

3 啓発資料

県では、調査票郵送時に、健康調査結果の概要や県の健康課題やその対策等の被災者の健康づくりに役立つ情報を掲載した啓発用の資料を毎年作成し、送付しました。

【平成25年度 啓発資料(対象:応急仮設住宅入居者)】

健康に関する相談先

＜市町担当課一覧＞

市町名	担当課名	電話
1 石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)
	介護保険課	
	障害福祉課	
	子育て支援課	
2 塩竈市	健康福祉部健康推進課(保健センター)	022-364-4786
3 気仙沼市	健康推進課	0226-21-1212
4 名取市	名取市保健センター	022-382-2456
5 岩沼市	健康推進課	0223-22-1111
	介護福祉課	0223-24-3016
6 東松島市	健康推進課(母子保健、健康づくり)	0225-82-1111 (代表)
	福祉課(高齢者・障害者・震災後のこころのケア)	
7 亶理町	健康推進課	0223-34-0524
8 山元町	山元町地域包括支援センター	0223-37-3901
9 大郷町	保健福祉課	022-359-5507
10 美里町	健康福祉課	0229-32-2941
11 南三陸町	志津川保健センター	0226-46-5113

＜県保健福祉事務所一覧＞

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

平成24年度
応急仮設住宅

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9月から12月に、応急仮設住宅(プレハブ住宅)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しました。応急仮設住宅を管理する10市町及び宮城県とが共同で実施し、15,979世帯のうち、9,366世帯から回答をいただきました(回収率:58.6%)。多くの方々にご協力をいただき、ありがとうございました。

ところどころからの健康のために

- ◆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しやすいです。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期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、心配な場合は、かかりつけ医や裏面に掲載した相談窓口など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

平成24年度 健康調査結果の概要

■ 体を動かす機会の減少

震災前比べて、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50.6%であり、半数を超えています。「変化なし(もと少ない)」と回答した人をよめると全体の3分の2(66.8%)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。

増えたり
25.1%

変化なし
(もと少ない)
16.2%

少なくなった
31.8%

とても少なくなった
18.8%

5割

■ 約半数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約半数(45.3%)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。

心理的なストレスが
認められる状態
45.3%

心理的なストレスが
ほとんどない状態
54.7%

■ 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52.0%でした。その中でも最も多かった病気は高血圧で、全体の4分の1以上(27.3%)という結果でした。

病気	割合
高血圧	27.3%
糖尿病	8.7%
心疾患	4.5%
呼吸器疾患	3.4%
精神疾患	3.1%
がん	2.8%
脳血管疾患	2.2%
透析	0.4%

■ 50・60代男性のうち朝・昼から飲む方が 5%

「朝または昼から飲むことがある」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「朝または昼から飲むことがある」と回答しました。

年代	男性	女性
20代	0.6%	0.6%
30代	0.8%	0.9%
40代	4.0%	1.6%
50代	5.2%	3.0%
60代	5.3%	0.9%
70代	0.2%	0.0%
80代以上	0.0%	0.0%

これだけは
やってみっぺ
す

3

～病気になるために～ 実践! 3つのす

ポイント

動 かくす あと一日15分多く体を動かしてみよう!

- ◆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、動かないことでこ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あと15分増やしましょう。
- ◆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が軽くなる場合があります。
- ◆不安になったり、立ちたくなったり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 減塩しようち、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 大船町	保健福祉課	022-345-7221
2 角田市	健康推進課	0224-62-1192	20 大塚町	保健福祉課	022-356-5507
3 藤沢町	保健福祉課	0224-33-2003	21 渡舟町	福祉部身障福祉課	022-356-0513
4 セブ町	保健センター	0224-37-2331	22 大南村	保健福祉課	022-345-0253
5 大河津町	健康福祉課	0224-53-2115	23 大崎町	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 栗田町	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 赤松町	健康課	0229-43-5111
9 丸森町	保健福祉課	0224-72-2115	27 奥津町	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 東原市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
11 志保町	高齢者保健センター	022-392-2456			
12 多賀城市	保健福祉部健康課		29 石巻市	健康福祉課	0225-95-1111 (代表)
	保健福祉部社会福祉課	022-368-1141		介護福祉課	
	保健福祉部生活福祉課			障害福祉課	
	保健福祉部生活福祉課次室			子育て支援課	
13 磐前町	健康福祉課 社会福祉課	0223-22-1111		健康推進課 (子育て支援、健康づくり)	
	介護福祉課	0223-24-3016	30 東松島市	子育て支援課 (子育て支援、女性相談)	0225-82-1111 (代表)
14 鹿沼町	健康推進課	0223-34-0524		福祉課 (高齢者、障害者、障がい者のこころのケア)	
15 山形町	山形市地域福祉推進課 社会福祉課	0223-37-3901	31 川内町	健康福祉課	0225-53-4990
16 姥崎町	健康推進課	022-355-0703	32 赤松市	健康福祉課	0220-58-2116
17 セブ町	健康推進課 健康福祉部福祉課 (保健センター) 健康福祉部福祉課 (保健センター) 健康福祉部福祉課 (保健センター)	022-357-7447 022-357-7448 022-357-7449	33 気仙沼市	健康福祉課	0226-21-1212
18 利根町	保健福祉課	022-356-1334	34 南三陸町	保健福祉課 (志津川保健センター)	0226-46-5113

○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	022-229-7211 (代表)	5 緑島区役所	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 新井区役所	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 仙台保健福祉事務所	0224-53-3116 (代表)	6 北部保健福祉事務所 黒原地域事務所	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 駒田支所	0223-22-2188 (代表)	8 中部保健福祉事務所	0225-95-1416 (代表)
4 仙台保健福祉事務所 美田支所	022-358-1111 (代表)	9 仙台保健福祉事務所	0224-22-6661 (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す。

ここから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れています。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

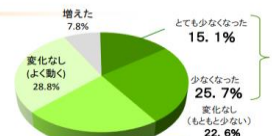
◆平成24年度健康調査の結果からみた健康づくりのポイントをお知らせします。ご自身やご家族の健康管理の参考にしてください。

