

目標値一覧

| 領域 | 項目 | 総社市の現状 | 総社市の目標値 | 国・県の目標値 |
|---------|------------------------------------|----------------------|------------------------------------|---|
| 栄養・食生活 | BMIが25以上の者の割合 | 男性 23.8% 女性 20.0% | 20～60歳 男性 15%以下 40～60歳 女性 15%以下 | 20～60歳男性 15%以下 40～60歳女性 20%以下 |
| | 20代女性のやせすぎの人の割合 | 女性 26.3% | 15%以下 | 15%以下 |
| | 朝食をほぼ毎日食べる人の割合 | 男性 76.2% 女性 86.7% | 男性 85%以上 女性 90%以上 | 20・30歳代男性 85%以上 |
| | 腹八分目にしている人の割合 | 男性 66.9% 女性 71.8% | 男性 70%以上 女性 75%以上 | 量・質ともにきちんとした食事をする割合 70%以上 |
| | 脂肪を控えている人の割合 | 男性 55.7% 女性 70.7% | 男性 60%以上 女性 75%以上 | (国)脂肪エネルギー比率の減少 25%以下 (県)脂肪エネルギーが30%以上の人減少 15%以下 |
| | 常に偏食に気を付けている人の割合 | 男性 25.8% 女性 43.2% | 男性 45%以上 女性 60%以上 | |
| | 外食や食品購入時、栄養成分の表示を参考にする人の割合 | 男性 7.5% 女性 22.2% | 男性 20%以上 女性 30%以上 | (県) 50%以上 |
| | 食品を選んだり、食事を整えるのに困らない知識や技術が十分ある人の割合 | 男性 5.2% 女性 7.2% | 男性 10%以上 女性 20%以上 | (県) 60%以上 |
| | 緑黄色野菜を毎日摂る人の割合 | 男性 18.2% 女性 18.8% | 男性 25%以上 女性 25%以上 | |
| | 塩分を控えている人の割合 | 男性 54.3% 女性 68.6% | 男性 60%以上 女性 70%以上 | |
| | 毎日の食事が楽しいと感じる人の割合 | 男性 38.7% 女性 42.0% | 男性 70%以上 女性 70%以上 | |
| | 毎日家族や友人と食事をする人の割合 | 男性 56.0% 女性 72.1% | 男性 70%以上 女性 90%以上 | |
| 運動 | 運動不足だと思う人の割合 | 男性 67.7% 女性 73.0% | 男性 50%以下 女性 50%以下 | |
| | 1回15分以上の運動を定期的に行っている人の割合 | 男性 35.7% 女性 32.7% | 男性 50%以上 女性 50%以上 | |
| | 意識的に身体を動かしている人の割合 | 77.8% | 80%以上 | (国) 63%以上 |
| 休養・心の健康 | 毎日睡眠で疲れがとれる人の割合 | 男性 44.2% 女性 41.4% | 男性 70%以上 女性 65%以上 | とれない人の割合(国)21%以下 (県)17%以下 |
| | 寝るためにアルコールや薬を飲用している人の割合 | 男性 24.2% 女性 10.6% | 男性 20%以下 女性 10%以下 | (国) 13%以下 |
| | 今の生活に満足している人の割合 | 男性 46.9% 女性 48.8% | 男性 65%以上 女性 65%以上 | |
| | 相談にのってくれる人がいる人の割合 | 男性 80.3% 女性 90.8% | 男性 95%以上 女性 95%以上 | |
| | ストレスが解消できている人の割合 | 男性 77.6% 女性 76.0% | 男性 85%以上 女性 85%以上 | (ストレスを感じた人の減少)49%以下 |
| | 自殺者数 | | 死亡者0をめざす | (国)31,755→22,000人以下 (県) 417→ 290人以下 |