

# 三重県健康・栄養の課題

# 三重県のすがた



29市町(14市15町)  
うち保健所設置市：1か所(四日市市)  
県型保健所：8か所

人口 1,742,703人

R4.10

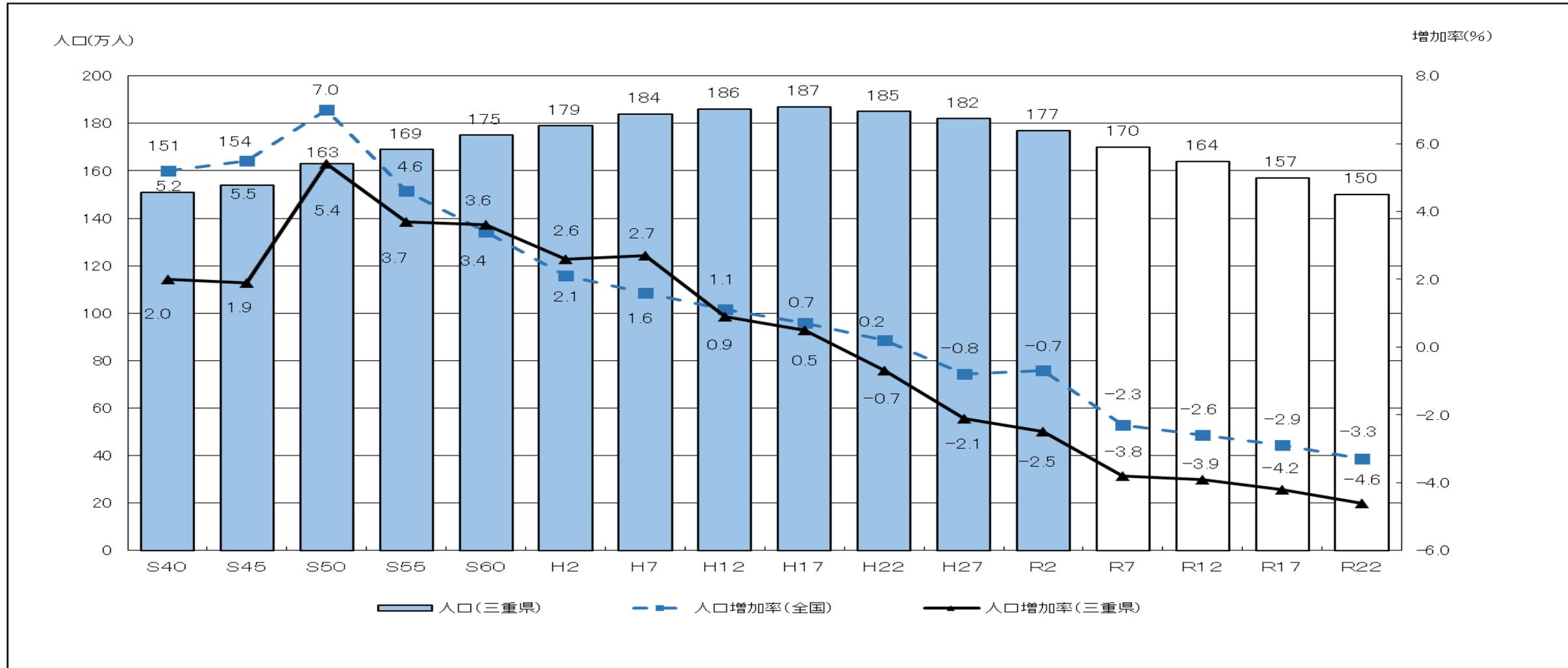
面積 5,774.48km<sup>2</sup>(R5.1.1)

世帯数 749,559世帯

高齢化率 三重県 30.5%  
全国 29.0%

# 三重県の人口・人口増加率の年次推移

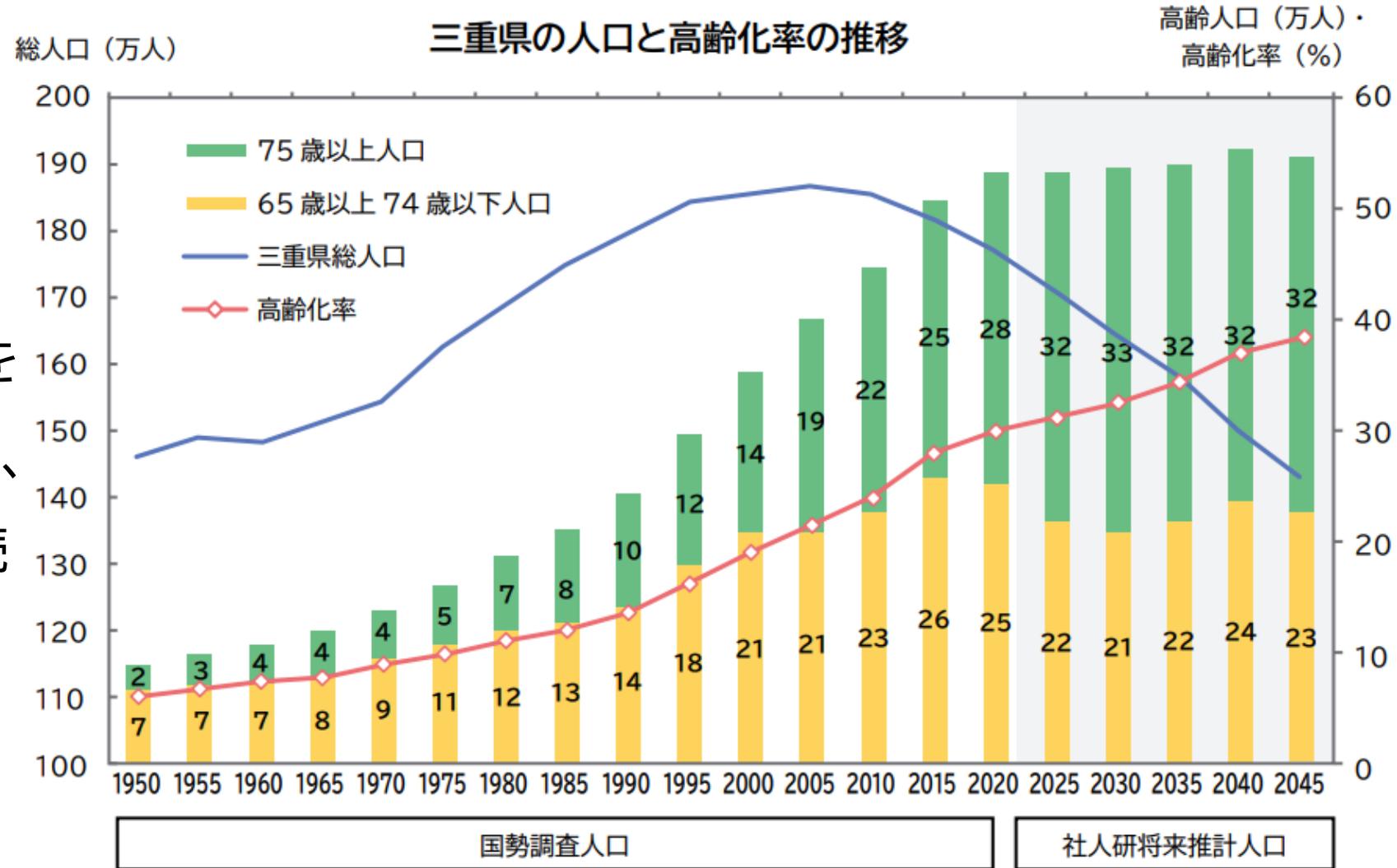
今後、本県の人口は減少を続け、令和22(2040)年には、令和2年(2020)年の人口の約85%である150万人程度まで減少すると予測されています。



出典：総務省「国勢調査」(S40～R2)、国立社会保障・人口問題研究所「日本の地域別将来推計人口」(令和5(2023)年推計)(R7～R22)