宮 城 県

平成24年度 健康調査結果の概要

■ 体を動かす機会の減少

震災前比べて、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

増えた 7.8%


とでも少なくなった 25.7%

変化なし(よく動く) 28.8%

変化なし(もともと少ない) 22.6%

■ 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。



心理的なストレスが認められる状態 41.6%

ストレスがない、ほとんどない 58.4%

■ 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。

疾病	割合
高血圧	19.0%
糖尿病	6.4%
心疾患	3.6%
呼吸器	3.1%
精神疾患	2.9%
がん	2.4%
脳血管	1.9%
透析	0.3%

■ 50・60代男性のうち朝・昼から飲む方が 5%

「朝または昼から飲むことがある」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「朝または昼から飲むことがある」と回答しました。

年代	男性	女性
20代	1.3%	1.0%
30代	3.3%	1.4%
40代	4.3%	1.9%
50代	5.0%	0.8%
60代	5.6%	0.5%
70代	2.1%	0.1%
80歳以上	1.3%	0.3%

これだけは やってあげよう

3

～病気にならないために～ 実践! 3つのす

ポイント

動 かす

日常生活を活発に! 楽しくすごして、よく動く

- ◆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、動かないことでこころからの健康が低下する「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から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」と塩分が少なくて済みます。

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。

平成25年度応急仮設住宅

健康調査結果のお知らせ



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25年9月から11月に、応急仮設住宅(プレハブ住宅)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。応急仮設住宅を管理する9市町と宮城県が共同で実施し、15,106世帯のうち、7,686世帯から回答をいただきました(回収率:50.9%)。多くの方々に御協力をいただき、ありがとうございました。

◆今回のような大きな災害では、ショックで心は大きなケガをしていますが、小さなことでもいらしたり、寝取れなかったり、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、心身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、かかりつけ医や薬面に掲載した相談窓口などにお気軽にご相談ください。

◆ここでは、平成24年度と平成25年度の健康調査の結果を詳細に分析したので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


健康に関する相談先

◇市町担当課一覧

市町名	担当課名	電話
1 石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)
	介護保険課	
	障害福祉課	
	子育て支援課	
2 気仙沼市	健康推進課	0226-21-1212
3 名取市	名取市保健センター	022-382-2456
4 岩沼市	健康推進課	0223-22-1111
	社会福祉課	0223-24-3016
5 東松島市	健康推進課(母子保健、健康づくり)	0225-82-1111 (代表)
	福祉課(高齢者・障害者・震災後のこころのケア)	
6 亶理町	健康推進課	0223-34-0524
7 山元町	山元町地域包括支援センター	0223-37-3901
8 大郷町	保健福祉課	022-359-5507
9 南三陸町	志津川保健センター	0226-46-5113

◇県保健福祉事務所一覧

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



(2) 第1号 【平成26年度】 応急仮設住宅(プレハブ)健康調査結果 2014年9月号

男限定 大橋メンズクラブ



飲んで食べて動いて楽しく健康を

大橋地区の男性が中心となり、平成25年度に大橋メンズクラブを立ち上げました。毎月1回、飲み会や運動会、健康講座などを行っています。参加者は、心身の健康を維持し、地域社会に貢献しています。

平成25年度の健康調査結果

行事等への参加率43.9%

「行事等へ参加している」と回答した方は、約4割で、昨年度よりもやや増えています。人と交流は、健康維持にとても大切なことです。ご近所の方とつながり、参加してみませんか。

性別	参加	不参加
H25	43.9%	56.1%
H24	42.8%	57.2%



その他の結果は、県健康推進課のホームページに掲載中

みやぎ被災者生活支援ガイドブックのご案内

主な掲載内容

- お金のこと
- 住まいのこと
- 仕事のこと
- 心と身体のこと
- 子育て・教育のこと
- その他相談等

※お手に届いていない場合は、宮城県復興推進課(☎022-211-2408)までご連絡ください。

みやぎ被災者生活支援ガイドブック 検索

(1) 第1号 【平成26年度】 応急仮設住宅(プレハブ)健康調査結果 2014年9月号

健康維持 人との触れ合いが効果的

県と市町村の健康調査結果の分析から判明

相談相手がいる人はリスク低い

心の問題で3・7倍の差

健康維持 人との触れ合いが効果的

相談相手がいる人はリスク低い

心の問題で3・7倍の差

分析結果からみた健康管理のポイント

- 男性は、お酒の飲み方、女性は、心の健康や体を動かすことに気を配りましょう。
- 無職や主婦の方は、積極的に体を動かすように心がけましょう。
- 家族が多いほど、心が健康で適度な飲酒習慣があります。一人暮らしの方は、外にでて、人と交流する機会を増やしましょう。

人との交流の機会を増やしましょう

分析結果からみた健康管理のポイント

平成25年度民間賃貸借住宅 健康調査結果のお知らせ



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25年11月から平成26年2月に、民間賃貸借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しました。

◆県内35市町村及び宮城県とが共同で実施し、18,357世帯のうち、11,536世帯から回答いただきました(回収率:62.8%)。多くの皆様に御協力をいただき、ありがとうございます。

ここからあなたの健康のために

◆今回のような大きな災害では、ショックでこころは大きなケガをしてしまいます。さいなことでもいらしたたり、夜眠れなかつたり、不安になつたりすることは割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つたり、心配な場合は、かかりつけ医や薬品に搭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

◆県では、平成24年度と平成25年度の応急仮設住宅(プレハブ)健康調査の結果を詳細に分析しましたので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

