

# 平成26年 宮城県県民健康調査報告書

平成27年10月



# はじめに

本県では、平成25年に「第2次みやぎ21健康プラン」を策定し、「県民一人ひとりが生きがいを持ち、充実した人生をすこやかに安心して暮らせる健康みやぎの実現」を目指して、健康づくり施策を展開してまいりました。

「第2次みやぎ21健康プラン」は、平成22年に実施した健康・栄養調査の結果を基礎データとして策定されましたが、平成23年3月に発生した東日本大震災により、生活環境や経済基盤をはじめとした様々な変化が及ぼす県民の健康への影響が懸念されたことから、震災後の県民の健康状態等を把握する必要が生じました。そこで、平成26年に県内50地区、約2,600人を対象とした「宮城県県民健康調査」を行いました。

本報告書は、「平成26年宮城県県民健康調査」の結果について、調査データを示すとともに、その概要についてまとめたものです。

この報告書が、県民の皆様の健康づくりや生活習慣病予防の資料として、幅広く御活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、調査に当たり、御協力いただきました方々をはじめ、調査の実施及び分析等に御尽力いただきました多くの皆様に心より感謝を申し上げます。

平成27年10月

宮城県保健福祉部長 伊 東 昭 代

# 目 次

## 第1章 調査の概要

1	調査の目的	1
2	実施主体	1
3	調査時期	1
4	調査対象	1
	(1) 調査地区	1
	(2) 調査対象者の選定方法	1
	(3) 調査対象者	1
5	調査項目	2
6	調査方法	2
7	調査体制	2
8	集計方法	3
9	補正方法	3
10	調査協力者の状況	3
	(1) 協力者の年齢階級別構成について	3
	(2) 協力者の被災状況について	3
11	本書利用上の留意点	4
	(1) 地域の選定数について	4
	(2) 肥満の判定及び分類	4
	(3) 血圧の分類	4
	(4) 地区の分類	4

## 第2章 結果の概要

### 第1 身体状況及び主観的健康感に関する状況

1	肥満の状況	5
2	定期的に体重を計っている者の状況	6
3	健康の状況（主観的健康観）	7
4	自分の血圧値の認識の状況	8

### 第2 運動に関する状況

1	運動習慣の状況	9
2	1日の歩数の認知状況	10
3	ロコモティブシンドロームの認知状況	11

### 第3 食生活に関する状況

1	朝食欠食者の状況	12
2	外食利用の状況	13
3	栄養成分表示を参考にする者の状況	14
4	主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしている者の状況	15
5	漬物の摂取頻度	16
6	めん類のスープや汁の摂取量	17

### 第4 歯に関する状況

1	保有歯の状況	18
---	--------	----

2	かかりつけ歯科医の状況	19
<b>第5</b>	<b>休養に関する状況</b>	
1	休養の状況	20
2	悩みを相談できる相手の状況	21
<b>第6</b>	<b>飲酒に関する状況</b>	
1	飲酒習慣の状況	22
<b>第7</b>	<b>喫煙に関する状況</b>	23
1	喫煙習慣の状況	23
2	たばこが健康に与える影響の認知状況	24
3	受動喫煙の状況	25
<b>第8</b>	<b>医療等の受診等に関する状況</b>	
1	健診の受診状況	27
2	がん検診の受診状況	28
<b>第9</b>	<b>震災による影響に関する状況</b>	
1	震災後の運動機会の状況	29
2	震災後の飲酒の状況	30
3	震災後の喫煙の状況	31
<b>第10</b>	<b>地区別の状況</b>	
1	肥満の状況	32
2	自分の健康状態に関する健康観の状況	32
3	運動習慣の状況	33
4	外出する際の移動手段の状況	34
5	1日の歩数の認知状況	35
6	朝食欠食者の状況	35
7	外食の利用状況	36
8	主食・主菜・副菜をそろえて食べる者の状況	36
9	歯科健診の受診状況	37
10	かかりつけ歯科医の状況	37
11	睡眠による休養の状況	38
12	相談相手がいない者の状況	38
13	飲酒の状況	39
14	喫煙の状況	39
15	受動喫煙の状況	40
16	健診の受診状況	41

### 第3章 調査結果表

#### A あなたご自身のことについておたずねします

問1, 2	性別・年齢階級別の回答者の割合	43
問3	あなたの身長, 体重についておききします。	43
問4	あなたの雇用形態についてお聞きします。	44
問5	あなたが受けられた学校教育は何年ですか。	44
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。	45
問7	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。	46