# 三重県の人口と高齢化率の推移

少子高齢化に伴い、高齢者が  
増えるにもかかわらず、それを  
支える現役世代は減少する中、  
三重県の高齢化率は上昇を続  
けています。



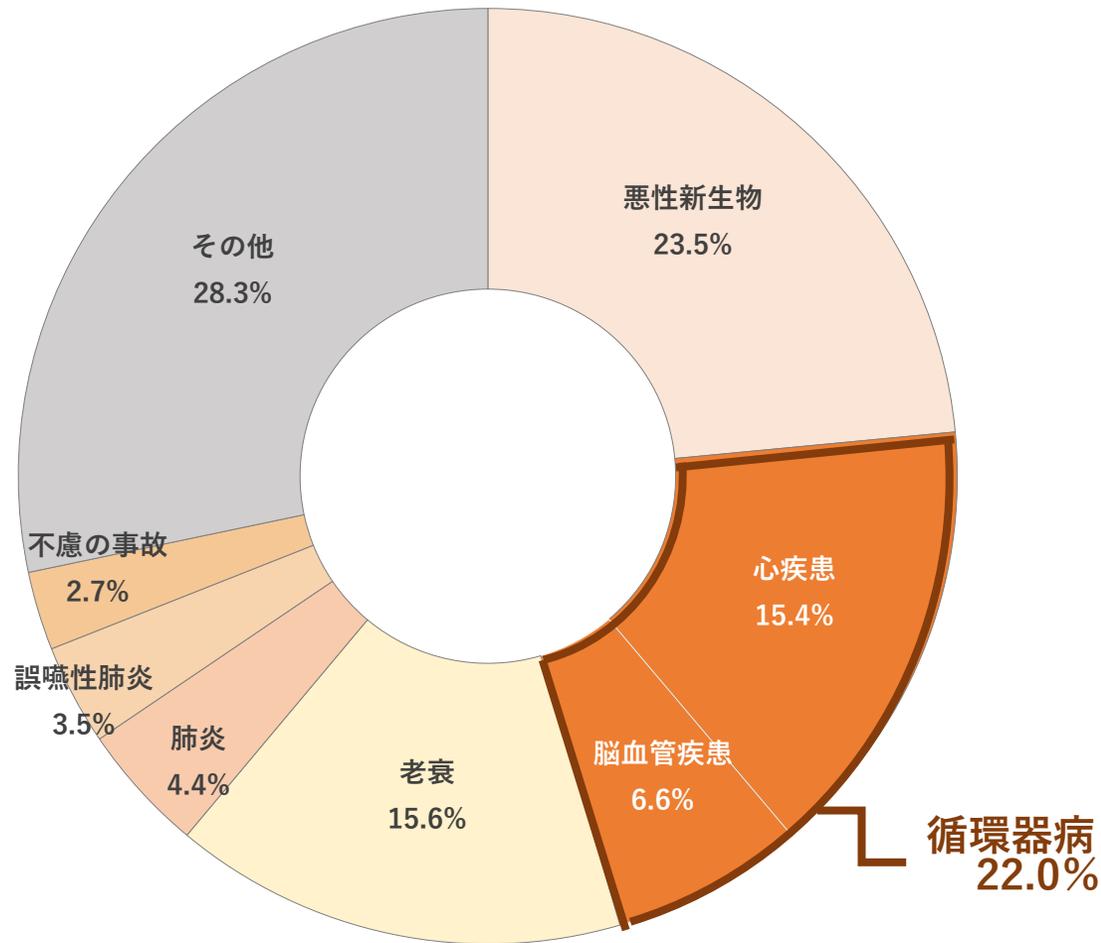
出典：国勢調査、国立社会保障・人口問題研究所資料

出典：三重県「強じんな美し国ビジョンみえ」

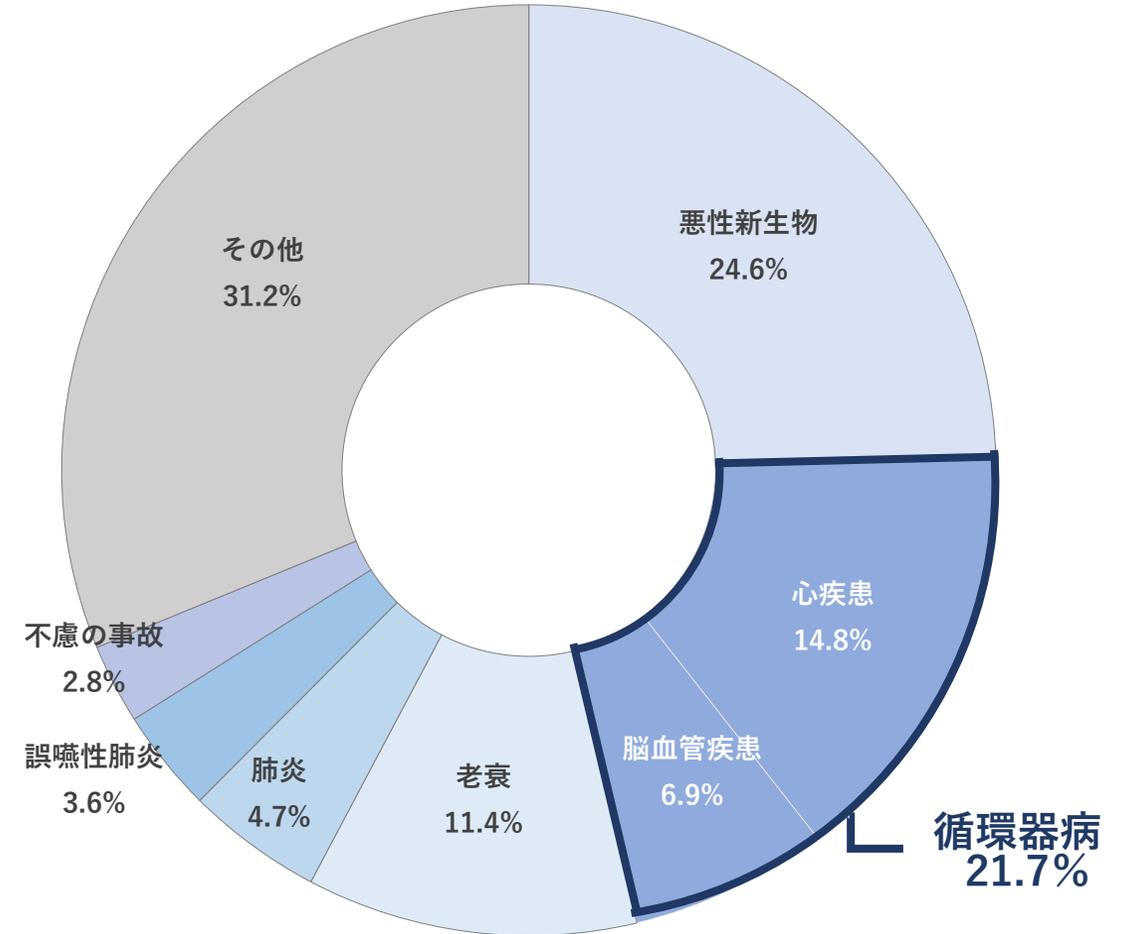
# 県民の健康をめぐる現状

死亡原因のうち、心疾患は15.4%、脳血管疾患は6.6%、両疾患を合わせた循環器病は22.0%を占めており、全国と同様の傾向です。

○三重県の死亡原因別割合（令和4年）



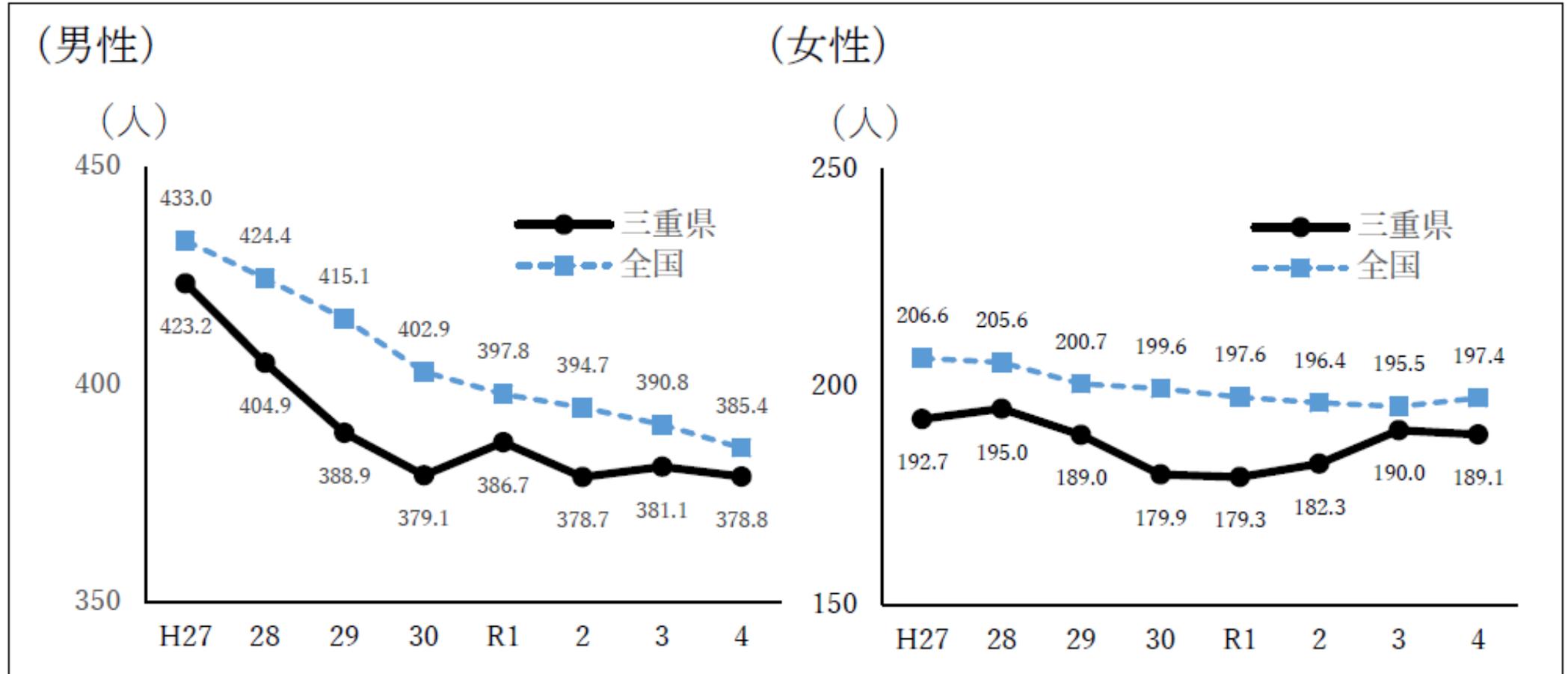
○全国の死亡原因別割合（令和4年）



# 県民の健康をめぐる現状

がんによる年齢調整死亡率は、男女とも全国平均を下回り、おおむね減少傾向となっていたものの、近年は上昇するなど、全国値との差が縮小してきています。

○がんによる年齢調整死亡率（人口10万対）



出典：全国値は厚生労働省「人口動態統計」

三重県値は人口動態統計をもとに三重県で独自集計