健康に関する相談先

○市町村担当一覧

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 大崎市	保健福祉課	022-345-7221	
2 角田市	健康推進課	0224-62-1192	20 大崎市	保健福祉課	022-359-5507	
3 東洋町	保健福祉課	0224-33-2003	21 東谷町	福祉担当課	022-358-0513	
4 七ヶ畑町	保健センター	0224-37-2331	22 大崎市	保健福祉課	022-345-0253	
5 大河町	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 津田町	健康推進課	0224-55-2160	25 塩竈町	保健福祉課	0229-63-7871	
8 川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	26 湯谷町	健康課	0229-43-5111	
9 丸森町	保健福祉課	0224-72-2115	27 奥羽町	健康福祉課	0229-32-2941	
10 気仙町	健康福祉課 (保健センター)	022-364-4786	28 東谷町	市民生活部健康推進課	0228-22-0370	
11 秋田町	市民保健センター	022-382-2456	29 石巻市	健康推進課	0225-95-1111 (代表)	
12 多賀城市	保健福祉課健康課	022-368-1141		介護福祉課		子育て支援課
	保健福祉課社会福祉課			健康づくり		
	保健福祉課生活再生支援課		子育て支援課 (家庭相談、女性相談)			
13 磐田市	健康福祉課 社会福祉課	0223-22-1111	30 東松島市	子育て支援課 (家庭相談、女性相談)	0225-85-1111 (代表)	
	介護福祉課	0223-24-3016				
14 塩竈町	健康推進課	0223-34-0524	31 女川町	健康福祉課	0225-53-4990	
15 山形町	山形市保健福祉課 社会福祉課	0223-37-3901		32 釜米町		健康福祉課
16 松島町	健康推進課	022-355-0703	33 気仙沼市	健康推進課	0226-21-1212	
17 セツ浜町	健康福祉課 (保健センター)	022-357-7447		34 南三陸町		保健福祉課 (保健センター)
	健康福祉課 (保健センター)	022-357-7448				
	健康福祉課	022-357-7449				
18 利根町	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	022-972-3111 (代表)
2 緑区役所	022-291-2111 (代表)	6 宮城総合支所	022-992-2111 (代表)
3 緑区役所	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 仙台保健福祉事務所	0224-53-3116 (代表)	6 北部保健福祉事務所	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	0229-22-7514 (代表)
3 仙台保健福祉事務所	0223-22-2168 (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	022-359-1111 (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)		

復興へ
頑張ろう
みやぎ

平成25年度民間賃貸借住宅入居者健康調査結果

行事等への参加率18.7%

「行事等へ参加している」と回答した方は、約2割で、プレハブ住宅(4割)に比べて低くなっています。人との交流は、健康維持にとても大切ですので、積極的に参加しましょう。

男性

参加	18.7%	不参加	81.3%
----	-------	-----	-------

女性

参加	18.3%	不参加	81.7%
----	-------	-----	-------



その他の結果は、県健康推進課のホームページに掲載中

みやぎ被災者生活支援ガイドブックのご案内

主な掲載内容

- お金のこと
- 住まいのこと
- 仕事のこと
- 心と身体のこと
- 子育て・教育のこと
- その他相談等

※お手元に届いていない場合は、宮城県復興推進課(☎022-211-2408)までご連絡ください。

※本ガイドブックは、県内の応急仮設住宅にお住まいの方へは無料配布。県のみならず仮設住宅や被災者生活支援センターなどからも配布しております。

みやぎ被災者生活支援ガイドブック 検索

健康維持 人との触れ合いが効果的

応急仮設住宅(プレハブ)入居者健康調査結果の分析から判明

相談相手がいる人はリスク低い 心の問題で3・7倍の差

主な分析結果

「行事等へ参加している人」を基準(=1.0倍)とした場合のリスク

相談相手がいる	1.0倍
相談相手がない	3.7倍

「相談相手がいる人」を基準(=1.0倍)とした場合のリスク

行事等へ参加している	1.0倍
行事等へ参加していない	1.7倍

「行事等へ参加している人」を基準(=1.0倍)とした場合のリスク

行事等へ参加している	1.0倍
行事等へ参加していない	1.1倍

「心」の問題は、左の表のとおりです。体調不良、体を動かす機会の減少、行事への参加が減少し、相談相手との交流が減少する傾向があります。

「心」の問題は、左の表のとおりです。体調不良、体を動かす機会の減少、行事への参加が減少し、相談相手との交流が減少する傾向があります。

「心」の問題は、左の表のとおりです。体調不良、体を動かす機会の減少、行事への参加が減少し、相談相手との交流が減少する傾向があります。

分析結果からみた健康管理のポイント

- ① 男性は、お酒の飲み方、女性は、心の健康や体を動かすことへ気を配りましょう。
- ② 無職や主婦の方は、積極的に体を動かすよう心がけてください。
- ③ 家族が多いほど、心が健康で適度な飲酒習慣が保たれます。一人暮らしの方は、外にて、人と交流する機会を増やしましょう。

みやぎ 健康最前線

健康だより 2015「秋冬」号

健康調査への御協力ありがとうございました
みやぎの最新の健康情報をお届けします

宮城県



ラジオ体操

いつでも どこでも

ラジオ体操は、「究極の全身運動」。

いま「ラジオ体操」がブーム！

「ラジオ体操」と聞くと、子ども夏の朝を想像する方が多いかと思いますが、最近、ラジオ体操を毎日の習慣として行う大人が増えています。

効率的ないい全身運動！

左のグラフをご覧ください。同じ時間体を動かすなら、消費カロリーはウォーキング（普通の走行）や筋力トレーニングよりラジオ体操の方が多いことがわかります。ラジオ体操を継続している人を調査（※）した結果、続けている方には「こころの健康の保持」や「身体機能の維持・向上」、「生活が規則正しくなる」などの効果が現れていることが分かりました。ラジオ体操が健康づくりに効果的なことは、科学的にも裏付けられています。

みんな集まって長続き！

大人から子どもまで、場所を選ばずに簡単に行えるのがラジオ体操です。毎日同じ時間に集まって、地域の仲間たちと一緒に行うことが長続きのコツです。みんなで声を掛け合って、ラジオ体操で「健康づくり」と「絆づくり」始めてみませんか。

※「平成26年度ラジオ体操の実施効果に関する調査研究」一般財団法人発祥保険加入者協会委託調査

ラジオ体操放送時間

NHK	ラジオ第1	ラジオ第2
放送時間	6:30-6:40	8:40-8:50
放送日	毎日	月～土

発行：宮城県保健福祉部健康推進課 仙台市青葉区本町3-8-1 電話022-211-2624

特定健診 3割がメタボ

該当者+予備群 合わせた割合

運動不足？ 歩数も全国最下位 1日1,000歩以上少ない

宮城県民 メタボ 該当者割合 全国ワースト1位

深刻な病気の危険も

平成24年度特定健診では、宮城県のメタボ（メタボリック症候群）該当者割合は全国ワースト1位になりました。また、「メタボ該当者」と「メタボ予備群」を合わせた割合は約30%となり、1人となっており、今後の宮城県民の健康状態が危ぶまれます。

