

第 4 章 参考

調査票様式

平成26年 宮城県 県民健康調査票

20歳以上対象

(満 20 歳以上の方にご記入をお願いします。)

宮城県県民健康調査への協力についてのお願い

宮城県では、県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現をめざして、「第2次みやぎ21健康プラン～宮城県健康増進計画～」(計画期間:平成25年度～平成34年度)を策定し、それに基づいた健康づくりを推進しております。

宮城県民に多い「メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)」と生活習慣病の予防対策として、主に「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」分野の健全な生活習慣の形成・定着に向け、各種施策を推進しているところです。

本調査は、平成23年3月に発生した東日本大震災が、県民の皆さまの健康にどのように影響しているのか、さらに健康に関する意識や行動に変化があるのかなどを調査し、「宮城県震災復興計画」を踏まえた健康づくり施策に反映するとともに「第2次みやぎ21健康プラン」の評価や見直しの基礎資料とするものです。

この調査結果については、国、県、市町村の健康づくり施策及び学術研究目的以外の用途に使用することはありません。また、ご回答いただいた内容は個別に公表しないなど、個人情報保護には十分配慮しますので、ご迷惑をおかけすることはありません。

以上のことをご理解の上、調査にご協力をお願いいたします。

問合せ先

宮城県保健福祉部健康推進課健康推進班

TEL 022-211-2623

E-meil kensui-k@pref.miyagi.jp

記入上の注意

- 満20歳以上の方が対象ですので、ご家族の中で、満20歳以上となる成人の方全員がお答えください。
- 対象となられる方ご本人がお答えください。
本人が記入できない場合は、本人に聞きながら家族の方が記入してください。
- はっきりと、記入もれがないように、ご記入ください。
- 設問への回答の際には、あなたの感じていることや考えていることなどをとらに率直にお書き下さい。
- 記入が終わりましたら、家族分をすべて返信用封筒にまとめて入れて投函ください。
(投函できない場合は、封筒のまま、調査員が訪問した際にお渡しください。)

これからの質問に対し、あなた自身のことやあなたのお考えについて、あてはまる番号を一つ選んで○をつけるか、四角の中に数字や文字を記入してください。

A あなたご自身のことについておたずねします

問1 あなたの性別を教えてください。

- 1 男 2 女

問2 あなたの年齢を教えてください。（平成26年11月1日現在）

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

--	--

 歳

問3 あなたの身長、体重についてお聞きします。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

①身長

--	--	--

 .

--

 c m

②体重

--	--	--

 .

--

 k g

問4 あなたの雇用形態についてお聞きします。

- 1 正規雇用 2 パート・アルバイト等正規雇用以外 3 自営
4 主婦 5 無職 6 その他（学生を含む）

問5 あなたが受けられた学校教育は何年間ですか。

- 1 9年以下 2 10年以上～12年以下 3 13年以上
（中学校卒） （高校卒） （大学・専門学校等）

問6 同居している人数は、回答しているご本人も含めて何人ですか。

- 1 1人 2 2人 3 3人 4 4人 5 5人以上

問7 (世帯主のみお答えください)