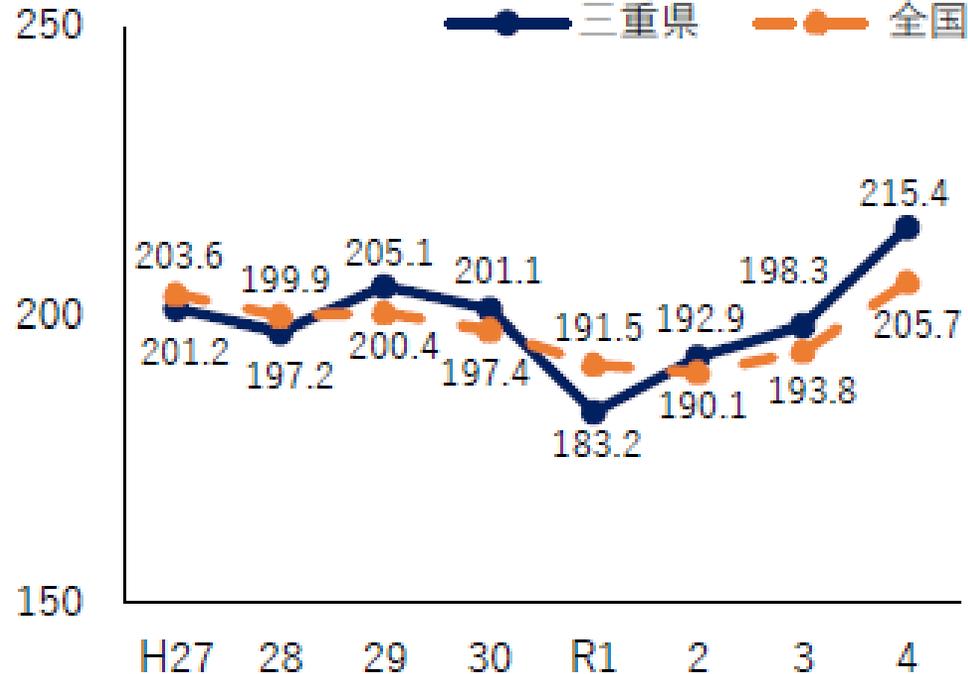
# 県民の健康をめぐる現状

心疾患による年齢調整死亡率は、男性は令和2年度から増加傾向、女性は令和4年度に増加に転じています。令和4年度は男女とも全国より高い死亡率となっています。

○心疾患による年齢調整死亡率（人口10万対）

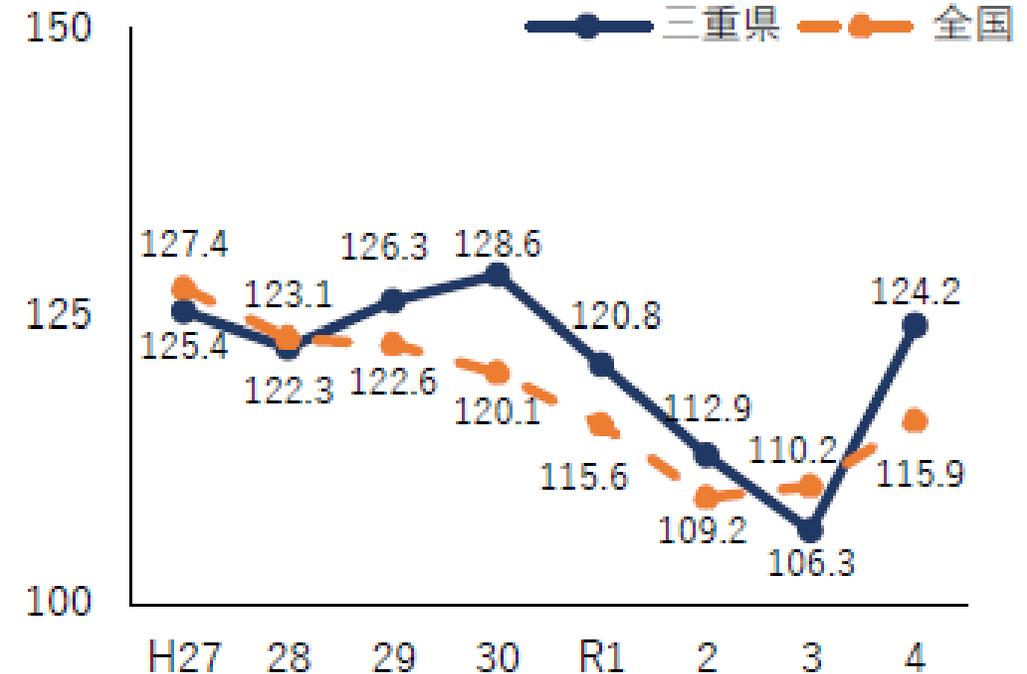
（男性）

（人）



（女性）

（人）



出典：全国値は厚生労働省「人口動態統計」  
三重県値は人口動態統計をもとに三重県で独自集計

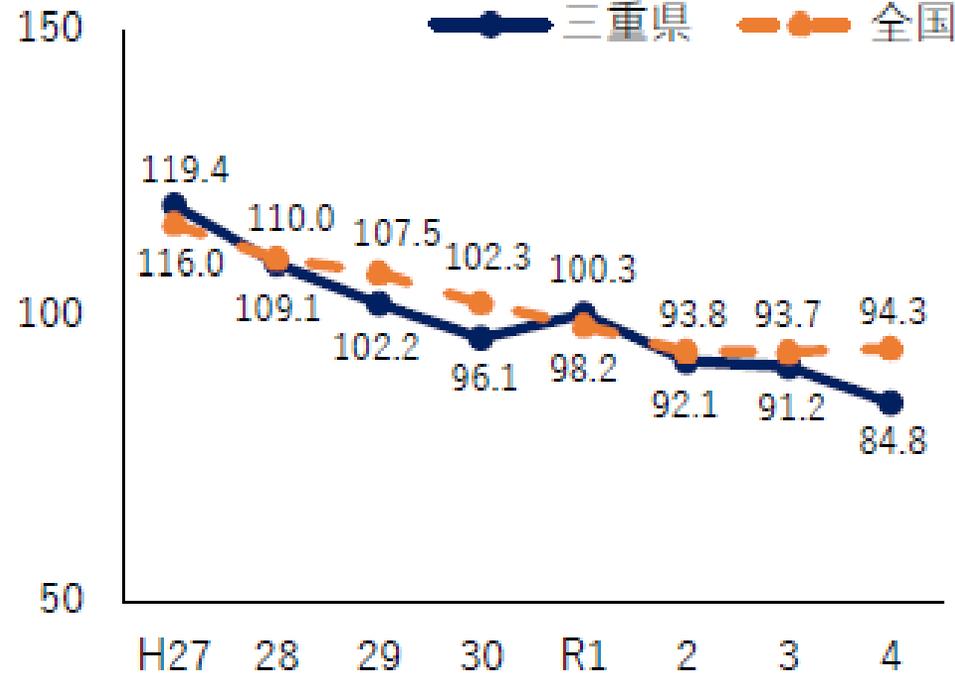
# 県民の健康をめぐる現状

脳血管疾患による年齢調整死亡率は、男女とも概ね減少傾向となっておりますが、女性は全国より死亡率が高い状況が継続しています。

○脳血管疾患による年齢調整死亡率（人口10万対）

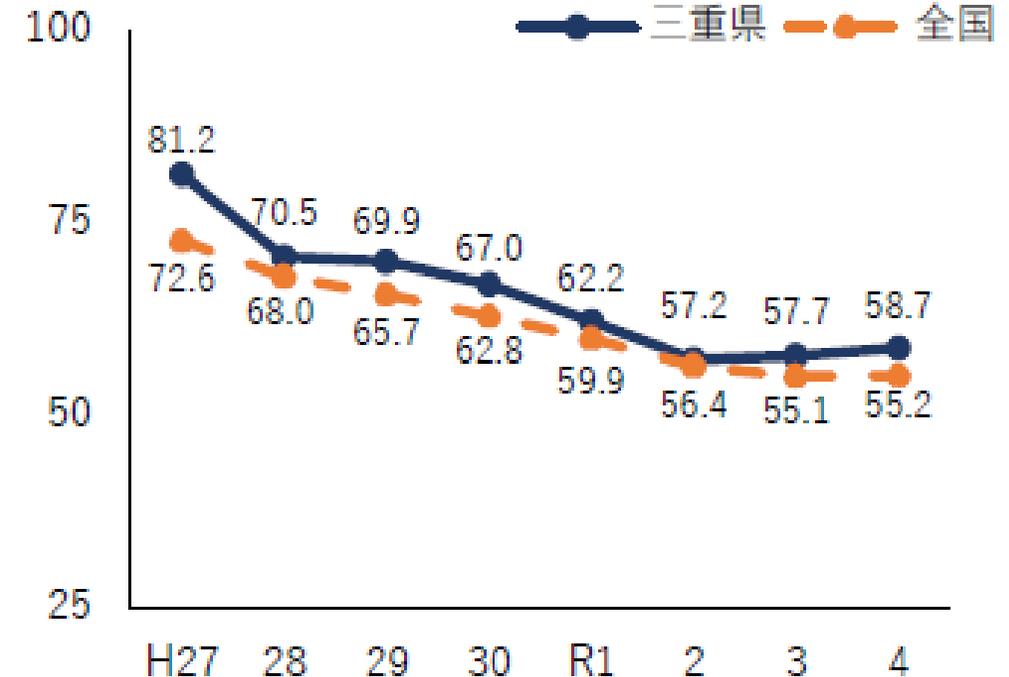
（男性）

（人）



（女性）

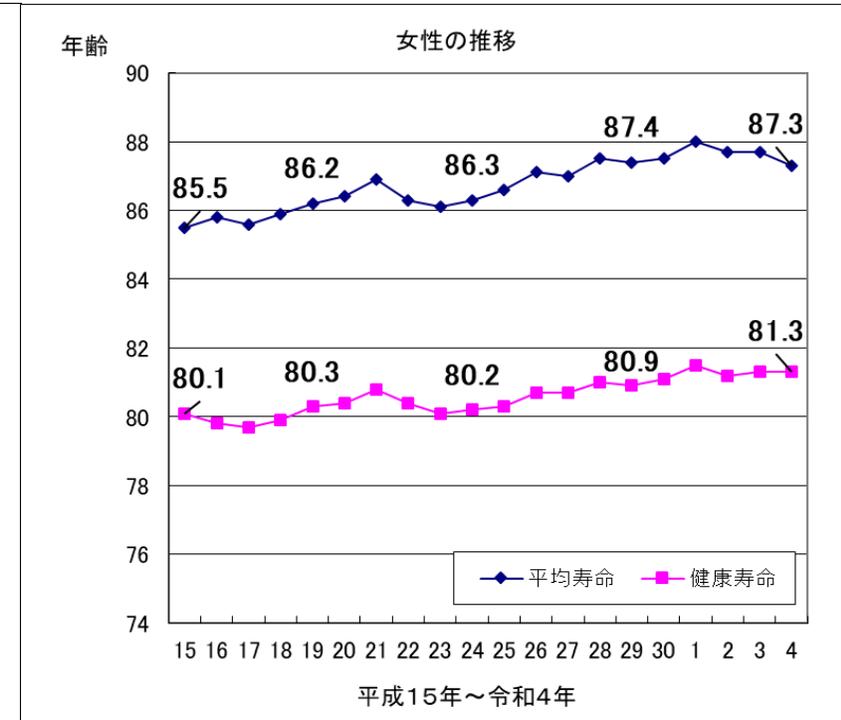
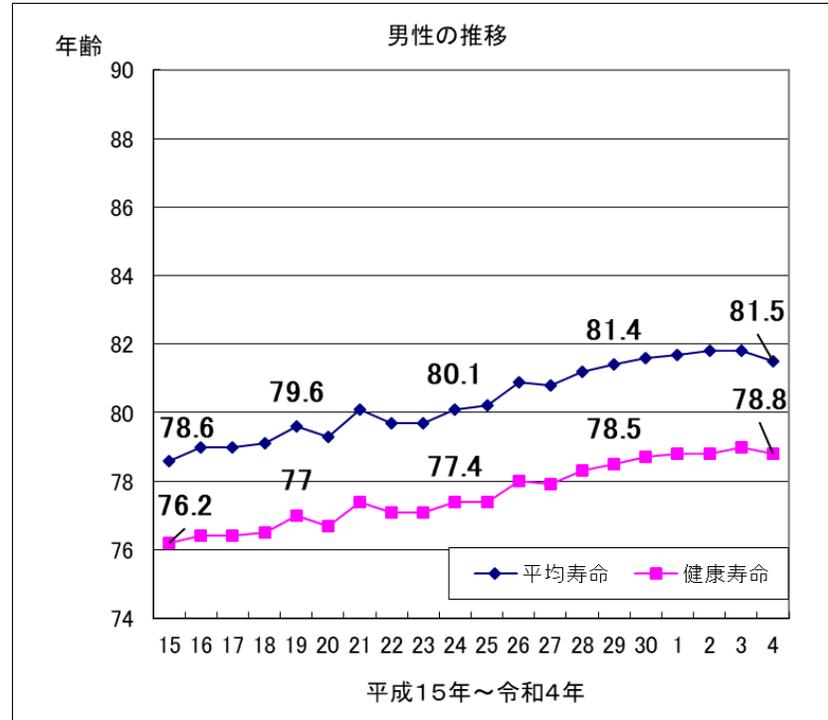
（人）