震災前から 歩かない男性

平成24年度の特定健診（40～74歳の公的医療保険加入者を対象）では、宮城県のメタボ該当者の割合が沖縄県をわずかに上回る17.7%となり、全国最下位（ワースト）という不名誉な結果となりました。また、メタボ予備群と合わせた割合は、30.1%で東日本大震災以前から5年連続で全国ワースト2位となりました。

さらに平成24年国民健康・栄養調査によると、宮城県の男性の1日あたりの歩数も全国最下位の6,439歩となり、全国平均の7,791歩より千歩以上少ないという結果になっています。

メタボ該当割合 都道府県ランキング

順位	都道府県	該当者割合	順位	都道府県	該当者割合
1	静岡県	12.8%	25	青森県	14.7%
2	山梨県	13.0%	26	福岡県	14.7%
3	岐阜県	13.3%	27	高知県	14.8%
4	新潟県	13.3%	28	愛知県	14.9%
5	神奈川県	13.4%	29	北海道	14.9%
6	長野県	13.5%	30	石川県	15.1%
7	鳥取県	13.5%	31	栃木県	15.1%
8	佐賀県	13.6%	32	大分県	15.1%
9	京都府	13.6%	33	熊本県	15.2%
10	東京都	13.8%	34	長崎県	15.2%
11	山口県	13.8%	35	高知県	15.4%
12	山形県	13.9%	36	徳島県	15.5%
13	鳥取県	13.9%	37	群馬県	15.6%
14	奈良県	14.0%	38	富山県	15.6%
15	大阪府	14.0%	39	香川県	15.9%
16	滋賀県	14.0%	40	宮崎県	15.9%
17	兵庫県	14.3%	41	和歌山県	16.0%
18	鹿児島県	14.3%	42	秋田県	16.0%
19	千葉県	14.4%	43	茨城県	16.1%
20	福井県	14.4%	44	福島県	16.3%
21	岡山県	14.5%	45	岩手県	16.7%
22	埼玉県	14.5%	46	沖縄県	17.7%
23	三重県	14.6%	47	宮城県	17.7%
24	広島県	14.7%			

全国歩数ランキング（男性）

順位	都道府県	平均値
1	兵庫県	8,859
2	福島県	8,576
3	埼玉県	8,555
4	全国平均	7,791
47	宮城県	6,439

メタボ該当者+予備群の割合

年度	宮城県	全国
平均(%)		
平成20年	30.8	26.7
平成21年	30.0	26.6
平成22年	29.4	26.4
平成23年	29.5	26.8
平成24年	30.1	26.4

宮城の健康赤信号

平成24年度 特定健診結果

平成 26 年度の結果

(宮城県フレハブ 仮設住宅健康調査)

【体重が増加した人の割合】

体重が増加した人の割合(男女合計)は13.3%で、前年度調査と比べて1.6ポイント低くなっています。

【体を動かす機会が減少した人の割合】

震災前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」と答えた人の割合は51.5%(男女合計)でした。前年度調査と比べて0.8ポイント高くなっています。

- 1** **今よりあと15分多く体を動かして**
健康寿命をのばそう。
- 2** **野菜・肉魚・ごはんの順**
に食べると糖質と脂質の吸収が緩やかに。
- 3** **禁煙は必要不可欠。**
たばこはメタボのリスクを高めます。
- 4** **特定健診後は、特定保健指導を受けて**
自分に合った脱メタボアドバイスをもらう。
- 5** **定期的に体重計に乗ることで、**
生活習慣の振り返りを。
- 6** **お酒で肥満にならないように、**
適正飲酒を心がけよう。

お酒のカロリーだけでなく、つまみやお酒による食欲増進が原因で肥満に繋がります。男性は純アルコールで20g(日本酒換算)の半量、「節度ある適度な飲酒量」の目安です。

体重計に乗らなければ、自分が太ってきたことに気づけません。定期的に体重計に乗り、自分の身体の状態を確認しましょう。

特定健診を受ける人が高い方は健康アドバイザー(保健指導員)が受けられます。1回自分の身体の状態と生活習慣を振り返り、脱メタボ目標をしましょう。

たばこは動脈硬化の原因になり、メタボの発症リスクも高めます。宮城県は男女ともに全国平均より喫煙者が多い県です。禁煙して健康を取り戻しましょう。

食物繊維は、血糖値が急上昇するのを防ぎます。また、脂肪を蓄える働きがあるインスリンの分泌を抑えます。野菜から食べ始め、糖質を多く含む炭水化物は最後に食べましょう。

日常生活で今より少しでも多く体を動かすことは、メタボを防ぎ、生活習慣病や足腰の衰え、うつや認知症などのリスクを下げることがわかっています。

今から始める 脱メタボ習慣

メタボの原因となる内蔵脂肪は、食事によるエネルギーと活動運動で消費するエネルギー量とのバランスが崩れるために起ります。メタボの予防・解消で重要なポイントは、次の6つです。メタボ予防習慣で、宮城のくびれを取り戻しましょう！

協会けんぽ宮城支部のポスター

平成 26 年度の結果

(宮城県フレハブ 仮設住宅健康調査)

【相談相手がない人の割合】

相談相手がない人の割合は20.8%(男女合計)で、前年度調査と比べて1.6ポイント高くなっています。

【行事等に参加している人の割合】

地域との交流行事に参加している人は44.3%で、前年度調査と比べると0.4ポイント高くなっています。

健康を保つ第一歩。 出かけて交流するのが、復興に欠かせない地域の絆

東日本大震災を経て、家族や近所付き合いの大切さが注目されています。人とのつながりと個人の健康は、一見、関連性がなさそうに思われますが、近年この分野の研究が進んで、地域の絆がどのように健康に影響するかがわかってきました。地域コミュニティの大切さについて、この分野に詳しい東北大学の小坂教授に伺いました。