あなたの世帯の過去1年間の収入はだいたいおいくらですか。

- 1 200万円未満 2 200万円以上600万円未満 3 600万円以上
4 わからない

B 平成23年3月に発生した東日本大震災の影響についておたずねします

問8 震災当時（平成23年3月11日）は、どこに住んでいらっしゃいましたか。

※ この質問は、空欄の部分に直接記入してください。

	都・道 府・県		市 町・村		区
--	------------	--	----------	--	---

問9 自宅の損壊状況についてお聞きします。（市町村から発行されている罹災証明書に記入してある損壊状況をお答えください。）

- 1 全壊 2 大規模半壊 3 半壊 4 一部損壊
5 ほとんど被害なし 6 被害なし

問10 震災当時住んでいた場所から転居していますか。（一時的な避難を除く）

- 1 震災が原因ではないが転居した } 問13へ
3 転居していない }
2 震災が原因で転居した



問11 問10で2「震災が原因で転居した」に○をつけた方がお答えください。
どこに転居しましたか。

- 1 プレハブ仮設住宅に転居した 2 民間賃貸仮設住宅に転居した
3 1・2以外に転居した → 問13へ



問12 問11で1「プレハブ仮設住宅に転居した」、2「民間賃貸仮設住宅に転居した」に○をつけた方がお答えください。

現在も同じ所に住んでいますか。

- 1 現在も住んでいる
2 現在はさらに転居した（自宅に戻った方・復興住宅に転居した場合も含む）

問 1 3 現在のご自身の経済的な暮らしの状況を総合的に見て、震災前と比較するとどのよう
に感じていますか。

- 1 苦しい 2 やや苦しい 3 ややゆとりがある
4 ゆとりがある 5 変わらない

問 1 4 (震災当時、就業していた方のみお答えください)

今回の震災による就業への影響はありましたか。

- 1 失業した 2 転職した 3 休職した 4 退職した
5 影響はなかった

C 健康のことについておたずねします

問 1 5 この1ヶ月の自分の健康状態をどのように思いますか。

- 1 よい 2 まあよい 3 ふつう
4 あまりよくない 5 よくない

問 1 6 自分がちょうどよいと思っている体重（適正体重）は、どのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

			.		k g
--	--	--	---	--	-----

問 1 7 自分がちょうどよいと思っている体重（適正体重）に近づく（維持する）ように心
がけたり努力したりしていますか。

- 1 こころがけている 2 こころがけていない

問 1 8 定期的に体重を計っていますか。

- 1 週1回以上定期的に計っている 2 たまに計っている
3 計っていない

問 19 定期的に血圧測定をしていますか。

- | | |
|---------------|---------------|
| 1 毎日測定している | 2 週1～6日測定している |
| 3 月1～3回測定している | 4 年数回測定している |
| 5 以前は測定していた | 6 していない |

→ 問22へ

→ **問 20** 問19で1「毎日測定している」、2「週1～6日測定している」、3「月1～3回測定している」、4「年数回測定している」に○をつけた方がお答えください。
あなたの血圧はおおよそどのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

(上の血圧)

(下の血圧)

--	--	--

mmHg



--	--	--

mmHg

→ **問 21** 問19で1「毎日測定している」、2「週1～6日測定している」、3「月1～3回測定している」、4「年数回測定している」に○をつけた方がお答えください。
あなたの血圧は正常値だと思いますか。

- | | | |
|------|-------|---------|
| 1 はい | 2 いいえ | 3 わからない |
|------|-------|---------|

問 22 過去半年以内に、趣味やスポーツ、ボランティアなどの活動をしていますか。

- | | |
|--------|---------|
| 1 している | 2 していない |
|--------|---------|

D 身体活動・*運動のことについておたずねします

問 23 現在、医師等から*運動を禁止されていますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| 1 はい → 問29へ | <u>2 いいえ</u> |
|-------------|--------------|



*運動とは、スポーツやフィットネスなどの健康・体力の維持・増進を目的として、計画的・定期的に行うものをいいます。

問 24 問23で2「いいえ」に○をつけた方がお答えください。
あなたは、1週間に1日以上運動していますか。

- | | |
|-------------|--------------|
| <u>1 はい</u> | 2 いいえ → 問29へ |
|-------------|--------------|



問25 問24で1「はい」に○をつけた方がお答えください。

1週間で何日運動していますか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

	日
--	---

→ 問26 問24で1「はい」に○をつけた方がお答えください。

運動を行っている日の1日あたりの平均運動時間はどのくらいですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

