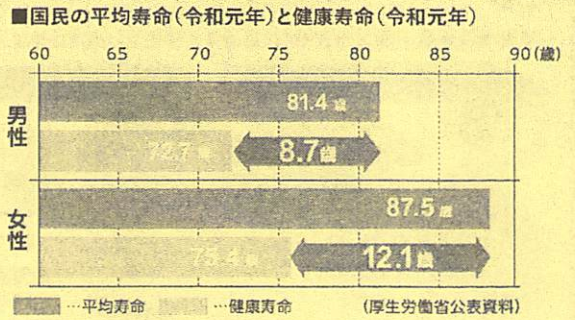


MVP350で目指す「健康寿命日本一」
 ～1日350gの野菜を食べることから、健康づくりを始めよう～

続 まこってですか？宮崎人

国民の平均寿命は、右肩上がりに伸びています。とても喜ばしいことですね。
 一方で、平均寿命と健康寿命（健康な状態で自立して日常生活がおこなっている期間）との差は、約10年間となっています。健康寿命を延ばし、平均寿命との差をできるだけ短くすることが重要です。
 ここでは、宮崎人の食習慣と健康の状態について、見てみましょう。

平均寿命と健康寿命の差その差は約10年間！



食習慣

1

野菜が足りていない！

■宮崎県民の野菜摂取量平均値(平成28年度)



男性(20歳以上) 292g/日

女性(20歳以上) 278g/日

目標

350g/日以上

(厚生労働省国民健康・栄養調査)

■宮崎市民の年間購入量(令和2年～令和4年平均)



生鮮野菜

45位

(152,397g)

【全国平均】
168,504g

(総務省家計調査)

食習慣

2

甘い味付けが好き？

■宮崎市民の年間購入量(令和2年～令和4年平均)



砂糖

8位

(4,687g)

【全国平均】
4,301g

(総務省家計調査)

食習慣

3

もちろん、お酒が大好き！

■宮崎市民の年間購入金額(令和2年～令和4年平均)

焼酎



1位

(12,476円)

【全国平均】
(6,492円)

発泡酒・ビール風アルコール飲料



13位

(11,667円)

【全国平均】
(9,521円)

(総務省家計調査)

健康状態

1

子どもたちのむし歯が多い?!

■宮崎県処置歯数+未処置歯数(令和4年度)

男児(12歳)



6位

(0.7本)

【全国平均】
0.50本

女児(12歳)



6位

(0.9本)

【全国平均】
0.61本

(文部科学省学校保健統計調査)

健康状態

2

宮崎人は肥満傾向！

■宮崎県民のBMI平均値(平成28年度)

男性(20～69歳)



3位

(24.8kg/m²)

【全国平均】
23.8kg/m²

女性(40～69歳)



2位

(23.8kg/m²)

【全国平均】
22.6kg/m²

(厚生労働省国民健康・栄養調査)

健康状態

3

メタボな人が多い? それなのに…特定保健指導を受ける人が少ない!

■宮崎県民の内臓脂肪症候群(該当者+予備軍)(令和3年度)



■宮崎市民の特定保健指導実施率(令和3年度)



健康状態

4

血圧が高め?

■宮崎県民の収縮期血圧高値の割合(令和2年度)



健康状態

5

糖尿病が多い?

■宮崎県民の糖尿病入院受療率(令和2年度)、慢性透析患者数(令和3年度)



健康状態

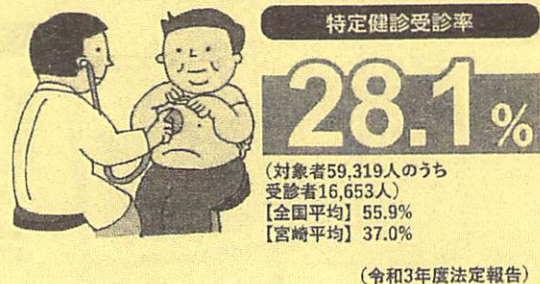
6

心臓や脳の病気の方が多い? それなのに…特定健診の受診率が低い!

■宮崎県民の虚血性心疾患・脳血管疾患入院受療率(令和2年度)



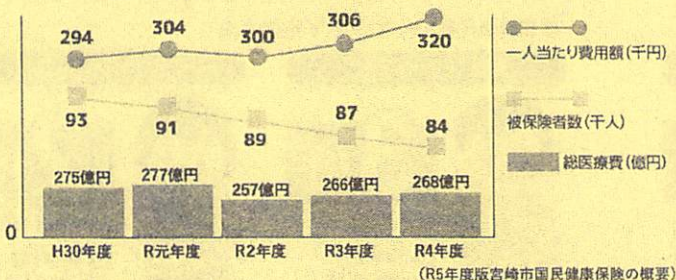
■宮崎市民の特定健診受診率(令和3年度)



結果として

医療費負担が増えています!

■宮崎市の国民健康保険医療費推移



健康で長生きなら、みんなが幸せ

目指せ、健康寿命日本一!

■宮崎県民の健康寿命(令和元年)



※ランキングは、宮崎市…全国52都市中、宮崎県…47都道府県中のものです。