「なぜ地域の絆が健康にとって大切なのでしょう。人とのつながりが健康にどうつなげるのか。いえるとうつなどの心の病になる割合が下がることがわかっています。」

また、ボランティアなどの社会活動が活発な地域や近所の挨拶、助け合いが形成されている地域は健康が高く、さらには介護の人の割合も低いことがわかってきました。

「地域の「絆」は見えない「財産」 千葉大学予防医学センターの近藤武吉教授のグループが愛知県武豊町(人口約4万)で行った研究が現在とても注目を集めています。武豊町では、高齢者も通いやすい身近な公民館等に、ボランティアの協力を得て、多様なメニューを提供する『憩いのサロン』を設置したところ、サロンに近い場所に住んでいる人ほど利用回数が増え、地域の結束力や助け合いにより、要介護認定を受ける人が少なくなりました。」

「人とのつながりが健康に大きく影響します」

「人とのつながりが健康に大きく影響します」

「人とのつながりが健康に大きく影響します」

小坂 健 教授
東北大学大学院歯学研究科副研究科長
国際歯科保健学分野教授(医学博士)
災害科学国際研究所 災害医学研究部門教授
みやぎ21健康プラン推進協議会会長

塩eco

減塩あと3g!

美味しく! 楽しく! 簡単!

「塩エコ」とは、まさにお塩の節約の心ごころです。塩は体に不可欠ですが、塩の過剰摂取は高血圧を引き起こし、脳血管疾患の原因にもなります。全国的に東日本の方が塩の摂取量が高い傾向にあり、富城県の「脳血管疾患」による死亡数は、全国で男性ワースト4位、女性にも高い割合でした。「塩」を減らすことは、高血圧の予防や治療の重要なポイントです。富城県民は是非、取り組みたい「塩エコ」ポイント。すばらしい調味料! 料理を作るときはもちろん、少し気をつけるだけで「美味しく! 楽しく! 簡単!」に「塩エコ」できます。「塩エコ」あなたの「塩エコ」ポイントを探してみてください。

塩エコ ポイント

調味料! からの「塩エコ」がおすすめ

かけ前に食べてみよう!

「ひと味、向かが足りない!」時は、お料理の味・食感を生かしてみよう。

薬味の達人になってみよう!

「ひと味、向かが足りない!」時は、お料理の味・食感を生かしてみよう。

ダシの違いがわかる人になる!

かつお節や昆布などの天然ダシがかけられるのは、お料理の味・食感を生かしてみよう。

食塩摂取量は 東高西低

沖縄 7.8g 富城 10.1g 全国平均 9.6g

20歳以上の食塩摂取量平均値(女性) (H24年度国民健康・栄養調査)

食塩摂取が多いのは 調味料!

食品群別の食塩摂取量 (H24年度国民健康・栄養調査)

食品群	全国	富城県
調味料	3.2	7.0
その他(穀物・魚介類等)	3.1	7.6

富城県は調味料が全国より多い

がん検診を受けよう

2人に1人 一生のうち、がんになるリスクは、男性で60%、女性で45%です。つまり男ならもおよそ2人に1人が一生のうちがんと診断されると推定されています。(山崎・公益財団法人がん研究振興財団の「がんの統計」)

富城県では昭和59年より年間約六千人の方ががんを原因として亡くなっています。しかし、診断や治療の技術の進歩により、一部のがんは早期発見・早期治療が可能となってきました。

がん検診は自覚症状が無い時点で行われることから、がんが進行していない状態で発見することができます。

がんが不治の病とされたのは昔の事ですが、症状を感じて受診した場合には、がんが進行している可能性もあり、適切な治療が可能です。

富城県がん検診センター

富城県がん検診センターは、がんに関するさまざまな相談や、がん治療のための情報や、広く提供しております。どなたでも無料でご相談いただけます。

022-263-1560 (直通)

月曜～金曜 祝日・休日は除く 午前9時～午後4時

高齢化社会 避けられない現実 早期発見で食い止め

男性が一生のうちがんになるリスク (全国 2010年データ)

60%

定期的な検診を受け続けることで、がんを発見できる確率は高まり、がんによる死亡を回避する可能性も高くなります。このため、がん検診は1回受ければよいのではなく、適切な間隔で受け続けることが必要です。

科学的に有効性が認められている「胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん」検診については、県内各市町村で実施されています。

なお、がん検診を受けて異常がない場合でも、その後がんにならないことを保証するものではありません。何か自覚症状があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

平成26年度がん検診の結果

【健診を受けた人の割合】

最近1年間に健診(特定健診・がん検診等)を受けた人は、72.7%で、前年度調査とはほぼ同じでした。

性別	年齢	割合
男性	40代	74.1
	50代	74.1
	60代	74.1
	70代	74.1
女性	40代	71.5
	50代	71.5
	60代	71.5
	70代	71.5

健康に関する相談先

体や心のことで心配なことがある方は、一人で抱え込まず、下記の相談先に御相談ください。

市町担当課一覧

市町名	担当課名	電話
名取市	名取市保健センター	022-382-2456
岩沼市	健康推進課 社会福祉課 介護福祉課	0223-22-1111 0223-24-3016
亘理町	健康推進課	0223-34-0524
山元町	山元町地域包括支援センター	0223-37-3901
石巻市	健康推進課 (母子保健、健康づくり、震災後の心のケア) 介護保険課 (高齢者、介護予防等) 障害福祉課 (障害者に関する相談)	0225-95-1111 (代表) 0225-95-1111 (代表)
東松島市	健康推進課 (母子保健、健康づくり) 子育て支援課 (家庭相談、女性相談) 福祉課 (高齢者、障害者、震災後のこころのケア)	0225-82-1111 (代表)
南三陸町	志津川保健センター	0226-46-5113

