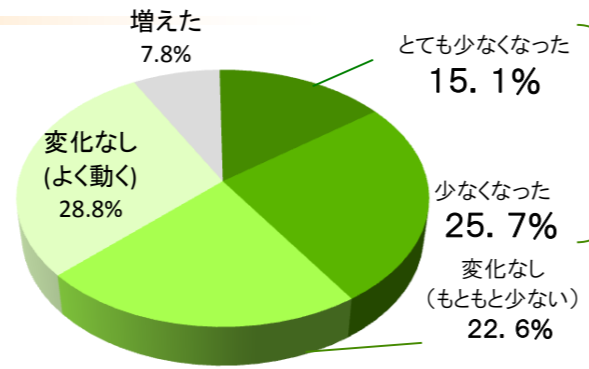


■ 体を動かす機会の減少

震災前に比べて、日頃の生活で体を動かす機会が「とても少なくなった」、「少なくなった」と回答した人の割合は、合わせて全体の4割(40.8%)であり、昨年より5.6%減少しています。

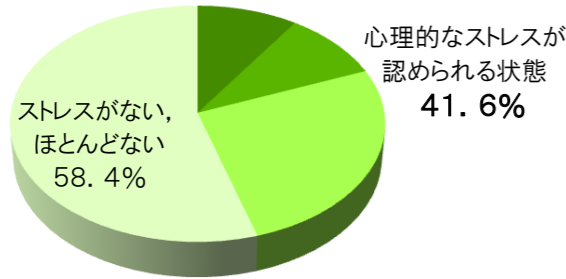
ただし、「変化なし(もともと少ない)」と回答した人を含めると全体の3分の2(63.4%)の人が体が動かす機会が減った、または少ないという結果でした。



4割



■ 4割以上の方に心理的なストレス反応



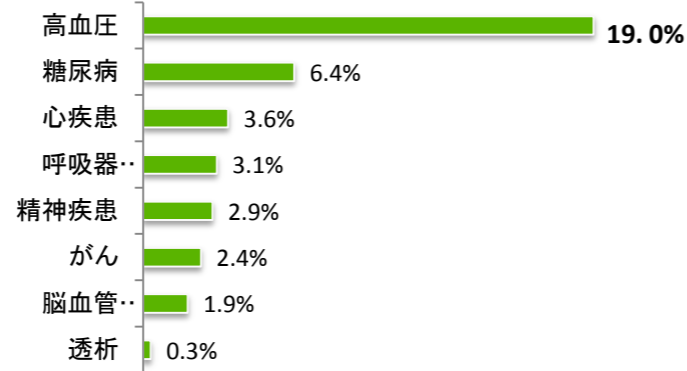
こころの健康に関する項目では、心理的なストレス反応が認められた人の割合が4割以上(41.6%)でした。
また、女性の方がストレスを強く感じている人が多いという結果でした。



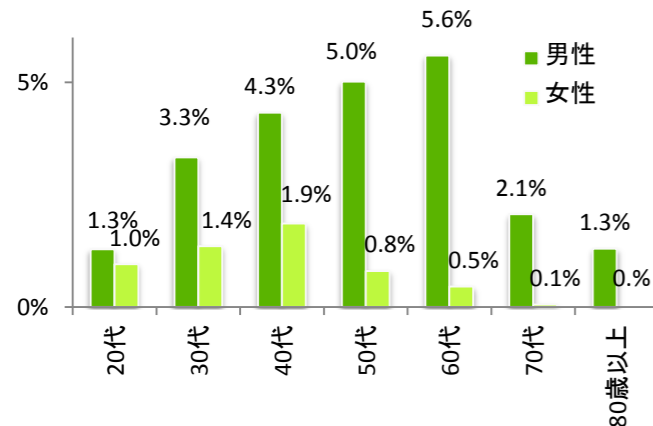
■ 疾病の状況：高血圧が第1位

現在病気があると回答した人は、全体の40.6%でした。

その中で最も多かった病気は高血圧で、全体の約5分の1(19.0%)という結果でした。



■ 50・60代男性のうち朝・昼から飲む方が 5%



「朝または昼から飲酒することがある」と回答した人は全体の1.8%でした。

特に、50歳代、60歳代の男性では、5%以上の方が「朝または昼から飲酒することがある」と回答しました。



これだけは やってみっぺ す



～病気にならないために～ 実践！3つの す

3 ポイント

動かす 日常生活を活発に！楽しくすごして、よく動こう

- ◆運動は肥満や生活習慣病予防、ストレスの解消に役立ちます。また、動かないことでもころやからだの機能が低下する「生活不活発病」の予防、改善になります。
- ◆こま切れでもいいので日常生活の中で続けられる運動を増やしましょう。
- ◆そうじ、洗濯、買い物などの家事も立派な運動です。軽い運動でも健康や脂肪燃焼には効果があります。



話す 気持ちを言葉にしてみましょう！

- ◆抱えている気持ちを信頼できる人に話すことでこころとからだが楽になることがあります。
- ◆不安になったり、泣きたくなったりするのは災害後の正常な反応です。回復していくには時間が必要です。焦って自分を責めないでください。
- ◆あまりに不安やストレスが強かったり長引いたりする場合には、身近な保健師や医師などに相談しましょう。