#### 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。	46
問 9	自宅の損壊状況についてお聞きします。	46
問 10	震災当時住んでいた場所から転居していますか。	46
問 11	どこに転居しましたか。	46
問 12	現在も同じところに住んでいますか。	46
問 13	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。	47
問 14	今回の震災による就業への影響はありましたか。	47
<b>C 健康のことについておたずねします</b>		
問 15	この 1 ヶ月間の自分の健康状態をどのように思いますか。	48
問 16	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。	48
問 17	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。	49
問 18	定期的に体重を測っていますか。	49
問 19	定期的に血圧測定をしていますか。	50
問 20, 21	血圧の値による判定とその認知	51
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。	52
<b>D 身体活動・運動のことについておたずねします</b>		
問 23	現在、医師等から運動を禁止されていますか。	52
問 24	あなたは、1 週間に 1 日以上運動していますか。	52
問 24 × 問 25, 26, 28	運動習慣者の割合	53
問 27	その運動はどのくらいの強さですか。	53
問 29	震災前と比較して、体を動かす機会は増えましたか。	54
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。	54
問 31	自分の 1 日の歩数を知っていますか。	55
問 32	1 日の歩数を増やすように意識をしていますか。	55
問 33	普段の生活で歩行、掃除、階段の上り下り、子どもと遊ぶなど体を動かして いますか。	55
問 34	ロコモティブシンドロームを知っていますか。	56
<b>E 食生活のことについておたずねします</b>		
問 35	朝食を食べますか。	56
問 36	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。	57
問 37	市販の惣菜をどのくらい利用しますか。	57
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。	58
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。	58
問 40	最近 1 ヶ月で、漬物をどのくらい食べていますか。	59
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。	59
問 42	あなたの食事についてお聞きします。	
	(1) 毎日野菜料理をたっぷり（1 日 5 皿、350 g 程度）食べることができていますか。	60
	(2) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか。	60
	(3) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか。	60
	(4) 外食と比べて、あなたの家庭の味付けはどうですか。	61

(5) 間食や甘い飲み物をとる習慣はありますか。 .....	61
<b>F 歯のことについておたずねします</b>	
問4 3 あなたの歯の本数を教えてください。 .....	62
(再掲) 問4 3 あなたの歯の本数を教えてください。 .....	63
問4 4 お口(歯や歯ぐき、入れ歯など)の健康状態はどうですか。 .....	63
問4 5 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。 .....	64
問4 6 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。 .....	64
<b>G 休養のことについておたずねします</b>	
問4 7 ここ1ヶ月間、あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。 .....	65
問4 8 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。 .....	65
問4 9 この1ヶ月間に、不満、悩み、苦労、ストレスなどを感じることはありませんか。 .	66
問5 0 それらの不満、悩み、苦労、ストレスなどを自分なりの解消法で処理できている と思いますか。 .....	66
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。 .....	67
問5 2 悩みなどを気軽に相談できる相手はいますか。 .....	68
<b>H お酒のことについておたずねします</b>	
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。 .....	68
問5 4 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。 .....	69
問5 5 お酒を習慣的に飲み始めたのは何歳頃からですか。 .....	70
問5 6 震災前と比較してお酒を飲む量は増えましたか。 .....	71
問5 7 「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ひ ますか。 .....	71
問5 8 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。 ....	72
問5 9 あなたは、未成年(20歳未満)がお酒を飲んでいたら注意しますか。 .....	72
<b>I たばこのことについておたずねします</b>	
問6 0 これまでにたばこを吸ったことがありますか。 .....	73
問6 1 たばこを習慣的に吸い始めたのは、何歳頃からですか。 .....	74
問6 2 震災前と比較してたばこを吸う本数は増えましたか。 .....	75
問6 3 たばこ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。 .....	75
問6 4 あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いますか。 .....	76
問6 5 あなたは未成年(20歳未満)がたばこを吸うことをどう思いますか。 .....	76
問6 6 あなたは未成年(20歳未満)がたばこを吸っていたら注意しますか。 .....	77
問6 7 たばこが健康に与える影響をどう思いますか。	
①肺がん.....	77
②咽頭がん.....	78
③ぜんそく.....	78
④気管支炎.....	79
⑤COPD.....	79
⑥心臓病.....	80
⑦脳卒中.....	80
⑧胃かいよう.....	81

⑨妊娠の胎児への影響（未熟児等）	81
⑩歯周病（歯槽膿漏等）	82
⑪高血圧	82
問68 この1ヶ月間に自分以外の人のたばこの煙を吸う機会がありましたか。	
①家庭	83
②職場や学校	84
③飲食店（食堂，居酒屋など）	85
④その他の場所（道路，公園，ホテルのロビー，パチンコ店，ゲームセンターなど）	86
<b>J 医療等の受診状況等についておたずねします</b>	
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。	87
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。	87
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。	88
問72 糖尿病の治療を受けたことはありますか。	88
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。	89
問74 高血圧の治療を受けたことはありますか。	89
問75 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。	90
問76 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。	90
問77 昨年1年間に次のがん検診を受けましたか。	
①胃がん検診（バリウムレントゲン検査）	91
②肺がん検診（胸部レントゲン検査）	92
③大腸がん検診（便潜血検査）	93
④乳がん（医師による視触，マンモグラフィ検査）※一昨年も含めて2年間に	94
⑤子宮がん（細胞診検査）※一昨年も含めて2年間に	94
<b>K みやぎ21健康プランについておたずねします</b>	
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。	94
<b>※被災状況別に区分の上，調査データを集計した調査項目</b>	
【問3】 BMIの状況	95
【問13】 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。	96
【問15】 この1ヶ月間の自分の健康状態をどのように思いますか。	97
【問29】 震災前と比較して，体を動かす機会は増えましたか。	98
【問36】 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。	99
【問47】 ここ1ヶ月間，あなたは睡眠で休養が十分とれていますか。	100
【問56】 震災前と比較してお酒を飲む量は増えましたか。	101
【問62】 震災前と比較してたばこを吸う本数は増えましたか。	102
<b>第4章 参考</b>	
調査票様式	103