	時間		分
--	----	--	---

→ 問27 問24で1「はい」に○をつけた方がお答えください。

その運動はどのくらいの強さですか。

- 1 かなり息の乱れる運動
- 2 少し息の乱れる運動
- 3 あまり息の乱れない運動

→ 問28 問24で1「はい」に○をつけた方がお答えください。

運動をどのくらいの年数継続していますか。

- 1 1年未満
- 2 1年以上

問29 震災前と比較して、身体を動かす機会は増えましたか。

- 1 とても増えた
- 2 少し増えた
- 3 同じくらい (変わらない)
- 4 少し少なくなった
- 5 とても少なくなった

問30 日頃外出する際は、何で出かけることが最も多いですか。

- 1 歩き
- 2 自転車
- 3 バスや電車
- 4 自家用車
- 5 その他

問3 1 自分の1日の歩数を知っていますか。

- 1 知っている 2 知らない

問3 2 1日の歩数を増やすように意識をしていますか。

- 1 している 2 していない

問3 3 普段の生活で歩行、そうじ、階段の上り下り、子どもと遊ぶなど身体を動かしていますか。

- 1 いつもしている 2 時々している 3 あまりしていない
4 ほとんどしていない

問3 4 *ロコモティブシンドロームを知っていますか。

- 1 内容まで知っている
2 内容は知らないが、言葉を聞いたことはある
3 知らない（今回の調査で始めて知った）

*ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）は、運動器症候群ともいいます。詳しくはp17をご覧ください。

E 食生活のことについておたずねします

問3 5 朝食を食べますか。

- 1 毎日食べる 2 週に2～3日食べない
3 週に4～5日食べない 4 ほとんど食べない

問3 6 外食（市販の弁当などの利用も含む）をどのくらい利用しますか。

- 1 毎日2回以上利用する 2 毎日1回利用する
3 週2～5日利用する 4 ほとんど利用しない（週1日以下）

問37 市販の惣菜をどのくらい利用しますか。

- | | |
|--------------|--------------------|
| 1 毎日2回以上利用する | 2 毎日1回利用する |
| 3 週2～5日利用する | 4 ほとんど利用しない（週1日以下） |

問38 ふだん外食をするときや食品を買うときに、食品中の塩分カットや糖質ゼロなどの栄養成分の表示を参考にしていますか

- | | |
|------------|-------------|
| 1 いつもしている | 2 時々している |
| 3 あまりしていない | 4 ほとんどしていない |

問39 飲食店、レストラン、食品売場および職場（学校）の給食施設・食堂等のような場所で食品や料理の栄養成分表示を見たことがありますか。

- | | | |
|------|------|---------|
| 1 ある | 2 ない | 3 わからない |
|------|------|---------|

問40 最近1ヶ月で、漬物をどのくらい食べていますか。

- | | | |
|-------------|-----------|------------|
| 1 毎日2回以上食べる | 2 毎日1回食べる | 3 週4～6回食べる |
| 4 週2～3回食べる | 5 週1回食べる | 6 月1～3回食べる |
| 7 食べない | | |

問41 通常、めん類のスープや汁はどのくらい飲んでいきますか。

- | | | |
|------------|------------|-------------|
| 1 ほとんど全部飲む | 2 8割くらい飲む | 3 4～6割くらい飲む |
| 4 2割くらい飲む | 5 ほとんど飲まない | |

問42 あなたの食事についてお聞きします。

1日あたりに摂取してほしい野菜量は、350g（5皿程度）です。

(1) 毎日野菜料理をたっぷり（1日5皿、350g程度）食べることができていますか。

- | | |
|-------------------|--------------------|
| 1 既にできている | 2 するつもりがあり、頑張ればできる |
| 3 するつもりはあるが、自信がない | 4 するつもりはない |

(2) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか

- | | |
|------|-------|
| 1 はい | 2 いいえ |
|------|-------|

(3) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか

- 1 はい 2 いいえ

(4) 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうですか。

- 1 薄い 2 少し薄い 3 同じくらい 4 少し濃い 5 濃い

(5) 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。

- 1 毎日3回以上とる 2 毎日1～2回とる 3 週2～5日とる
4 ほとんどとらない（週1日以下） 5 全くとらない

F 歯のことについておたずねします

問43 あなたの歯の本数を教えてください。

あてはまる番号1つに○をつけてください。

- 1 全部ある（親知らず歯以外の28本ある）
2 ほとんどある（27本：1本歯が抜けている）
3 ほとんどある（26本：2本歯が抜けている）
4 ほとんどある（25本：3本歯が抜けている）
5 ほとんどある（24本：4本歯が抜けている）
6 だいたいある（20～23本） 7 半分くらいある（10～19本）
8 ほとんどない（1～9本） 9 まったくない（0本）