出典：全国値は厚生労働省「人口動態統計」  
三重県値は人口動態統計をもとに三重県で独自集計

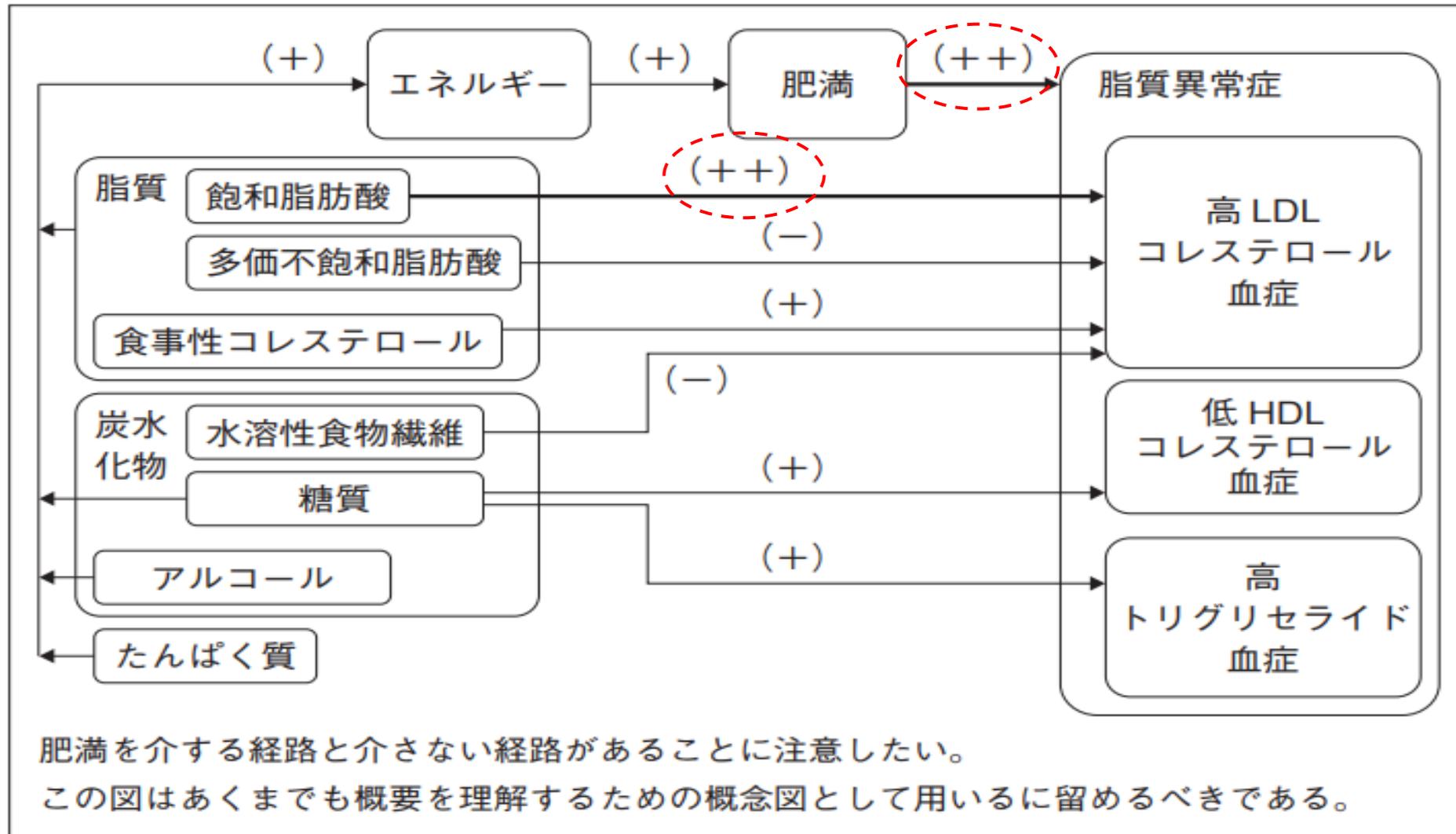
# 県民の健康をめぐる現状

本県の健康寿命は直近10年（H24～R4）で、男性1.4歳、女性1.1歳延伸しています。しかし、平均寿命も同様に延びており、その差は、ほぼ横ばいとなっています。



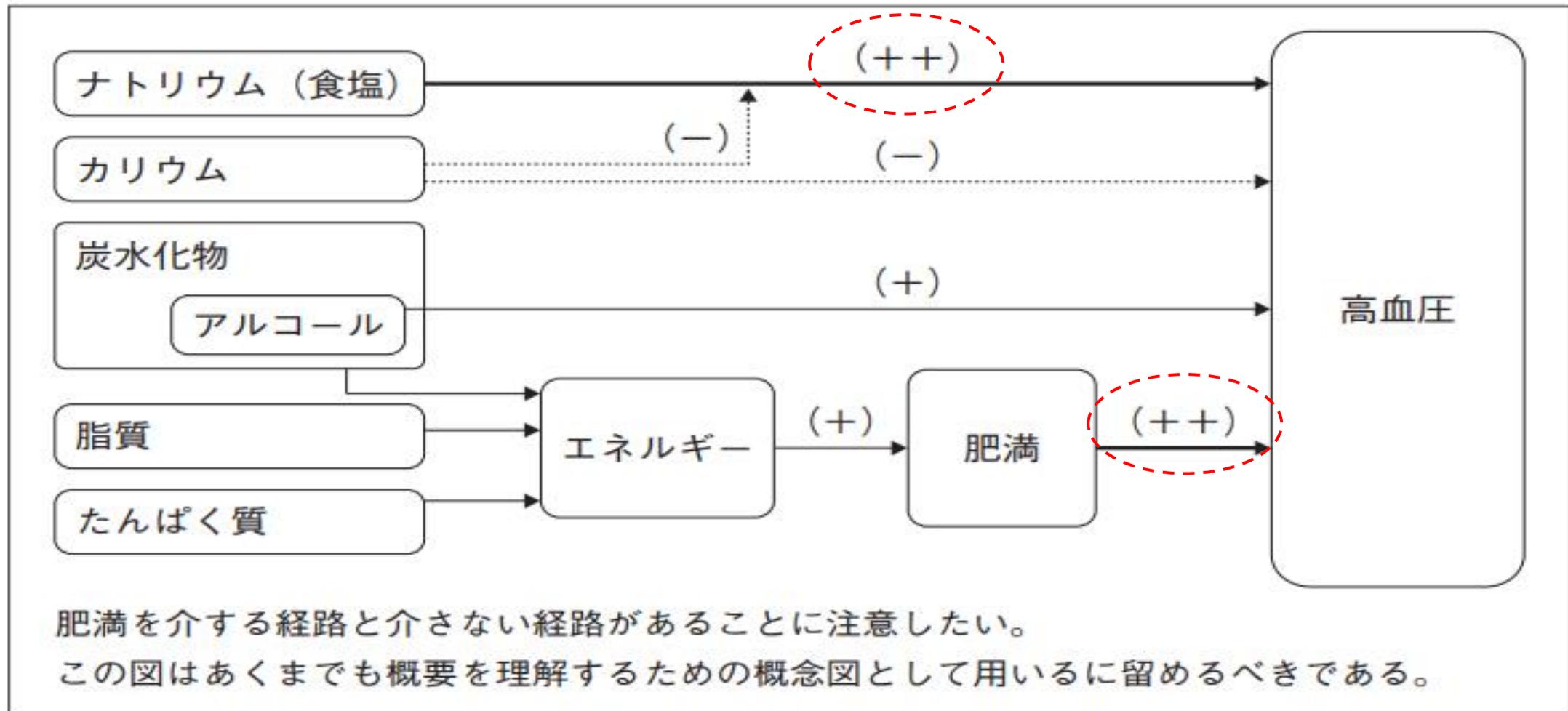
	男性			女性		
	R4	H24	増減	R4	H24	増減
健康寿命	78.8	77.4	+1.4	81.3	80.2	+1.1
平均寿命	81.5	80.1	+1.4	87.3	86.3	+1.0
差	2.7	2.7	±0.0	6.0	6.1	-0.1

# 栄養素摂取と生活習慣病との関連



栄養素摂取と脂質異常症との関連 (特に重要なもの)

# 栄養素摂取と生活習慣病との関連



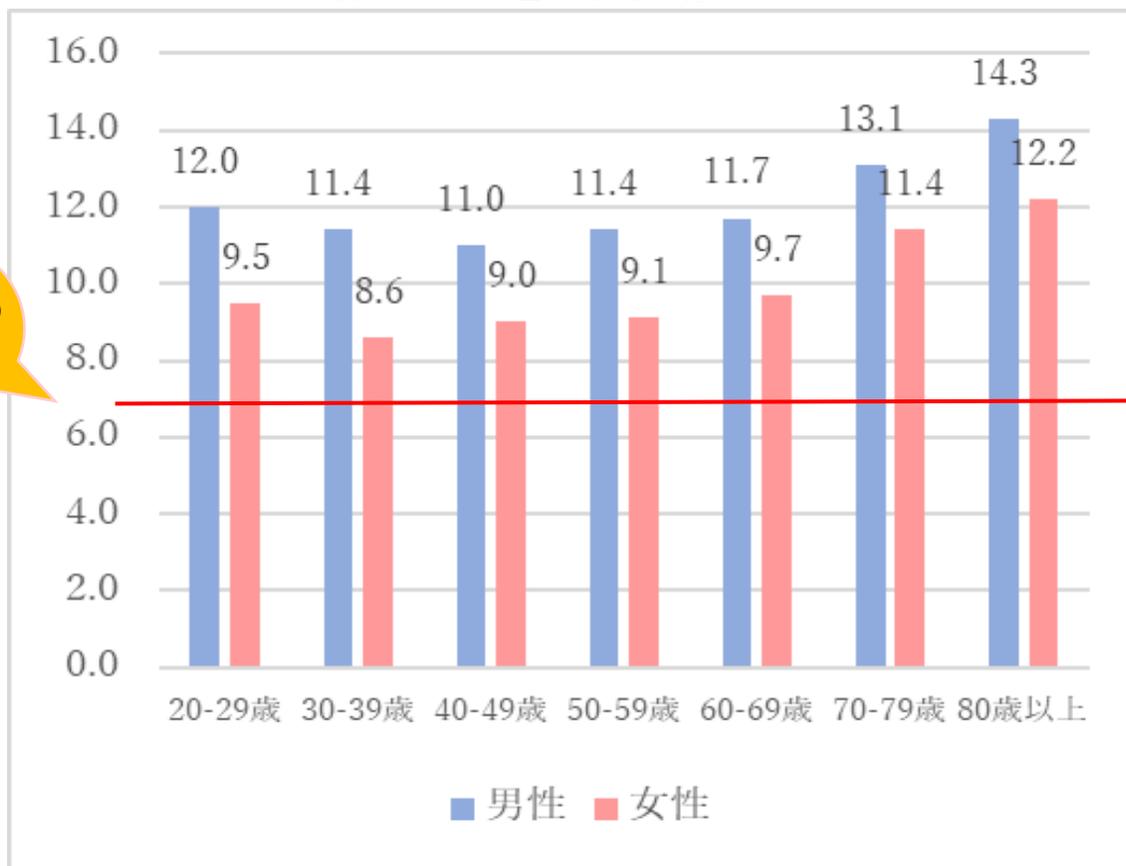
栄養素摂取と高血圧との関連 (特に重要なもの)

