

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
5 調査項目及び調査方法	2
6 調査系統	2
7 結果集計・解析	2
8 調査対象者及び協力者の状況	3
9 調査票各様式	5

第2章 結果の概要

1 平成22年県民健康・栄養調査結果要旨	2 1
2 県民健康調査の概要	
①体格の状況	2 3
②健康の状況	2 5
③身体活動の状況	2 6
④食生活の状況	2 8
⑤歯の状況	2 9
⑥休養の状況	3 0
⑦お酒の状況	3 1
⑧喫煙の状況	3 2
⑨医療の受診状況	3 5
3 栄養摂取状況調査の概要	
①エネルギー比率	3 7
②食塩摂取量	3 9
③カリウム摂取量	4 1
④カルシウム摂取量	4 3
⑤野菜摂取量	4 5
4 歩行数調査の概要	
①歩行数の平均値	4 7

第3章 調査結果表

I 県民健康調査の結果	
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	4 9

問3	あなたの身長、体重についてお聞きします（BMIの状況）	49
B 健康のことについておたずねします		
問4	この1ヶ月の自分の健康状態についてどのように思いますか	49
問5	自分がちょうどよいと思っている体重に近づくように心がけたり 努力していますか	50
問6	定期的に体重を計っていますか	50
問7	自分の血圧値を知っていますか	51
問8	正常な血圧値はどの値だと思いますか	51
C 身体活動・運動のことについておたずねします		
問9	最近1年間、定期的に運動をしていますか	52
問10	何かきっかけがあれば、運動したいと考えていますか	52
問11	日ごろから、日常生活の中で、健康の維持・増進のために意識的に 体を動かすなどの運動をしていますか	53
問12	1日の歩数を増やすように意識をしていますか	53
問13	いま、何らかの地域活動やサークル活動をしていますか	54
問14	ふだんの生活で歩行、そうじ、階段ののぼりおり、子どもと遊ぶなど 身体を動かしていますか	54
D 食生活のことについておたずねします		
問15	朝食を食べますか	55
問16	外食をどの位利用しますか	55
問17	ふだん外食をするときや食品を買うときに、栄養成分の表示を参考 にしていますか	56
問18	飲食店、レストラン、食品売場および職場の給食施設・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	56
問19	今の自分の食生活をどう思いますか	57
問20	あなたは自分の食生活について、今後どのようにしたいと思っていま すか	57
問21	あなたの食事についてお聞きします	
	(1) 成人1人1日あたりの野菜のめやす量は350g以上であることを 知っていましたか	58
	(2) 毎日野菜料理をたっぷり食べていますか	58
	(3) 野菜や果物に多く含まれるカリウムは塩分を体外に排泄する働きが あることを知っていましたか	59
	(4) 主食・主菜・副菜をそろえて食べるようにしていますか	59
	(5) 今食べている食事の量は適量を心がけていますか	60
E 歯のことについておたずねします		
問22	あなたの歯の状態を教えてください	61
問23	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	61
問24	歯科健診はどこで受けましたか	62
問25	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」がありますか 6 2

F 休養のことについておたずねします

- 問 2 6 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 ・・・ 6 3
- 問 2 7 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 6 3
- 問 2 8 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したか ・・・ 6 4
- 問 2 9 それらの不満、悩み、苦勞、ストレスを自分なりの解消法で処理できていると思いますか ・・・ 6 4
- 問 3 0 悩みなどを気軽に相談できる相手がありますか ・・・ 6 5
- 問 3 1 ストレスやこころの状況を知るために、自己チェックをしたことがありますか ・・・ 6 5

G お酒のことについておたずねします

- 問 3 2 お酒を飲みますか ・・・ 6 6
- 問 3 3 週に何日お酒を飲みますか ・・・ 6 6
- 問 3 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 ・・・ 6 7
- 問 3 5 お酒を習慣的に飲み始めたのは何歳頃からですか ・・・ 6 8
- 問 3 6 「節度ある適度な飲酒」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 ・・・ 6 8
- 問 3 7 あなたは、未成年がお酒を飲むことについてどう思いますか ・・・ 6 9

H たばこのことについておたずねします

- 問 3 8 これまでにたばこを吸ったことがありますか ・・・ 7 0
- 問 3 9 たばこを習慣的に吸いはじめたのは何歳頃からですか ・・・ 7 1
- 問 4 0 これまで、合計 1 0 0 本以上、または 6 ヶ月以上たばこを吸っていますか ・・・ 7 2
- 問 4 1 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 7 2
- 問 4 2 あなたは、禁煙のための指導を受けたいと思いますか ・・・ 7 3
- 問 4 3 あなたは未成年者がたばこを吸うことをどう思いますか ・・・ 7 3
- 問 4 4 たばこが健康に与える影響をどう思いますか
- ① 肺がん ・・・ 7 4
 - ② 喉頭がん ・・・ 7 4
 - ③ ぜんそく ・・・ 7 5
 - ④ 気管支炎 ・・・ 7 5
 - ⑤ 慢性閉塞性肺疾患 ・・・ 7 6
 - ⑥ 心臓病 ・・・ 7 6
 - ⑦ 脳卒中 ・・・ 7 7
 - ⑧ 胃かいよう ・・・ 7 7
 - ⑨ 妊娠の胎児への影響 ・・・ 7 8
 - ⑩ 歯周病 ・・・ 7 8
- 問 4 5 この 1 週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 ・・・ 7 9
 - ② 職場や学校 ・・・ 7 9

③ 飲食店	8 0
④ その他の場所	8 0

I 医療等の受診状況等についておたずねします

問46	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	8 1
問47	あなたは過去1年間に健診や人間ドックを受けたことがありますか	8 1
問48	健診の結果、メタボリックシンドロームといわれましたか	8 2
問49	保健指導を受けましたか	8 2
問50	指導された内容についてどの程度実行していますか	8 3
問51	最終的に、医療機関を受診するように勧められましたか	8 3
問52	その後、医療機関に行きましたか	8 4
問53	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	8 4
問54	糖尿病の治療を受けたことはありますか	8 5
問55	去年1年間に次のがん検診を受けましたか	
①	胃がん検診（受診の有無と場所）	8 6
②	肺がん検診（受診の有無と場所）	8 7
③	大腸がん検診（受診の有無と場所）	8 8
④	乳がん検診（受診の有無と場所）	8 9
⑤	子宮がん検診（受診の有無と場所）	8 9

J みやぎ21健康プランについておたずねします

問56	あなたは「みやぎ21プラン」を知っていますか	9 0
-----	------------------------	-----

II 栄養摂取状況調査の結果

1	栄養素等摂取量	9 1
2	食品群別摂取量	9 4
3	栄養素等摂取量の経年比較	9 7
4	食品群別摂取量の経年比較	1 0 0

III 歩行数調査の結果

1	歩行数	1 0 3
2	歩行数の経年比較	1 0 4