親知らず歯は数えません。さし歯は自分の歯として数えます。
よくわからない場合は、抜けた歯の本数を数えてください。
全部ある場合は約28本です。
総入れ歯の方は0本です。

問44 お口（歯や歯ぐき、入れ歯など）の健康状態はどうですか。

- 1 よい 2 まあよい 3 あまりよくない 4 よくない

問45 この1年間に歯科医師などから歯科健康診査を受けたことがありますか。また、受けている場合は、どこで受けていますか。

- 1 受けていない
2 歯科診療所、病院の歯科など（歯科医院）
3 保健所や市町村の保健センターなど
4 職場 5 学校
6 自宅（訪問歯科診療） 7 その他

問46 歯科診療のみならず、むし歯や歯周病の予防や歯みがき指導、定期的な歯科健康診断をしてくれる「かかりつけ歯科医」をお持ちですか。

- 1 はい 2 いいえ

G 休養のことについておたずねします

問47 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が充分とれていますか。

- 1 充分とれている 2 まあまあとれている
3 あまりとれていない 4 まったくとれていない

問48 よく眠れるように、睡眠薬や安定剤などの薬を飲むことがありますか。

- 1 まったくない 2 月1～2回くらいある
3 週1回くらいある 4 週2～3回くらいある
5 週4～6回くらいある 6 毎日ある

問49 この1ヶ月間に、不満、悩み、苦勞、ストレスなどを感じることはありませんか。

- | | | |
|------------|---------|-----------|
| 1 おおいにあった | 2 多少あった | 3 あまりなかった |
| 4 まったくなかった | 5 わからない | |
- └─ 問5 1 へ
- ↓

問50 問49で1「おおいにあった」、2「多少あった」、3「あまりなかった」に○をつけた方がお答えください。

それらの不満、悩み、苦勞、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できていると思いませんか。

- 1 充分できている 2 なんとか処理できている
3 あまりできていない 4 まったく処理できていない
5 わからない

問5 1 日常生活の中でどのような悩みや不安を感じていますか。あてはまるもの全てに○印をつけてください。

- | | |
|------------------|-------------------|
| 1 自分の健康について | 2 家族の健康について |
| 3 子育てについて | 4 配偶者や親の介護について |
| 5 仕事について | 6 日々の食事に必要な食費について |
| 7 収入や将来の生活設計について | |
| 8 天災（地震・台風・津波など） | |
| 9 その他 | 10 特に悩みや不安はない |

問5 2 悩みなどを気軽に相談できる相手がありますか。

- 1 いる 2 いない 3 わからない

H お酒のことについておたずねします

問5 3 週に何日くらいお酒（清酒，焼酎，ビール，洋酒など）を飲みますか。

- | | |
|------------|-----------|
| 1 毎日 | 2 週5～6日 |
| 3 週3～4日 | 4 週1～2日 |
| 5 月1～3日 | |
| 6 飲むのを止めた | } → 問5 7へ |
| 7 ほとんど飲まない | |

→ **問5 4** 問53で1「毎日」， 2「週5～6日」， 3「週3～4日」， 4「週1～2日」， 5「月1～3日」に○をつけた方がお答えください。

お酒を飲む日は1日あたり，どれくらいの量を飲みますか。
清酒に換算し，あてはまる番号を1つ選んでください。

- 1 1合（180ml）未満
- 2 1合以上2合（360ml）未満
- 3 2合以上3合（540ml）未満
- 4 3合以上4合（720ml）未満
- 5 4合以上5合（900ml）未満
- 6 5合（900ml）以上

* 清酒1合（180ml）は，次の量にほぼ相当します。

ビール・発泡酒中瓶（約500ml），焼酎20度（135ml），焼酎25度（110ml），
焼酎35度（80ml），チューハイ7度（350ml），ウイスキーダブル1杯（60ml），
ワイン2杯（240ml）