# 食塩の摂取状況

- ・20歳以上の1日あたりの食塩摂取量の平均は11g(男性12.2g、女性10.1g)で、県の目標量の7gを**約4g上回**っています。
- ・また、男女とも**約9割**が目標量の7gを超えています。

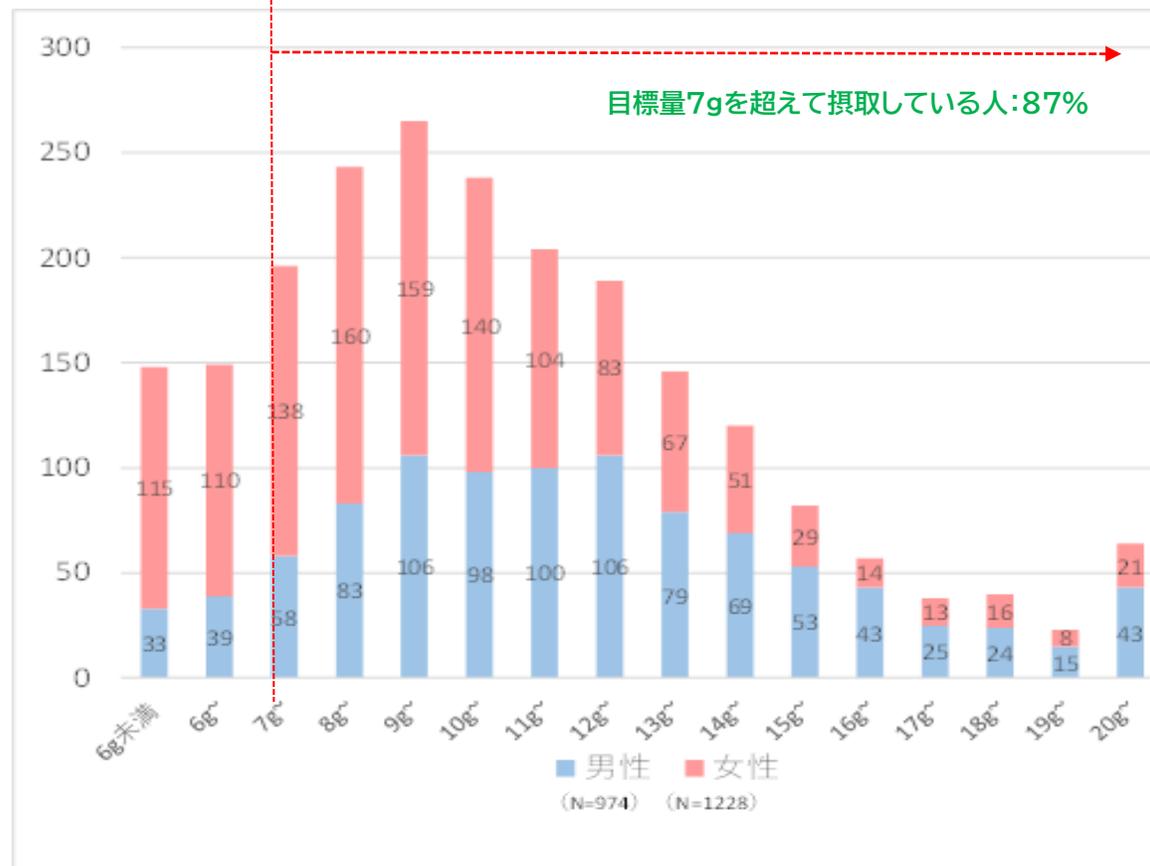
## 食塩摂取量の平均値(g)

(令和4年度:20歳以上、性、年齢階級別)

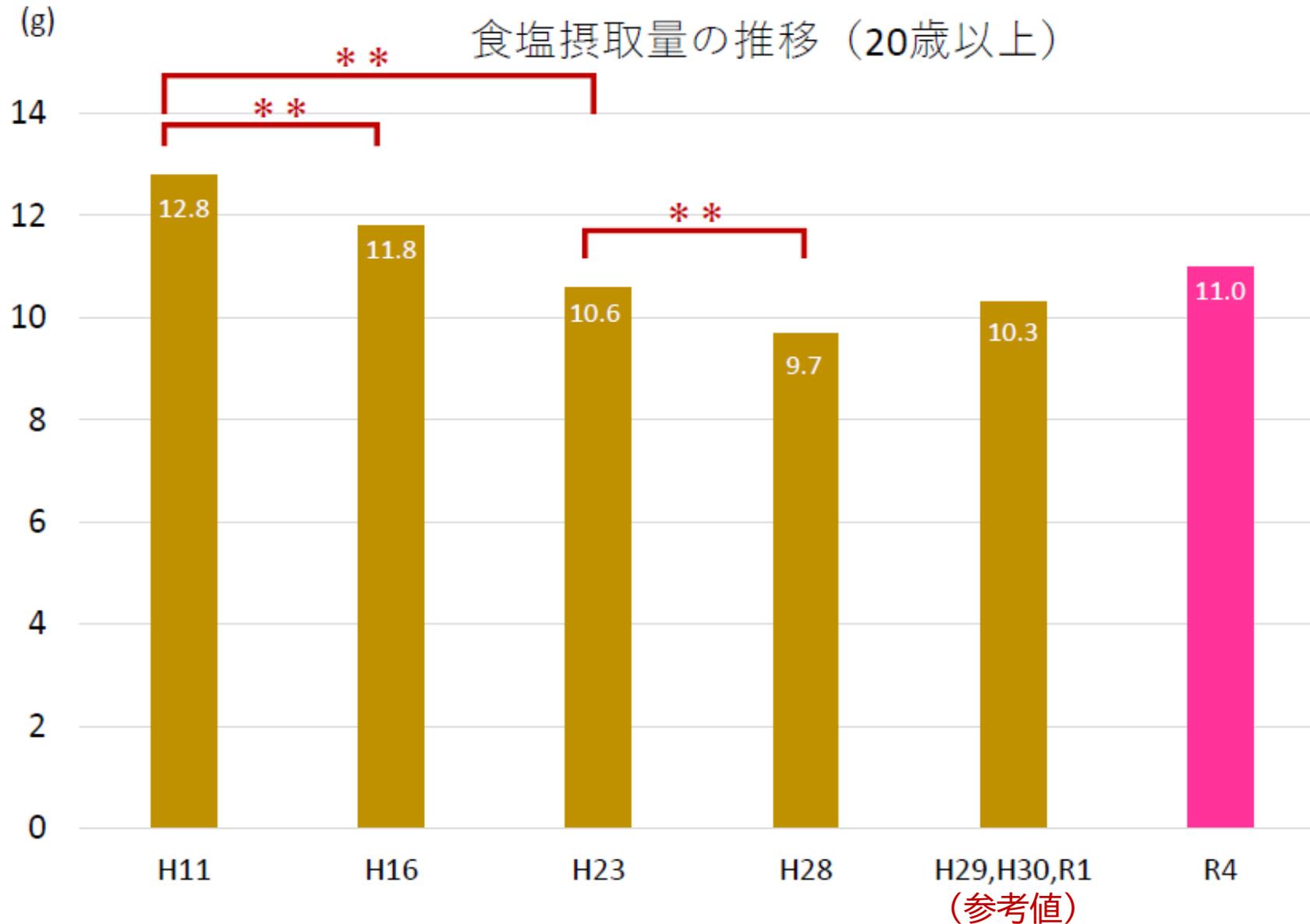


## 食塩摂取量の分布

(令和4年度:20歳以上)



# 食塩の摂取状況



経年変化を見ると平成28年までは減少傾向でしたが、その後増加傾向にあります。

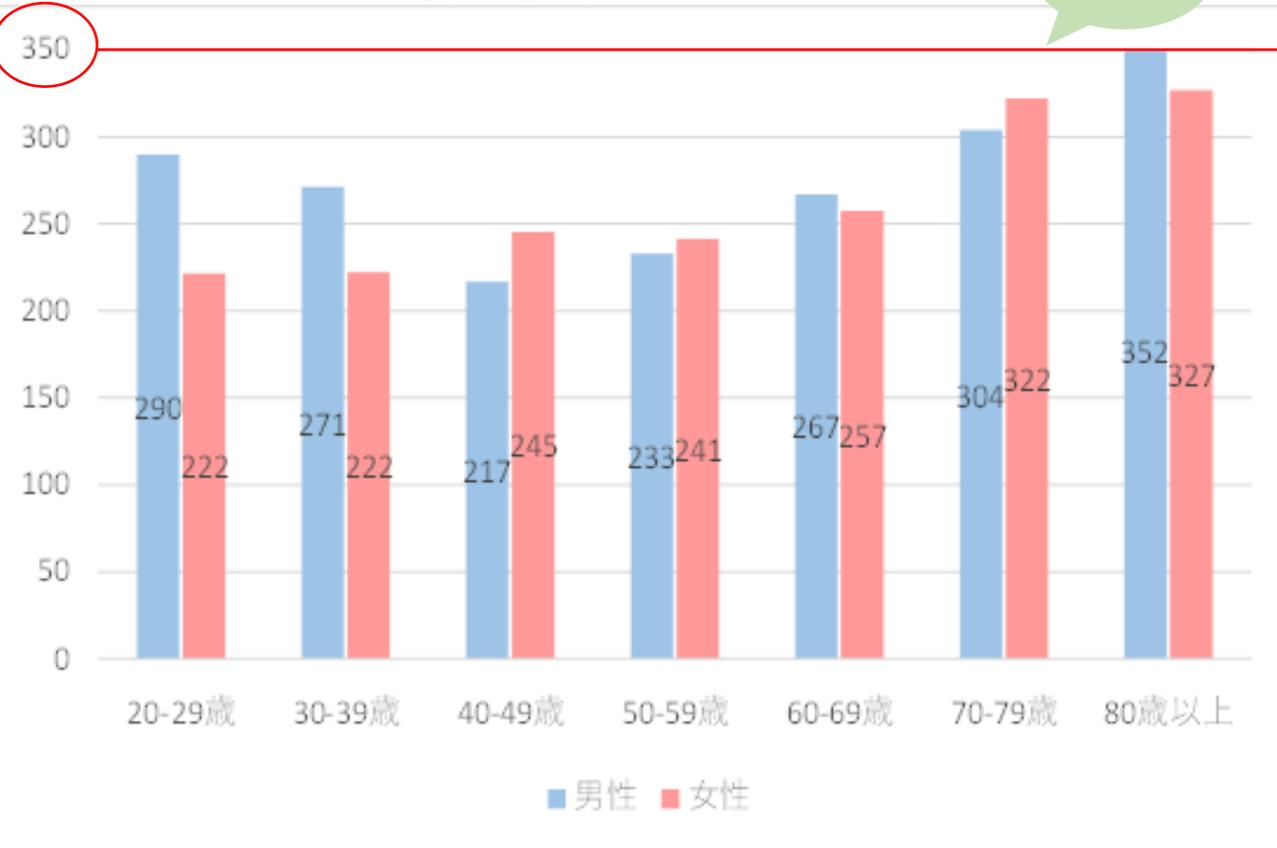
# 野菜の摂取状況

- ・20歳以上の1日あたりの野菜摂取量の平均は274g(男性276g、女性272g)で、目標量の350gに対して**約80g不足**しています。
- ・特に、20～30歳代女性、40～50歳代男性の摂取量が少なくなっています。