県保健福祉事務所(保健所)一覧

事務所名	電話(代表)
仙南保健福祉事務所(仙南保健所)	0224-53-3116
仙台保健福祉事務所(塩釜保健所)	022-363-5502
仙台保健福祉事務所 岩沼支所(塩釜保健所岩沼支所)	0223-22-2188
仙台保健福祉事務所 黒川支所(塩釜保健所黒川支所)	022-358-1111
北部保健福祉事務所(大崎保健所)	0229-91-0707
北部保健福祉事務所 栗原地域事務所(栗原保健所)	0228-22-2112
東部保健福祉事務所(石巻保健所)	0225-95-1416
東部保健福祉事務所 登米地域事務所(登米保健所)	0220-22-7514
気仙沼保健福祉事務所(気仙沼保健所)	0226-22-6661

暮らしのポイント

カビにご注意ください

カビ駆除 四箇条

- カビの除去
- カビの生えた場所の乾燥
- カビの生えた場所の消毒
- 消毒した場所の乾燥

冬の結露はカビの大好物

カビは冬にも注意が必要です。冬場の暖かい室内の結露は、カビの発生に好条件です。カビを予防する上で大切なのは「乾燥」です。換気や掃除などのお手入れをしないと、結露によるカビが発生しやすくなります。仮設住宅や災害公営住宅は、気密性が高いので結露やすく、温気がこもってカビが生えやすい環境です。

結露予防に電気式の暖房器具

お部屋で石油・ガスのストーブやヒーターなどをご利用の方も多いかと思いますが、これらの暖房器具は燃料から水蒸気が大量に発生します。ご利用の際は、換気に注意したり、除湿器を併用したりして部屋に湿気がこもるのを防ぎましょう。結露防止にはエアコンやカーペットなど電気式の暖房器具がおすすめです。

アレルギーの原因になることも

カビを放っておくと、多数の胞子が室内を漂うこととなります。この胞子はぜんそくや再発・悪化や様々なアレルギー一症状を引き起こす可能性があります。初期の症状は、せき、たん、倦怠感、息切れなどです。軽い症状で「風邪」と見過ごされている可能性もあります。気になる症状がある場合には、早めにかかりつけ医に相談しましょう。

インフルエンザ・感染性胃腸炎にご注意ください

- 手洗いは石けんを使って約20秒、爪・指の間・手首は忘れず念入りに。
- 「せき」や「くしゃみ」があるときは、マスクを使用して口と鼻をしっかりと覆いましょう。
- マスクがないときはティッシュ等で口と鼻を覆いましょう。
- 感染性胃腸炎の原因となるノロウイルスは90℃以上、1分以上の加熱で死滅します。

みやぎ 健康取前線

2016
秋号

宮城県

健康に関する 相談先

※体や心のことで心配なことがある方は、一人でかかえこまず、最寄りの相談先にご相談ください。

市町村名	担当課名	電話	市町村名	担当課名	電話
白石市	健康推進課	0224-22-1362	利府町	保健福祉課	022-356-1334
角田市	健康推進課	0224-62-1192	大和町	保健福祉課	022-345-7221
鹿沼市	保健福祉課	0224-33-2003	大郷町	保健福祉課	022-359-5507
七ヶ宿町	健康福祉課	0224-37-2331	高砂町	保健福祉部長寿福祉課	022-358-0513
大河原町	健康福祉課	0224-63-2115	大衡村	健康福祉課	022-345-0293
村田町	健康福祉課 (保健センター)	0224-83-2312	大崎市	健康福祉課	0229-23-5311
栗田町	健康推進課	0224-55-2160	色麻町	保健福祉課	0229-66-1700
川崎町	保健福祉課	0224-84-6008	加美町	保健福祉課	0229-63-7871
丸森町	保健福祉課	0224-51-9903	涌谷町	健康課	0229-43-5111
塩竈市	保健福祉部健康推進課 (保健センター)	022-364-4786	黒川町	健康福祉課	0229-32-2941
名取市	名取市保健センター	022-382-2456	黒松市	市民生活部健康推進課	0228-22-0370
多賀城市	健康福祉部健康課 保健福祉部社会福祉課 保健福祉部介護福祉課 (代表)	022-368-1141	石巻市	健康推進課 (市民生活、健康づくり、東日本福祉センター) 介護福祉課 保健福祉部介護福祉課 (介護福祉に関する相談)	0225-95-1111 (代表)
岩沼市	健康推進課 社会福祉課 介護福祉課	0223-22-1111 0223-24-3016	東松島市	健康推進課 (生活支援、健康づくり、東松島のみなみ) 介護福祉課 保健福祉課 (介護福祉、介護予防、介護相談、高齢者、障害者)	0225-82-1111 (代表)
登米市	健康推進課	0223-34-0524	気仙郡	健康福祉課	0225-53-4990
山元町	健康福祉課	0223-37-1113	登米市	健康福祉課	0225-53-2116
拉摩町	健康推進課	022-355-0703	気仙沼市	健康推進課	0226-21-1212
七ヶ宿町	健康推進課 保健福祉部社会福祉課 保健福祉部介護福祉課	022-357-7447 022-357-7448 022-357-7449	南三陸町	健康福祉課 (総合ケアセンター-南三陸)	0226-46-5113

◇仙台市各区役所・各総合支所一覧

区役所・総合支所名	代表電話
青葉区役所	022-225-7211
宮城野区役所	022-291-2111
新林区役所	022-282-1111
太白区役所	022-247-1111
緑区役所	022-372-3111
宮城総合支所	022-392-2111
秋保総合支所	022-399-2111

◇県保健福祉事務所(保健所)一覧

事務所(保健所)名	代表電話
仙南保健福祉事務所 (石巻保健所)	0224-53-3116
仙台保健福祉事務所 (保健福祉課)	022-363-5502
宮城保健福祉事務所 (保健福祉課)	0223-22-2188
宮城保健福祉事務所 (保健福祉課)	022-358-1111
宮城保健福祉事務所 (保健福祉課)	0229-91-0707
宮城保健福祉事務所 (保健福祉課)	0228-22-2112
宮前保健福祉事務所 (保健福祉課)	0225-95-1416
宮前保健福祉事務所 (保健福祉課)	0220-22-7614
宮前保健福祉事務所 (保健福祉課)	0226-22-6661