→ **問55** 問53で1「毎日」、2「週5～6日」、3「週3～4日」、4「週1～2日」、5「月1～3日」に○をつけた方がお答えください。

お酒を習慣的に飲み始めたのは何歳頃からですか。

※ この質問は、空欄の部分にあてはまる数字を記入してください。

--	--

 歳頃

→ **問56** 問53で1「毎日」、2「週5～6日」、3「週3～4日」、4「週1～2日」、5「月1～3日」に○をつけた方がお答えください。

震災前と比較してお酒を飲む量は増えましたか。

- 1 増えた 2 同じくらい（変わらない） 3 減った

問57 「適度な飲酒量」とは、日本酒に換算して1日何合以下の飲酒量であると思いますか。

- 1 1合以下 2 2合以下 3 3合以下 4 わからない

問58 あなたは、未成年者（20歳未満）がお酒を飲むことについてどう思いますか。

- 1 ぜったいに飲むべきではない 2 時と場合によってはかまわない
3 別にかまわない 4 わからない

問59 あなたは、未成年者（20歳未満）がお酒を飲んでいたら注意しますか。

- 1 注意する 2 時と場合によっては注意する 3 注意しない

I たばこのことについておたずねします

問60 これまでにたばこを吸ったことがありますか。

- 1 毎日吸う
2 時々吸っている } → 問61へ
3 以前は吸っていたが今は（又はこの1ヶ月）吸っていない } → 問65へ
4 以前から吸わない

→ **問 6 1** 問60で1「毎日吸う」または2「時々吸っている」に○をつけた方がお答えください。
たばこを習慣的に吸い始めたのは、何歳頃からですか。

--	--

 歳頃

→ **問 6 2** 問60で1「毎日吸う」または2「時々吸っている」に○をつけた方がお答えください。
震災前と比較してたばこを吸う本数は増えましたか。

- 1 増えた 2 同じくらい (変わらない) 3 減った

→ **問 6 3** 問60で1「毎日吸う」、2「時々吸っている」に○をつけた方がお答えください。
タバコをやめようとしたこと、やめたいと思ったことはありますか。

- 1 やめたい (やめようとした) 2 本数を減らしたい
3 やめたくない 4 わからない

└─→ 問 6 5 へ

問 6 4 問63で1「やめたい(やめようとした)」、2「本数を減らしたい」に○をつけた方がお答えください。

あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いますか。

- 1 ぜひ受けたい 2 時間帯等が可能であれば受けたい
3 受けたくない 4 わからない

問 6 5 あなたは未成年者（20歳未満）がたばこを吸うことをどう思いますか。

- 1 ぜったいに吸うべきではない 2 時と場合によってはかまわない
3 別にかまわない 4 わからない

問 6 6 あなたは未成年者（20歳未満）がたばこを吸っていたら注意しますか。

- 1 注意する 2 時と場合によっては注意する 3 注意しない

問67 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。

それぞれの病気について、あてはまる番号を次から1つ選んで、○をつけてください。

病名毎に回答 ↓	たばこの煙を吸うと かかりやすくなる 1	どちらとも いけない 2	たばこと 関係ない 3	病気を 知らない 4
1) 肺がん	1	2	3	4
2) 喉頭がん	1	2	3	4
3) ぜんそく	1	2	3	4
4) 気管支炎	1	2	3	4
5) * COPD	1	2	3	4
6) 心臓病	1	2	3	4
7) 脳卒中	1	2	3	4
8) 胃かいよう	1	2	3	4
9) 妊娠の胎児への影響(未熟児等)	1	2	3	4
10) 歯周病 (歯槽膿漏等)	1	2	3	4
11) 高血圧	1	2	3	4

* COPDは、慢性閉塞性肺疾患ともいいます。詳しくはp17をご覧ください。

問68 この1ヶ月間に自分以外の人なたばこの煙を吸う機会がありましたか。

それぞれの場所について、あてはまる番号を1つ選んで○をつけてください。

	ほとんど 毎日 1	週に 数回程度 2	週に 1回程度 3	月に 1回程度 4	全く なかった 5	行かない わからない 6
① 家庭	1	2	3	4	5	6
② 職場や学校	1	2	3	4	5	6
③ 飲食店 (食堂, 居酒屋など)	1	2	3	4	5	6
④ その他の場所 (道路, 公園, ホテルのロビー, パチンコ店, ゲー	1	2	3	4	5	6