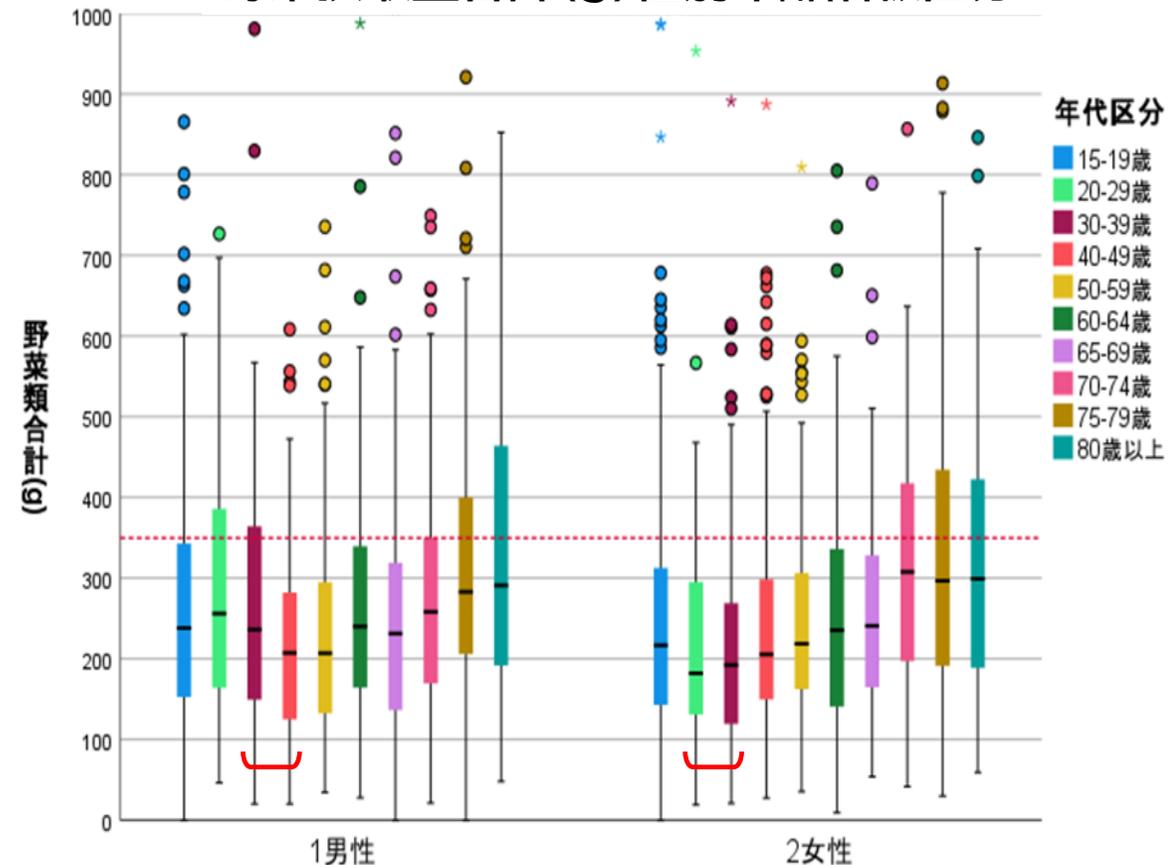
## 野菜摂取量の平均値(g)

(令和4年度:20歳以上、性、年齢階級別)

目標量  
350g以上



## 野菜摂取量合計(g)性別年齢階級区分

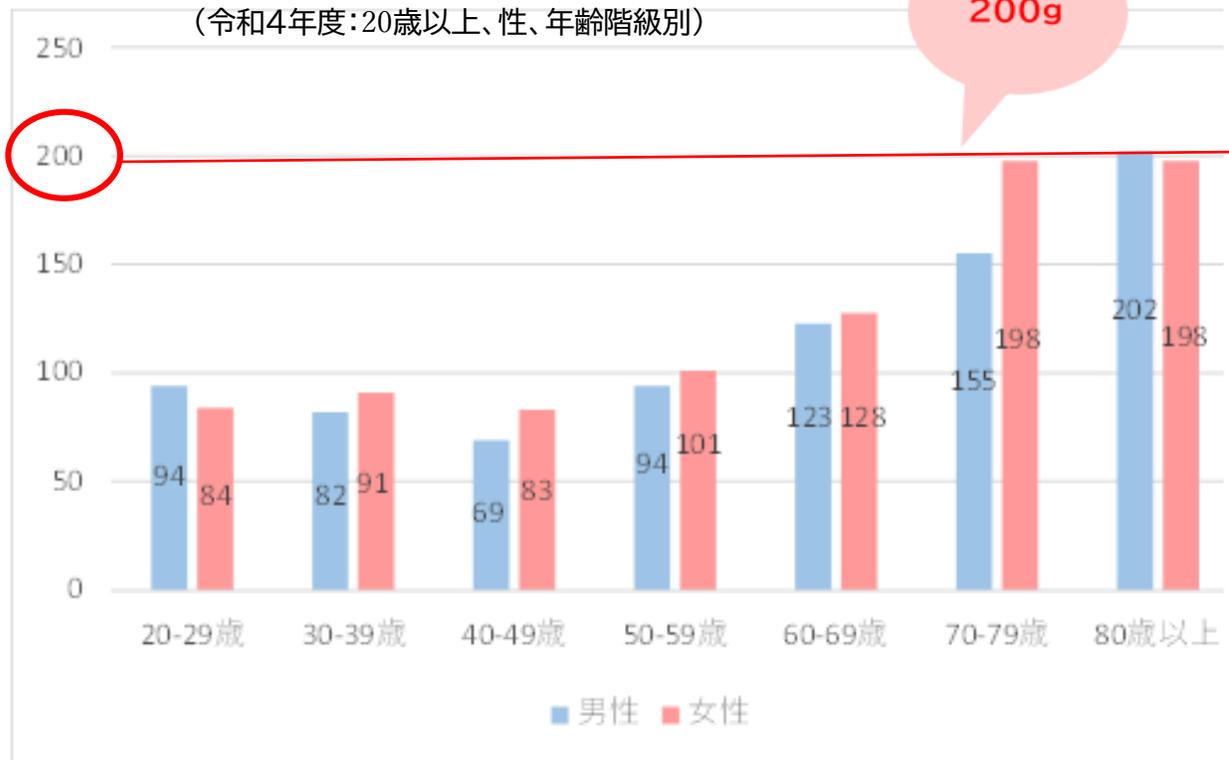


# 果物の摂取状況

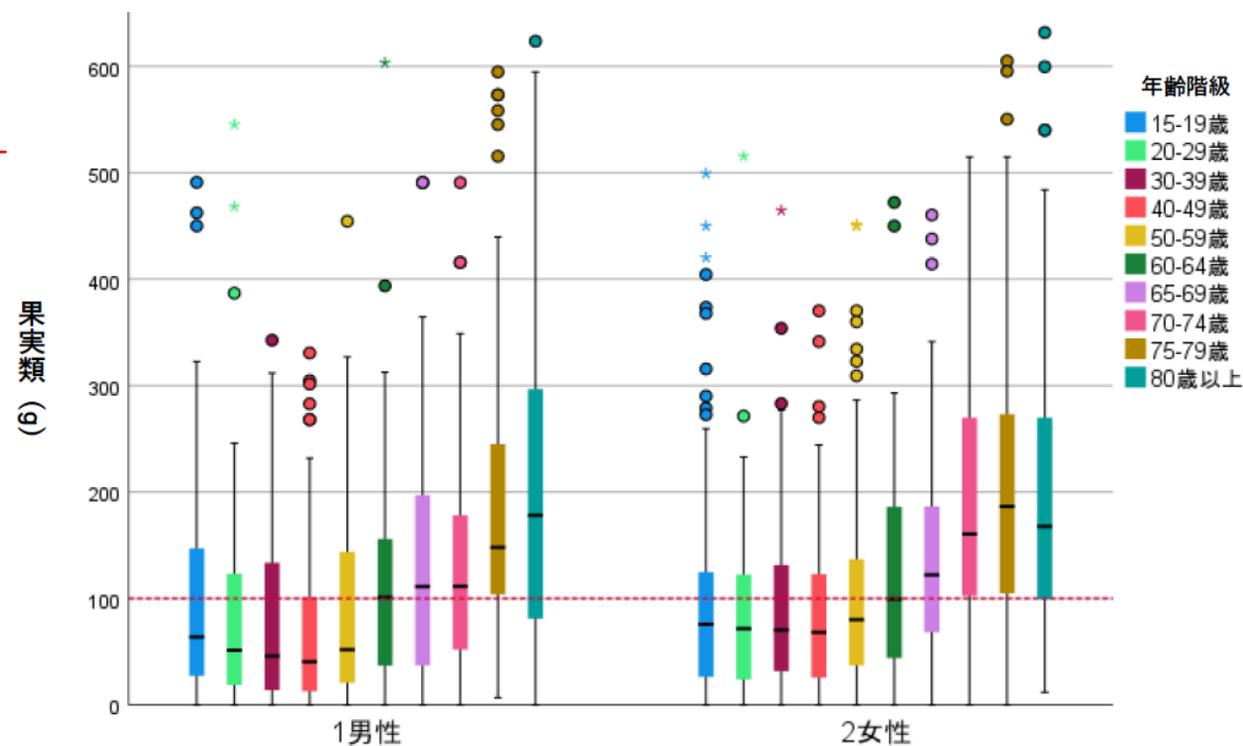
- 1日あたりの果物摂取量の平均は、男性の60歳未満、女性の50歳未満で100gに達しておらず、特に40歳代の摂取量が最も少なくなっています。
- 男性では75歳以上、女性では70歳以上の摂取量が多く、40歳代と100g以上の差があります。