メタボ県 → スマートみやぎ

スマートみやぎ 健民会議設立

県は、今年2月9日、県庁講堂にて関係者40名が集まり、「スマートみやぎ健民会議」の設立を宣言、続いて知事や東北大学大学院医学系研究科の辻敷教授による記念講演が行われました。

冒頭、村井知事から、宮城県の健康課題や「スマートみやぎ健民会議」の趣旨について説明があり、健民に「脱メタボ」を呼びかけました。また、知事が日々実践している「ルムラシュー」によるウォーキングが写真入りで紹介されるなど、自ら先頭に立ち「脱メタボ」に取り組む意気込みを示しました。

今後では、「スマート」の連携による健康情報(新聞)広がり「LIFE」による健康情報(新聞)広がり「LIFE」による健康情報(新聞)広がり

子どもから大人まで健康状態に課題

宮城県のメタボリックシンドローム該当者及び予備群の割合は6年連続全国ワースト2位となっています。また、肥満傾向のある子どもの出現率や脳血管疾患死亡者の比率も全国と比べて高く、宮城県の健康状態・生活習慣は、子どもから大人まで全ての年代において課題があります。

この課題に全県民で丸ごと取り組む必要があることから、県では企業、保険者、関係団体、市町村等が連携して健康づくりを推進する「スマートみやぎ健民会議」を設立して、「脱メタボ」を実現し、「スマート」な宮城県を目指すためのプロジェクトを実施します。

健民通信発行の発信等をはじめ、様々なプロジェクトを実施します。メタボ県史上には、企業や団体による積極的な取組に加えて、その構成員である県民一人ひとりの健康づくりの実践が不可欠です。

健民会議設立を機会に、宮城県の健康課題をみんなが解決していきますよう！

スマートみやぎ健民会議とは…

県民の健康と幸せを実現するための県民運動を推進することを目的に平成28年2月に設立しました。知事を会長に公募により参加する企業、保険者、関係機関、市町村等を会員とする組織です。

全県あげて取り組みます

- 適正体重の維持を主眼とする健康づくり意識の浸透を図ります
- ホームページによる情報提供を行います
- 情報誌の発行や県民向け講演会を開催します
- 健康づくりに関する表彰等を行います

詳しくは県健康推進課のHPをご覧ください

脱メタボプロジェクト

始動。

自宅ウォーキング中の村井知事

いまから始める
脱メタボ習慣

無理せずに あなたのスマートライフ
はじめましょう！

毎日、体重計に乗って
チェック！

**定期的に
体重計に乗る。**

体重計に乗らなければ、自分が太ってきたことに気づきにくくなります。定期的に体重計に乗り、自分の身体の状態を確認しましょう。

生活習慣の振り返りを。

**あとプラス15分
体を動かす。**

日常生活で今より少しでも多く体を動かすことは、メタボだけでなく、生活習慣病や足腰の衰え、うつや認知症などのリスクを下げるということがわかっています。

健康寿命をのばそう。

**適正飲酒を
心がける。**

お酒のカロリーだけでなく、つまみのカロリーやお酒による食欲増進効果も肥満に繋がります。男性は純アルコールで20g（日本酒換算1合程度）女性や高齢者はその半量が、「節度ある適度な飲酒量」の目安です。

お酒で肥満にならないように。

食事は、
**野菜→肉魚→
ごはんの順で。**

食物繊維は、血糖値が急上昇するのを防ぎます。また、脂肪を蓄える働きがあるインスリンの分泌を抑えます。野菜から食べ始め、糖質を多く含む炭水化物は最後に食べるとよいでしょう。

糖質と脂質の吸収が緩やかに。

特定健診後は、
**特定保健指導
を受ける。**

特定健診を受けると、メタボのリスクが高い方はその人に合った健康アドバイス（特定保健指導）が受けられます。案内が届いたら受診しましょう。

自分に合ったアドバイスをもらおう。

**禁煙は
必要不可欠。**

たばこは動脈硬化の原因になり、メタボの発症リスクも高めます。宮城県は男女ともに全国平均より喫煙者が多い県です。禁煙して健康を取り戻しましょう。

メタボのリスクを高めます。

アレルギーの原因になることも……

家の中にはダニがいっぱい！

**ダニについて
知っておきたい3つのこと**

- アレルギーの原因に！**
ダニは、アレルギー性鼻炎やぜん息、皮膚炎などの原因になります。
- ダニが好む条件とは？**
ダニは、高温多湿で、住むところ(布団やじゅうたん)があり、エサ(カビやほこり、食べカス)がある環境を好み、繁殖します。
- ダニ退治のポイント！**
・ダニの多い寝具を掃除する
・掃除機で吸い込むようにする
・こまめに換気する

Q ダニ退治のため
**布団カバーの上から
掃除機をかけてもいいですか？**

A 寝室や寝具はダニの温床になりやすくダニ対策でもっと大切なポイントです。週1回は家族全員分の布団カバーをはずして掃除機をかけましょう。

Q やっぱり
**湿度はダニの増殖に
関係がありますか？**

A 湿度が高くなるとカビが増え、カビをエサにするダニが増殖します。また、冬場は結露の原因にもなるので、寝室での加湿器の使用や植物の設置にはご注意ください！

Q 本造の家よりも
**コンクリートづくりの建物は
ダニが増えやすいの？**

A 高気密の住宅は、ダニが繁殖しやすい環境です。定期的なおそうじでダニを減らしましょう。また、空気がこもりやすいので、こまめに換気するようにしましょう！

Q 閉めきった部屋で
お布団を敷いてもいい？

A 寝室や寝具はダニが一番多いところ。また、ヒーターなどの開放型暖房もダニを増加させてしまいます。閉めきった部屋では、ダニを吸いこんでしまうので、換気しながらお布団を敷きましょう。

Q おそうじは、
**掃除機をかけてから水拭き
でもいいですか？**

A ダニやほこりが舞い上がるので、掃除機の前には床の水拭きをしましょう。また、窓を開けてマスクやタオルで口を覆いながらおそうじしてください。週1回、寝室を含む家全体をおそうじすると効果的です。