ムセンターなど)						
----------	--	--	--	--	--	--

J 医療等の受診状況等についておたずねします

問 69 *メタボリックシンドロームについて、内容を知っていますか。

- 1 内容を知っている
- 2 内容は知らないが、言葉を聞いたことはある
- 3 知らない（今回の調査で初めて知った）

*メタボリックシンドローム（略称：メタボ）は、内臓脂肪症候群ともいいます。詳しくは p17 をご覧ください。

問 70 あなたは過去 1 年間に、健診（健康診断や健康診査）や人間ドックを受けたことがありますか。

（がんのみの検診，妊産婦検診，歯の健康診査，病院や診療所で行う診療としての検査は，健診に含みません。）

- 1 ある 2 ない

問 71 これまでに医師から糖尿病といわれたことがありますか。

（「境界型である」「糖尿病の気がある」「糖尿病になりかけている」「血糖値が高い」などのようにいわれた方も含みます。）

- 1 ある 2 ない → 問 73 へ



問 72 問71で1「ある」に○をつけた方がお答えください。
糖尿病の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問 73 これまでに医師から高血圧といわれたことがありますか。

（「境界型である」「血圧が高め」などのようにいわれた方も含みます。）

- 1 ある 2 ない → 問 75 へ



問 74 へ

問 7 4 問 73 で 1 「ある」 に ○ を つ け た 方 が お 答 え く だ さ い。

高血圧の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問 7 5 これまでに医師から高脂血症または脂質異常といわれたことがありますか。
(「コレステロール値が高い」「中性脂肪が多い」などのようにいわれた方も含みます。)

1 あ る 2 な い → 問 7 7 へ



問 7 6 問 75 で 1 「ある」 に ○ を つ け た 方 が お 答 え く だ さ い。

高脂血症または脂質異常の治療を受けたことはありますか。

- 1 現在受けている
- 2 以前に受けたことがあるが、現在は受けていない
- 3 ほとんど治療を受けたことがない

問 7 7 昨年 1 年間に次のがん検診を受けましたか。

また、受けたと回答した方はどこで行った検診ですか。(3～6のあてはまる場所に○をつけてください)

検 診 の 種 類	受診の有無		
① 胃がん検診 (バリウムレントゲン検査)	1 受けた →	3 市町村	4 職場
	2 受けない	5 個人的に病院・医院	
② 肺がん検診 (胸部レントゲン検査)	1 受けた →	3 市町村	4 職場
	2 受けない	5 個人的に病院・医院	
③ 大腸がん検診 (便潜血検査)	1 受けた →	3 市町村	4 職場
	2 受けない	5 個人的に病院・医院	
④ 乳がん検診(医師による視触診, マンモグラフィ検査) ※一昨年も含めて2年間に	1 受けた →	3 市町村	4 職場
	2 受けない	5 個人的に病院・医院	
		6 その他	