減らす お塩のeco(エコ)に努めましょう！ 適量を守ってお酒を飲みましょう！

減塩

◆塩分のとりすぎは、高血圧や多くの生活習慣病の原因になります。美味しく上手に減塩しましょう。

- ① “だし”を効かせる
- ② 減塩しょうゆ、減塩味噌など減塩商品を利用する
- ③ 醤油やソースは「かける」より「つける」と塩分が少なく済みます。



減酒

◆お酒を飲むと、不安が和らぎますが、飲む前より気持ちが落ち込む傾向があります。

- ◆寝る前のお酒は、寝つきが良くなる一方で、眠りが浅く短くなります。
- ◆眠れないときや不安が強いときはお酒に頼らず、身近な保健師や医師に相談しましょう。



健康に関する相談先

◇市町村担当課一覧

市町村名	担当課名	電話	市町村名	担当課名	電話
1 白石市	健康推進課	0224-22-1362	19 大和町	保健福祉課	022-345-7221
2 角田市	健康推進課	0224-62-1192	20 大郷町	保健福祉課	022-359-5507
3 蔵王町	保健福祉課	0224-33-2003	21 富谷町	福祉部長寿福祉課	022-358-0513
4 七ヶ宿町	保健センター	0224-37-2331	22 大衡村	保健福祉課	022-345-0253
5 大河原町	健康福祉課	0224-53-2115	23 大崎市	健康推進課	0229-23-5311
6 村田町	健康福祉課 (保健センター)	0224-83-2312	24 色麻町	福祉課	0229-66-1700
7 柴田町	健康推進課	0224-55-2160	25 加美町	保健福祉課	0229-63-7871
8 川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	26 涌谷町	健康課	0229-43-5111
9 丸森町	保健福祉課	0224-72-2115	27 美里町	健康福祉課	0229-32-2941
10 塩竈市	健康福祉部健康推進課 (保健センター)	022-364-4786	28 栗原市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
11 名取市	名取市保健センター	022-382-2456	29 石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)
12 多賀城市	保健福祉部健康課	022-368-1141		介護保険課	
	保健福祉部社会福祉課			障害福祉課	
	保健福祉部生活再建支援室			子育て支援課	
13 岩沼市	健康増進課 社会福祉課	0223-22-1111	30 東松島市	健康増進課 (母子保健、健康づくり)	0225-82-1111 (代表)
	介護福祉課	0223-24-3016		子育て支援課 (家庭相談、女性相談)	
14 亘理町	健康推進課	0223-34-0524		福祉課 (高齢者・障害者・震災後の こころのケア)	
15 山元町	山元町地域包括支援 センター	0223-37-3901	31 女川町	健康福祉課	0225-53-4990
16 松島町	健康長寿課	022-355-0703	32 登米市	健康推進課	0220-58-2116
17 七ヶ浜町	健康増進課高齢者福祉係 (地域包括支援センター) 健康増進課保健指導係 地域福祉課社会福祉係 障害福祉係	022-357-7447	33 気仙沼市	健康増進課	0226-21-1212
		022-357-7448	34 南三陸町	保健福祉課 (志津川保健センター)	0226-46-5113
		022-357-7449			
18 利府町	保健福祉課	022-356-1334			

◇仙台市各区役所・各総合支所一覧

区役所・総合支所名	電話	区役所・総合支所名	電話
1 青葉区役所	022-225-7211 (代表)	5 泉区役所	022-372-3111 (代表)
2 宮城野区役所	022-291-2111 (代表)	6 宮城総合支所	022-392-2111 (代表)
3 若林区役所	022-282-1111 (代表)	7 秋保総合支所	022-399-2111 (代表)
4 太白区役所	022-247-1111 (代表)		

◇県保健福祉事務所（地域事務所）一覧

事務所名	電話	事務所名	電話
1 仙南保健福祉事務所	0224-53-3116 (代表)	6 北部保健福祉事務所 栗原地域事務所	0228-22-2112 (代表)
2 仙台保健福祉事務所	022-363-5502 (代表)	7 東部保健福祉事務所 登米地域事務所	0220-22-7514 (代表)
3 仙台保健福祉事務所 岩沼支所	0223-22-2188 (代表)	8 東部保健福祉事務所	0225-95-1416 (代表)
4 仙台保健福祉事務所 黒川支所	022-358-1111 (代表)	9 気仙沼保健福祉事務所	0226-22-6661 (代表)
5 北部保健福祉事務所	0229-91-0707 (代表)		



平成24年度
民間賃貸借上住宅等

健康調査結果の お知らせ

健康づくり
3ポイント

多くの皆さまの調査へのご協力に 感謝しております

- ◆平成24年12月から平成25年3月に、民間賃貸借上住宅等にお住まいの皆様を対象に、健康に関するアンケート調査を実施いたしました。県内35市町村及び宮城県とが共同で実施し、22,172世帯のうち、14,124世帯から回答をいただきました(回収率:63.7%)。多くの方に御協力をいただき、ありがとうございました。

こころとからだの健康のために

- ◆今回のような大きな災害によるショックで、こころは大きなケガをさせていただきます。些細なことでもいらしたり、夜眠れなかったり、不安になったりすることは誰にでも起こることです。
- ◆体のケガと同じように、こころのケガも回復までの時間は個人差があります。
- ◆なかなか症状が改善しなかったり、心配な場合には、かかりつけ医や裏面に掲載した相談窓口などにお気軽にご相談ください。

調査の結果を

今後の健康維持にお役立てください

- ◆平成24年度健康調査の結果からみた健康づくりのポイントをお知らせします。ご自身やご家族の健康管理の参考にしてください。

宮城県