## 果物摂取量の平均値(g)

(令和4年度:20歳以上、性、年齢階級別)



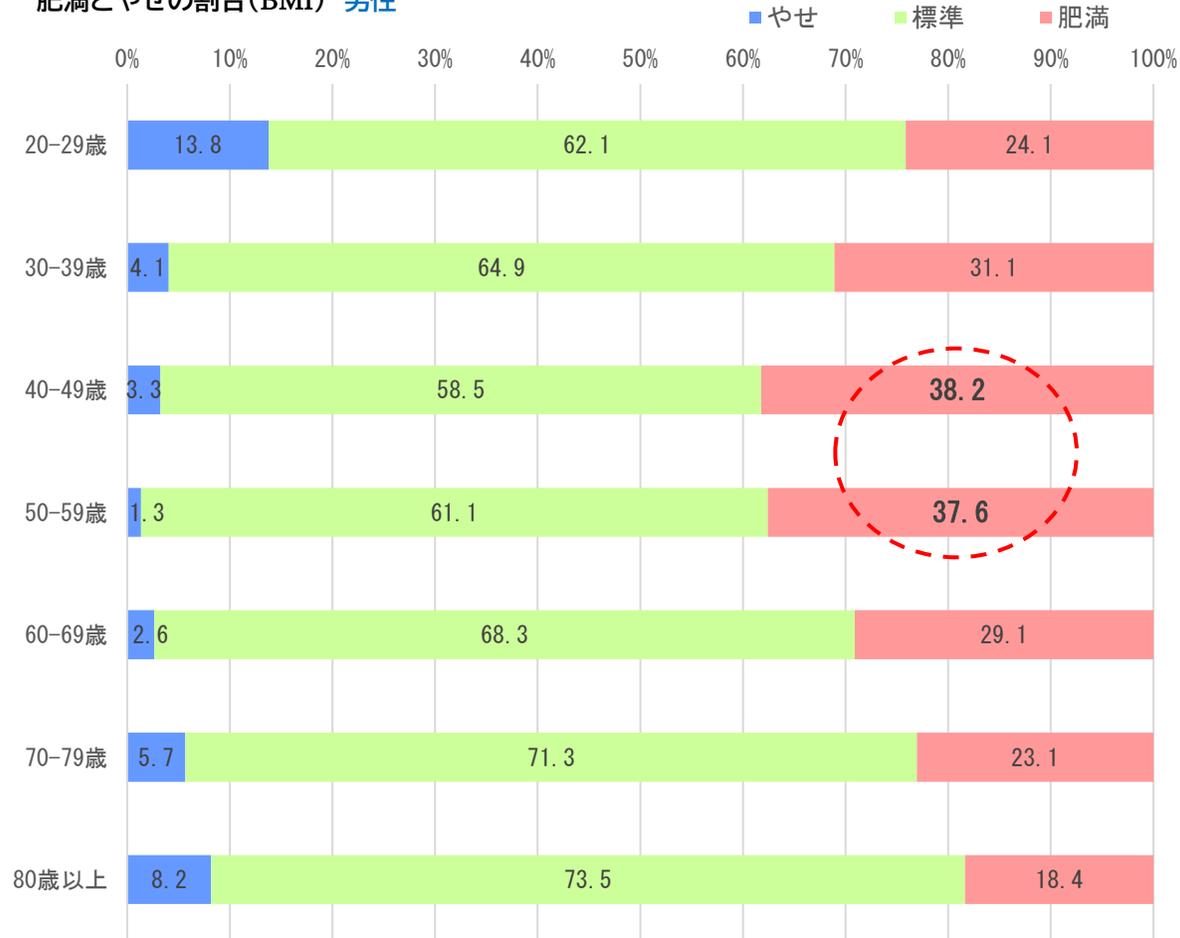
## 果物摂取量合計(g)性別年齢階級区分



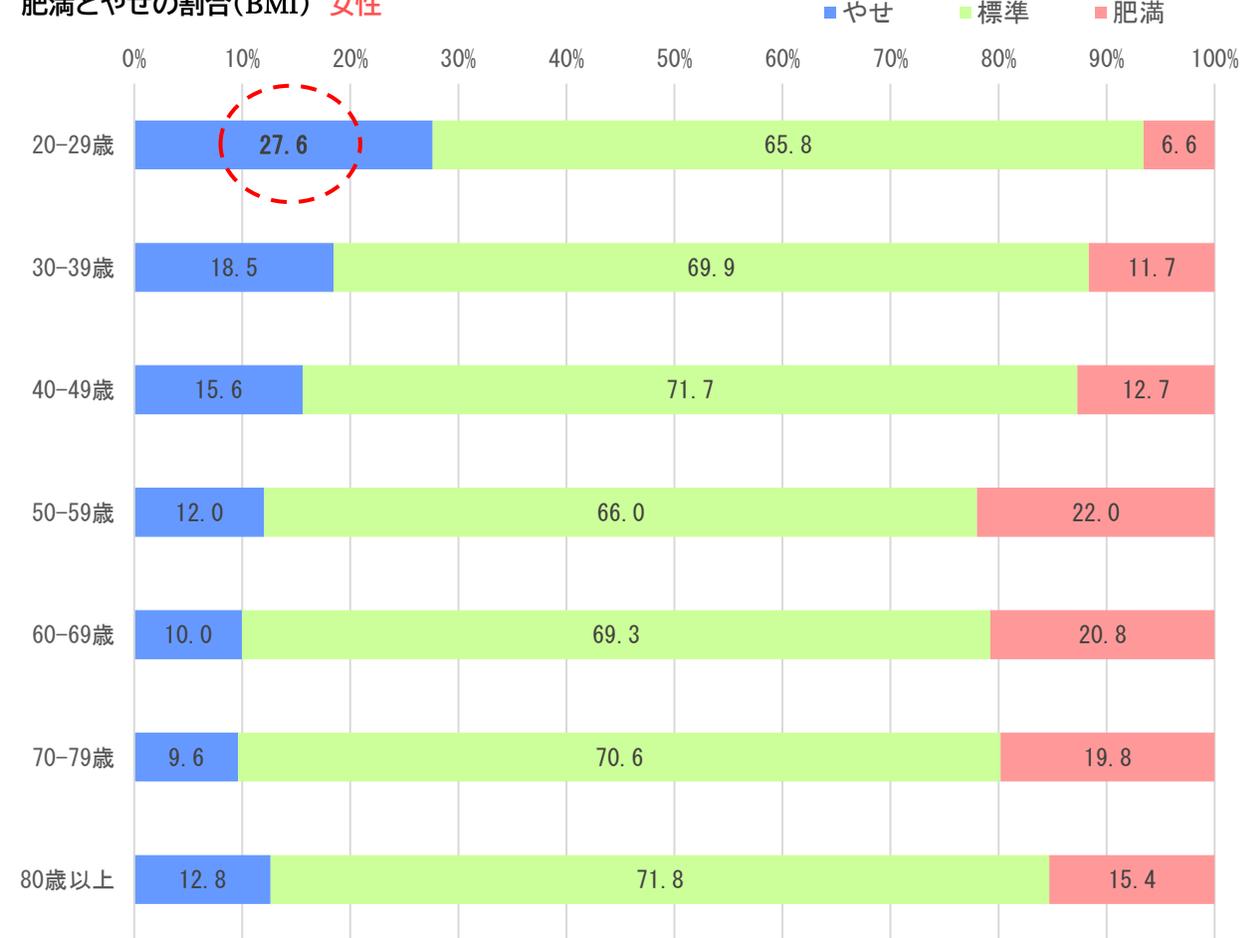
# 肥満とやせの状況

- 肥満の割合は、男性の**40～50歳代**が高く、**4割**近くになっています。
- やせの割合は、女性の**20歳代**が最も高く、**3割**近くになっています。