⑤子宮がん検診 (細胞診検査) ※一昨年も含めて2年間に	1 受けた	3 市町村	4 職場
	2 受けない	5 個人的に病院・医院	6 その他

K みやぎ21健康プランについておたずねします

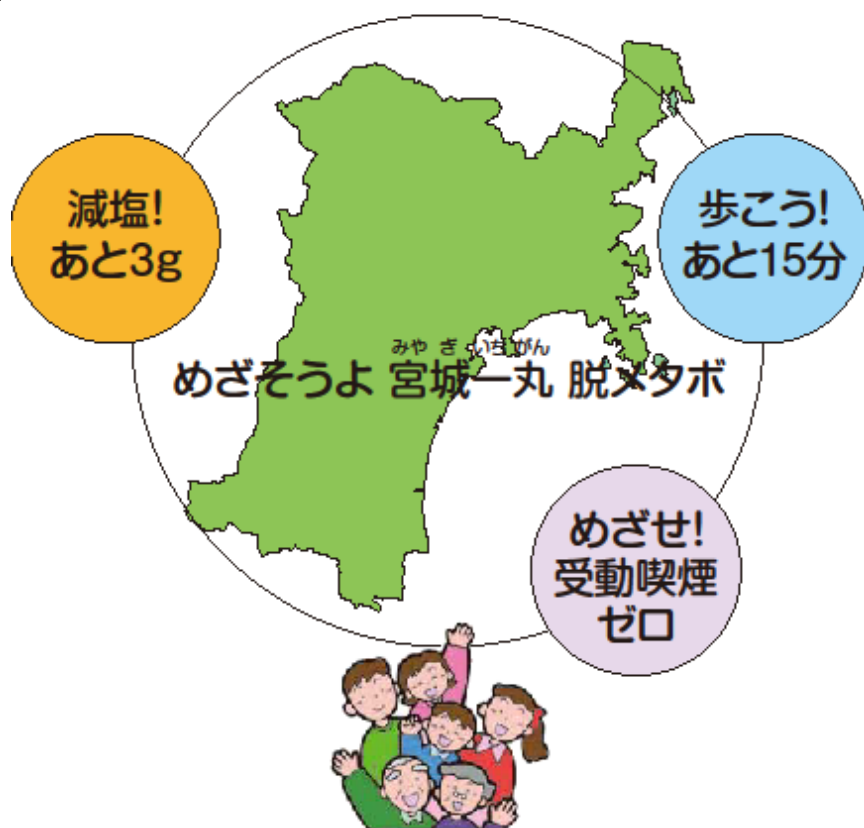
問78 あなたは、県が平成25年3月に策定した「第2次みやぎ21健康プラン」を知っていますか。

- 1 知っている
- 2 聞いたことはあるが内容は知らない
- 3 知らない(今回の調査で始めて知った)

調査はこれで終了です。皆様からいただいた結果は、今後の県の健康づくり施策に反映させていきたいと思えます。

ご協力誠にありがとうございました。

これを機に、健康について家族みんなで話し合ってみましょう。



用語解説

P6「ロコモティブシンドロームとは」

ロコモティブシンドローム（略称：ロコモ）は、運動器症候群ともいいます。

筋肉、骨、関節などといった運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり、歩行や日常生活に何らかの障害をきたし、その運動器の障害のために移動能力の低下をきたして、要介護になったり、要介護になる危険の高い状態をいいます。

P13「COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは」

COPDは、慢性閉塞性肺疾患ともいいます。

喫煙等の刺激による肺の慢性的な炎症反応を基本とする呼吸器の病気のことです。主な症状は慢性の咳と息切れなどですが、ゆっくりと進行し繰り返すことで重症化し、息苦しさのために日常生活が著しく障害されます。COPDは日本人の死因の第9位(H24年)です。

COPDを早期に発見し重症化を防ぐ治療を早期に開始することが重要です。

P14「メタボリックシンドロームとは」

メタボリックシンドローム（略称：メタボ）は、内臓脂肪症候群ともいいます。

内臓脂肪型肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常のうちいずれか2つ以上をあわせもった状態をいいます。食事や運動、喫煙などの生活習慣を改善しなければ、動脈硬化を進行させ、心疾患や脳血管疾患などが起こりやすくなる状態のことをいいます。

第2次みやぎ21健康プランとは

「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生を健やかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」をめざした、本県の総合的な健康づくりの指針です。

「栄養・食生活」「身体活動・運動」「たばこ」の3つの重点分野について、県民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組むための目標を掲げて、県民の皆様の取組の具体的内容と県や市町村、企業などの関係機関・団体の取組の方向性を示したプランです。

めざそうよ 宮城一丸 脱メタボ

「平成24年度脱メタボ標語募集（中学生の部）」入賞作品

平成26年宮城県県民健康調査報告書

発行 平成27年10月
作成 宮城県保健福祉部健康推進課
〒980-8570 宮城県仙台市青葉区本町三丁目8番1号
電話 022-211-2623
FAX 022-211-2697
URL <http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/kensui/houkokusho26>