東北大学大学院歯学系研究科
教授 小坂 健

人とのつながりが健康に影響を及ぼす


一見関連性がなさそうですが、この二つは非常に関係が深いことが近年の研究結果から明らかになってきました。人口減少社会を迎え、少子高齢化が進む中で多くの課題に立ち向かっていくためには、地域のつながりを強めることが最も重要なポイントになります。

元々日本は隣近所とのつながりが強く、互いに支え合う文化が根付いています。我々が頻りに使う「お互い様」という言葉にはそのことがよく現れています。

地域のつながりが強く、互いに信頼関係で結ばれているような地域は、地域全体の健康度が高く、要介護の人の割合も低いことがわかっています。県で実施した健康調査

査の中でも「相談相手がない人」や「行事に参加しない人」は、参加する側の人と比較して心の病になるリスクが約3倍高いという結果でした。つながりを持って生活することは地域のためだけでなく、地域で暮らす住民自身の健康にも繋がるのです。

災害公営住宅や防災集団移転地などの新たな環境で生活をする皆様にとって、見ず知らずの地域で近隣の方々に加わるのは、おっくうで気持ちも乗らないことでしょうか。一方で、地域も自分も健康であることが望ましいことは言うまでもありません。迎え入れる方も、これから加わる方も、同じ場所で暮らす仲間の一員として、地域を共に作りあげていくことができれば、地域の「財産」になります。お互いに最初の一步を踏み出してみよう。



宮城県事業紹介 ～運動による絆づくり事業～

ご近所さん からだを動かして 健康な毎日を



名取市開上公民館（仮設）にて
～ボランティアさんたちと～

災 災害公営住宅や再建した自宅への約2万2千円、400㎡以上あったプレハブ仮住宅も、平成28年6月現在で9千円と値下がりしました。大規模な災害公営住宅や防災集団移転地では、各地から移り住んだ方が、新たな生活を始めています。これまでの暮らしから大きく変化した生活環境の中で、近所さんや自治会等の地域とのつながりも取り組みが始められて、地域のコミュニティを形成していただくための事業です。

閉 上地域では、地域の自治会長、民生委員、公民館の職員やNPOスタッフなどの地域づくりの力になるメンバーが集まり自分たちが暮らす地域をどんな場所にしていこうかという話し合いを行ってきました。住民が目指す地域の姿に近づくための手段の一つとしてこの事業を活用しています。

被災した方も、移転してきた方も、地元の方も、同じ場所に住む仲間として、共に地域を作り上げていくための様々な取り組みが、県内の各地で始まっています。ご近所さんとのつながりの中で、健康な毎日を送ることができるように、いくつかに、通常の参加をお待ちしています。

開 運動教室の様子

暮らし再発見

草花をいけると くらしも活きる



お花屋さんで花を売っているお店や畑にある以外、自然の花を育てる方は少ないかもしれません。お花屋さんのお花は、美しく、花持ちもずばらしいものですが、それだけ育てられるものではありません。数センチに出たお花は、遠くまで草花がたたく散らさず、長く楽しめるものを選びたいですね。

自然の中からお花を切り取り、匂いを感じ、いちごを育てる。花をいけることには、お花の命を生かすこと、種の救済にもつながる方法を考えるなど、取り入れてみてはいかがでしょうか。

このようにお花をいけると、くらしも活きています。自然の中からお花をいけると、くらしも活きています。自然の中からお花をいけると、くらしも活きています。

こころの相談窓口あります

ひとりがかかえこまず ご相談ください



時間の経過とともに震災による影響から回復する方もいれば、長引く方も・・・
生活環境の変化に伴うストレスによって、からだやこころの不調を感じる方も多くなります

下記の相談窓口または最寄りの保健所・市区町村の担当課にご相談ください。

みやぎ心のケアセンター
基幹センター 仙台市青葉区本町2丁目18-21 タケダ仙台ビル3F
電話：022-263-6615（平日9時～17時）
石巻地域センター 石巻市東中里1-4-32 黒石巻合同庁舎内保健所棟2階
電話：0225-98-6625（平日9時～17時）
気仙沼地域センター 気仙沼市東新城3-3-3 黒気仙沼保健福祉事務所2階
電話：0226-23-7337（平日9時～17時）

宮城県精神保健福祉センター
来所相談（予約制）：0229-23-1603（平日8時30分～17時）
電話相談：0229-23-0302（平日9時～17時）

仙台市精神保健福祉総合センター（はあととーと仙台）
来所相談（予約制）：022-265-2191（平日8時30分～17時）
はあとライン：022-265-2229（平日10時～12時、13時～16時）
ナイトライン：022-217-2279（年中無休18時～22時）

※ 上記相談窓口は、祝祭日、年末年始はお休みです。

就職・転職を応援します！

求職中の方はどなたでも無料でご利用いただけます

職場
見学・体験

応募書類の
作成支援

就職支援セミナー
(パソコン講座等)

就職
個別相談



気仙沼サポートセンター
気仙沼市田中前2丁目2-6
電話：0120-215-488（平日9時～17時）
委託業者：株式会社シグマテック

石巻サポートセンター
石巻市立町1-4-15 石巻ビルディング6階
電話：0120-773-161（平日10時～18時）
委託業者：株式会社インテリジェンス

塩竈サポートセンター
塩竈市海岸通14-6 マンションさもと204号室
電話：0120-013-250（平日10時～18時）
委託業者：株式会社インテリジェンス

生活困窮者自立支援制度のご案内

暮らしに困っている、就職できない、借金に追われている、病気で働けないなど、あなたの抱えている悩みについて相談できます。

窓口名	電話番号	対象の町村
市にお住まいの方		お住まいの市役所にお問い合わせください。
宮城県南部自立相談支援センター 仙南事務所	0224-51-8401	鹿王町、七ヶ宿町、大河原町、村田町、栗田町、川崎町、丸森町、亘理町、山元町
宮城県南部自立相談支援センター 宮城黒川事務所	022-290-9961	松島町、七ヶ浜町、利府町、大和町、大郷町、富谷町、大衡村
宮城県北部自立相談支援センター	0229-25-5581	色麻町、加美町、涌谷町、美里町、女川町、南三陸町