肥満とやせの割合(BMI) 男性

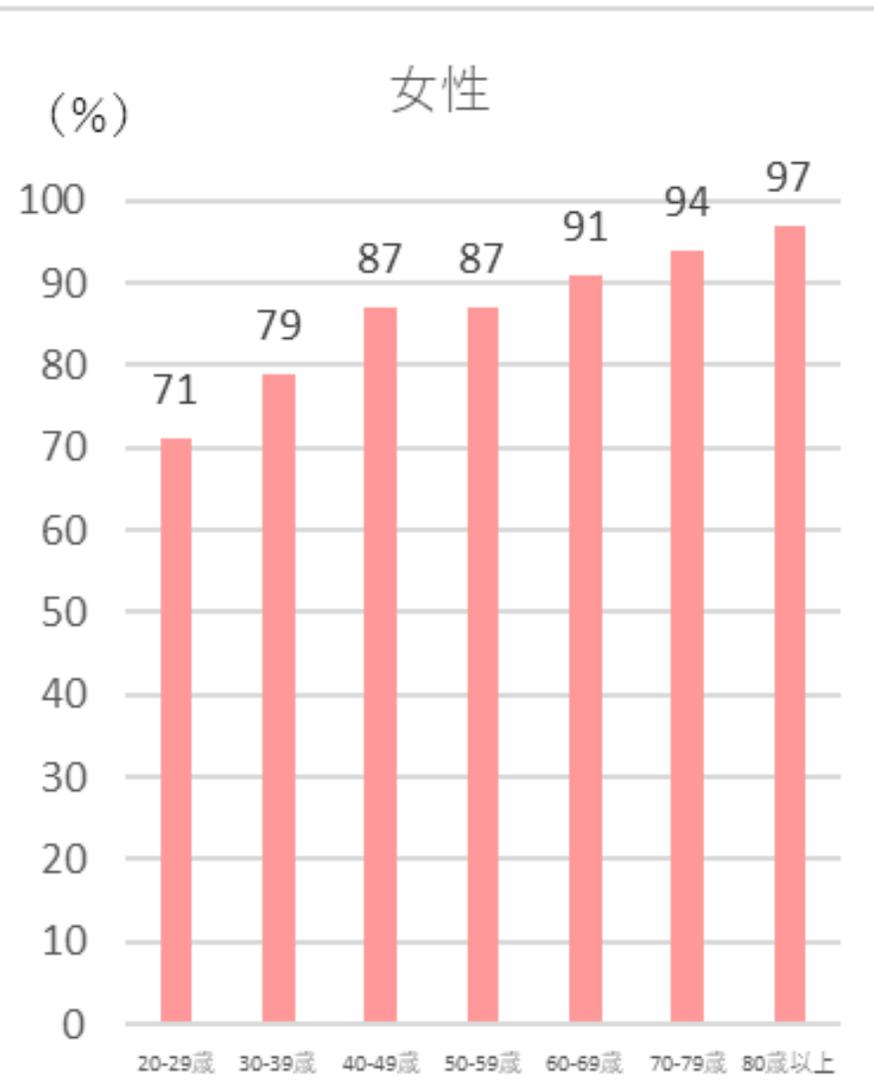
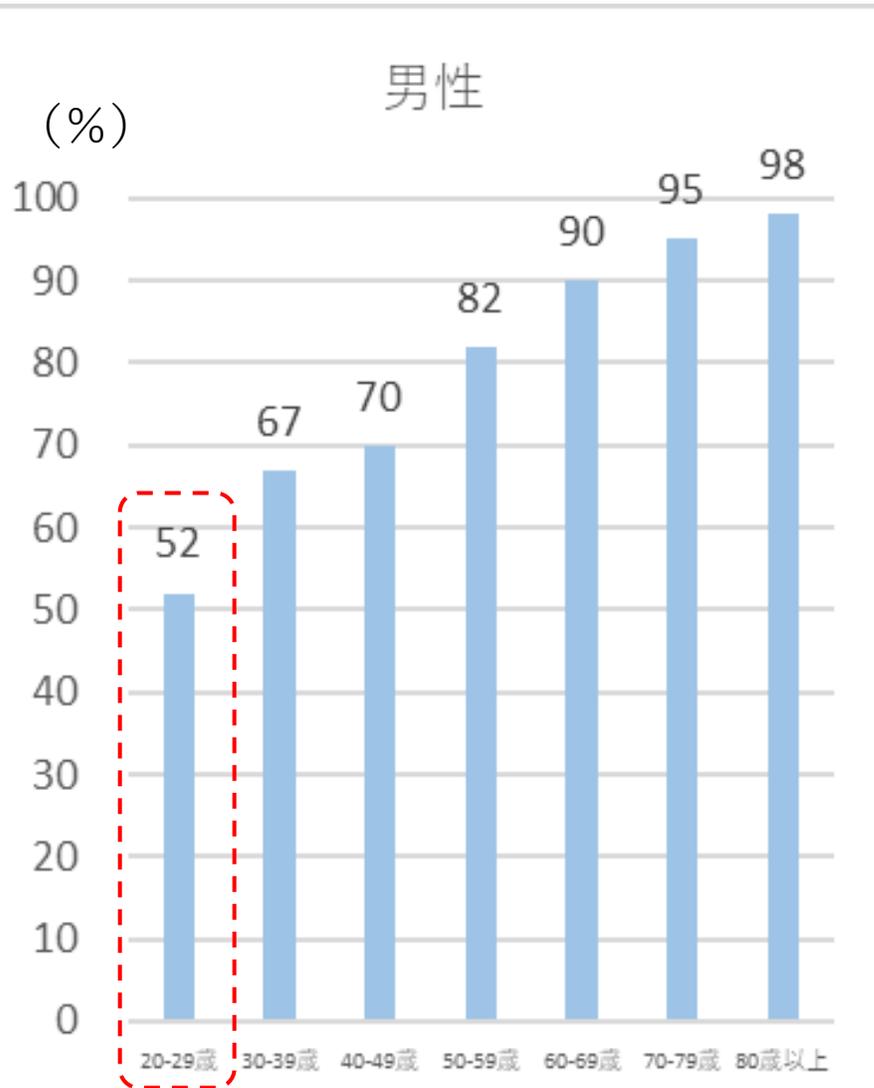


肥満とやせの割合(BMI) 女性



# バランスの良い食事の摂取状況

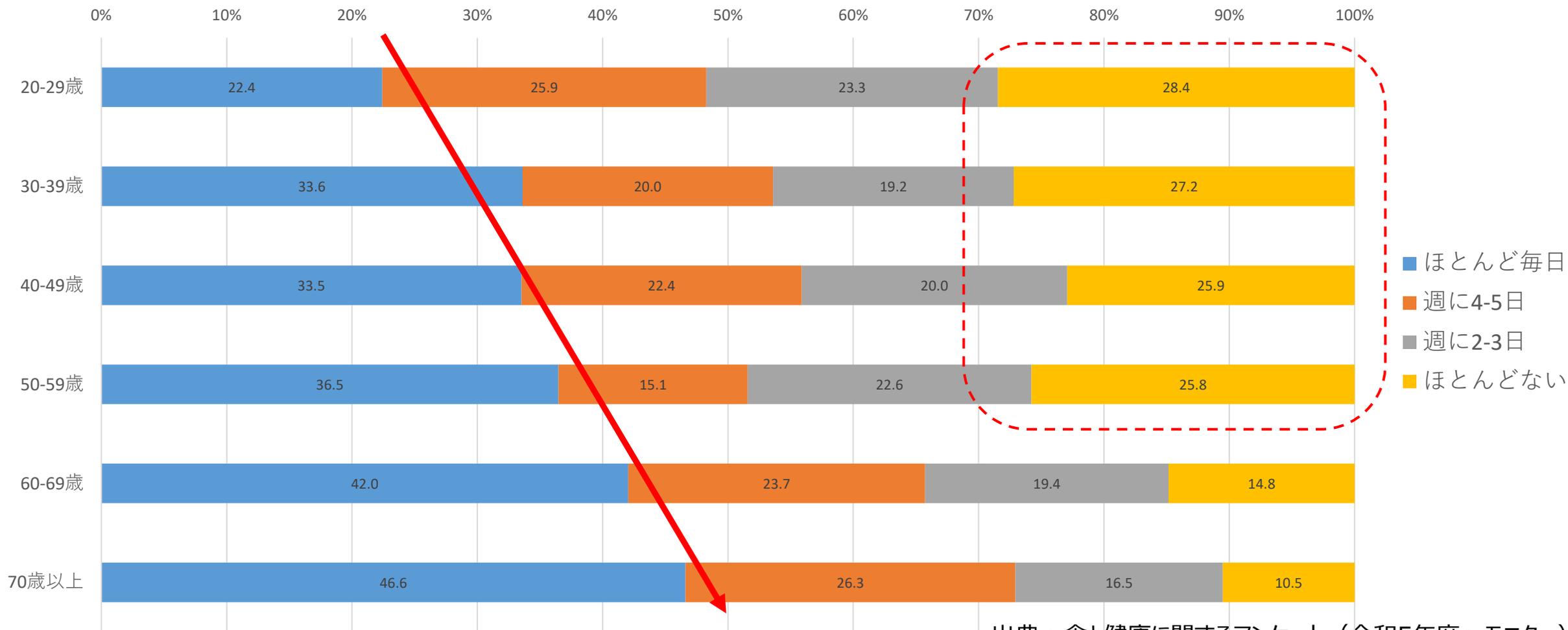
毎日朝食を食べる人(%) (令和4年度:20歳以上、生、年齢階級別)



男女とも若い世代ほど毎日朝食を食べる人の割合が低くなっており、**男性の20歳代は約5割**しか食べていません。

# バランスの良い食事の摂取状況

- 主食(ごはん、パン、麺類などの料理)、主菜(魚介類、肉類、卵類、大豆・大豆製品を主材料にした料理)、副菜(野菜類、海藻類、きのこ類を主材料にした料理)の3つを組み合わせる食べることが1日に2回以上あるのは週に何日あるかをたずねたところ、「ほとんど毎日」と回答した方は年代ごとに増える傾向でした。20～50歳代までは「ほとんどない」と回答した人が3割弱となっています。

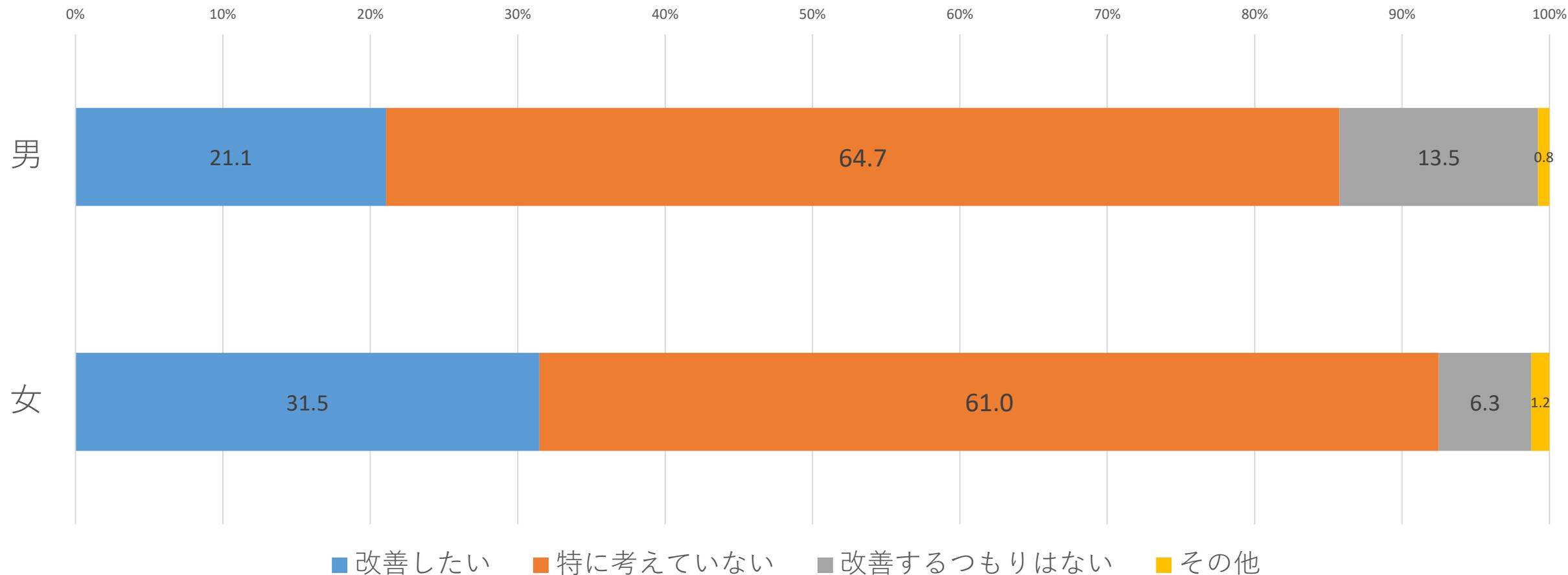


出典：食と健康に関するアンケート（令和5年度e-モニター）

# 食生活改善の意思について

・男女とも食生活の改善について**考えていない**人が一番多く、男性64.7%、女性61.0%でした。

健康増進のために食習慣を改善しようと思うか



# 健康への関心度について

- ・ふだん健康について「どちらかというと気をつけていない」「気をつけていない」「どちらともいえない」と回答した健康に関心の薄い人が、男女とも20%を超えており、若年層～中高年層で特に多くなっています。
- ・最も割合が高いのは、男性では30～39歳で約45%、女性では15～19歳で約40%となっています。

